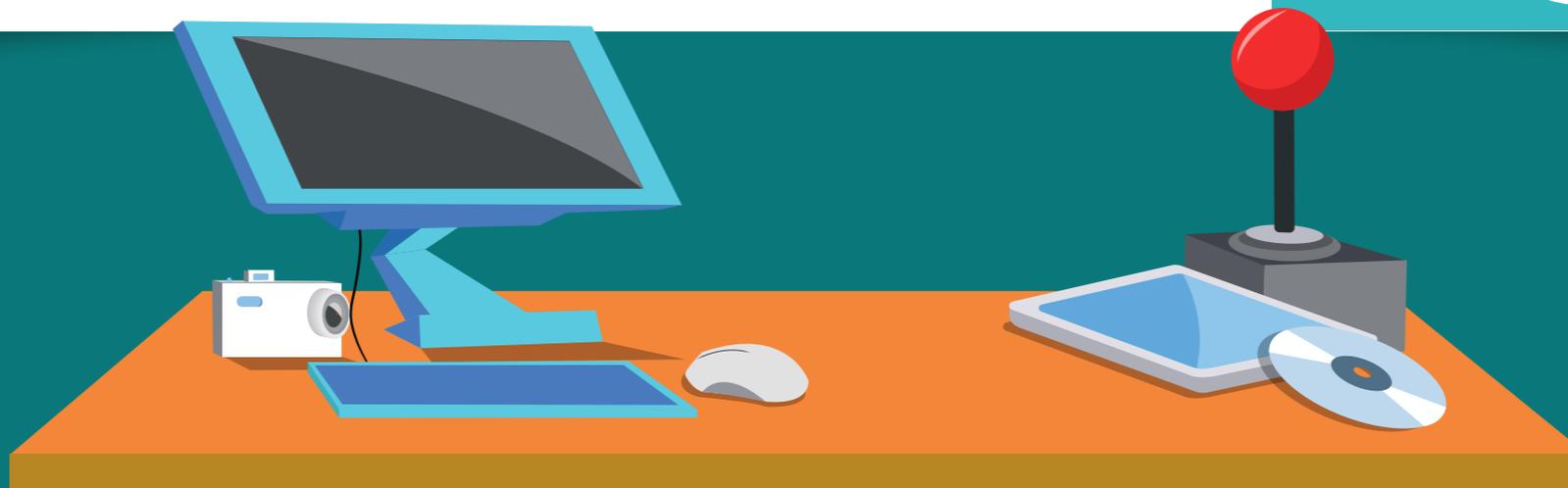




CIBERCOLEGIO U.C.N.[®]
INSTITUCION EDUCATIVA

Tecnología e Informática

- ➔ **Grado:** Cuarto
- ➔ **Guía:** 3
- ➔ **Lección:** 2 - Uso adecuado del computador





Nombre del Curso	Tecnología e informática
Experto temático:	Nora Cecilia Mesa Agudelo
Asesoría pedagógica:	Omar Fabián Ruiz Medina
Diseñador mediacional:	Nora Cecilia Mesa Agudelo
Desarrollo web:	Centro de Innovaciones Pedagógicas (CIP)
Diseño gráfico:	Centro de Innovaciones Pedagógicas (CIP)
Corrección de estilo:	Centro de Innovaciones Pedagógicas (CIP)
Año:	2014
Versión:	1

PDF

Introducción y marcos referenciales

Introducción

Estar muchas horas frente al computador puede generar enfermedades que podemos evitar asumiendo una postura adecuada.

En esta guía aprenderás:

» Cuáles son los buenos hábitos al momento de usar un computador.



Estándar de competencia

» Reconozco características del funcionamiento de algunos productos tecnológicos de mi entorno y los utilizo en forma segura.



Elemento de competencia

» Seguir las instrucciones de los manuales de utilización de productos tecnológicos.

PDF

Tema 1: Postura frente al computador

Recordemos algunos conceptos

Recordemos la definición de los siguientes elementos:



Computador

Máquina electrónica programable. Recibe y procesa datos para convertirlos en información.



Dispositivo de entrada

Dispositivos con los cuales se ingresan datos a la computadora: **teclado** – **mouse**.



Dispositivo de salida

Parte del computador que muestra el resultado del procesamiento de datos: **pantalla** – **impresora**.



