



Modulo 1 - Scheda di riepilogo

Utilizzo della tastiera

Buone pratiche per utilizzare la tastiera

- **Posizionare la tastiera in modo corretto**, di fronte a sé, a una distanza che consenta di mantenere i gomiti vicini al corpo e i polsi dritti.
- Evitare di colpire i tasti della tastiera con troppa forza.
- Utilizzare le **scorciatoie da tastiera** per eseguire più rapidamente le azioni più comuni.
- **Fare pause regolari per sgranchire le dita**, i polsi e gli avambracci per evitare l'affaticamento muscolare.
- Se possibile, utilizzare una **tastiera ergonomica** di alta qualità e un **supporto per sollevare lo schermo** all'altezza degli occhi, in modo da mantenere una postura più comoda.
- **Esercitarsi!** Più ci sente a proprio agio, più si riduce la fatica per le dita e i polsi.



Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i pareri espressi sono quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili. Numero di progetto EA220-YOU-000087118



Co-funded by
the European Union



womenhomeworking

Modulo 1 - Scheda di riepilogo

Utilizzo della tastiera



Tastiera rapida

- **Copia** (Ctrl+C), **Taglia** (Ctrl+X), **Incolla** (Ctrl+V).
- **Annulla** (Ctrl+Z), **Ripristino** (Ctrl+Y).
- **Seleziona tutto** (Ctrl+A).
- **Apri** (Ctrl+O), **Salva** (Ctrl+S).
- **Cerca** (Ctrl+F), **Sostituisci** (Ctrl+H).

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i pareri espressi sono quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili. Numero di progetto: EA220-YOU-000087118