PDF

Tema 1: Postura frente al computador

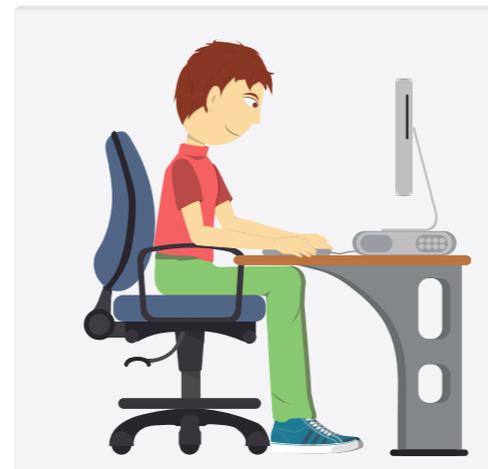


Postura frente al computador

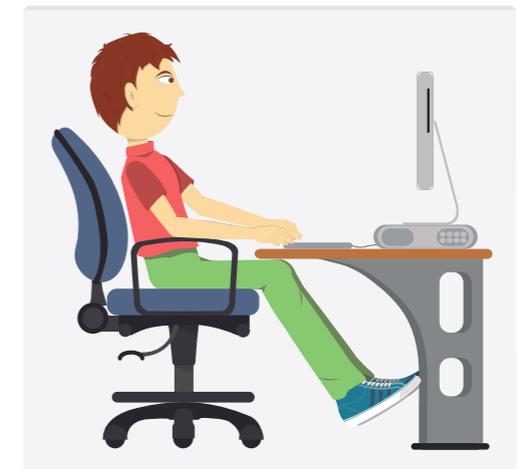
En la actualidad pasamos horas y horas frente al computador y una mala postura durante mucho tiempo puede ocasionar lesiones a nuestro cuerpo: dolores de cabeza, espalda, cuello, hombros, muñecas, manos, entre otros; por ello la importancia de aprender a usar adecuadamente este tipo de artefactos con el fin de cuidar nuestra salud.



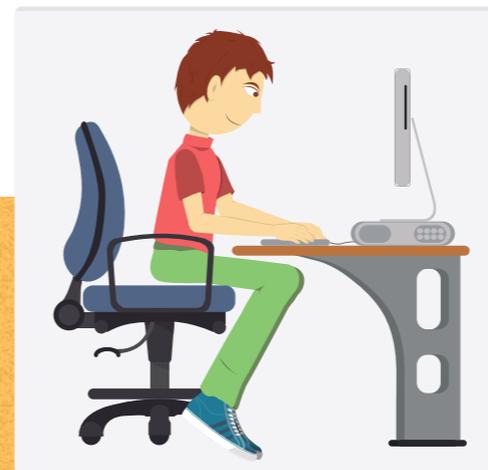
Observa cuál de estas posiciones es la correcta para el uso del computador.



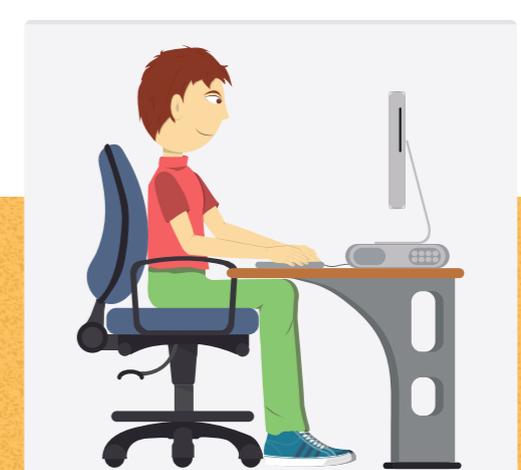
→ Incorrecta



→ Incorrecta



→ Incorrecta



→ Correcta

Tema 1: Postura frente al computador

Posición correcta para el uso de un computador

A continuación conocerás las indicaciones que llevan a una correcta posición.



- 1 Cabeza y cuello en posición recta, hombros relajados.
- 2 Codos pegados al cuerpo y formando un ángulo de 90° .
- 3 Cadera formando un ángulo de 90° con muslos y espalda.
- 4 Rodillas en un ángulo de 90° .
- 5 Pies pegados al suelo sobre un reposa pies.
- 6 Espalda recta pegada al espaldar de la silla.

Tema 2: Uso correcto del monitor



Uso correcto del monitor

- 1 La parte superior de la pantalla debe estar a una altura similar a la de los ojos o ligeramente más baja.
- 2 La distancia entre la pantalla y la persona debe ser superior a 40 cm. e inferior a 70 cm.
- 3 El usuario debe ubicarse siempre de frente al monitor.
- 4 La pantalla debe ubicarse de lado a las ventanas.



Tema 3: Uso correcto del teclado



Uso correcto del teclado

- 1 El teclado debe permitir un acceso a las teclas en línea recta con respecto al antebrazo.
- 2 El teclado debe estar a la altura de los codos para poder descansar los hombros en forma permanente.
- 3 Debe estar ubicado justo debajo del monitor para que sea posible mantener la cabeza recta.

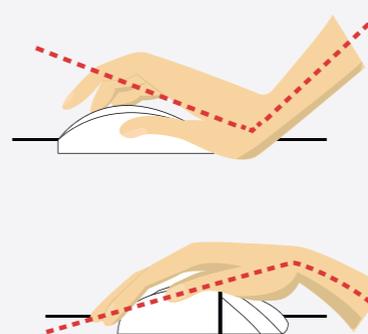


Tema 4: Uso correcto del ratón

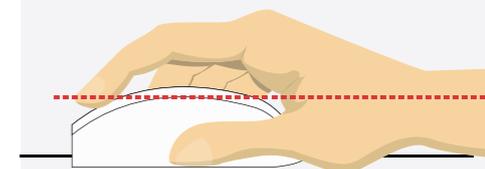


Uso correcto del ratón

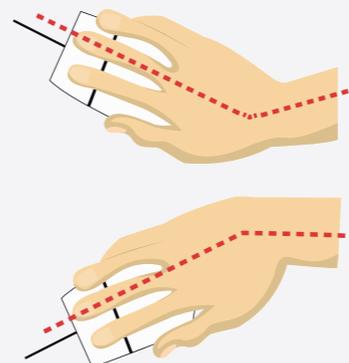
- 1 Se debe ubicar el ratón de manera que ofrezca una comodidad natural y buena coordinación mano-ojo, de lo contrario puede causar molestia en el hombro, la muñeca, el codo y antebrazo.
- 2 Hay que asegurarse de estar sentado a una altura tal que la muñeca esté cómoda y que la mano descansa naturalmente sobre el ratón.



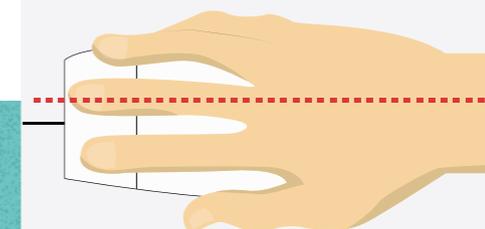
¡Mal!



¡Bien!



¡Mal!



¡Bien!



Tema 5: Otras recomendaciones importantes



Recomendaciones

- 1 Si usas prolongadamente el ratón, debes alternar cada cierto tiempo la mano con la que lo manejas.
- 2 De ser posible, la iluminación debe ser natural y, en todo caso, se deben evitar los reflejos en la pantalla.
- 3 Los giros parciales se deben evitar, es preferible girar todo el cuerpo a la vez.
- 4 Procura practicar ejercicio regularmente para potenciar la musculatura de tu espalda.



Tema 6: Los problemas más comunes



Problemas

- 1 Sentarse muy cerca al monitor puede ocasionar miopía. Si el monitor se sitúa por encima de los niveles recomendados, esto contribuye al cansancio visual y de los músculos del cuello. La irritación y el cansancio de los ojos es ocasionado por el brillo y los reflejos en el monitor.
- 2 Los dolores y tensión del cuello, puede ser causado por tener la base del cuello muy inclinada, la espalda encorvada o por mover mucho el cuello hacia los lados.
- 3 El cansancio o dolor en los hombros se produce generalmente por mala postura, que ocasiona tensión muscular debido a un asiento inapropiado o a una postura incorrecta.
- 4 Como la gran mayoría de los trabajos que se hacen en el computador involucran el uso del ratón y el teclado, es en las manos donde las lesiones por movimientos repetitivos se localizan con mayor frecuencia.



www.cibercolegioucn.edu.co