




Funzioni dei Tasti Principali

Un mouse standard (per destrorsi) è dotato generalmente di tre elementi principali:

	Click Primario	Selezione, Apertura e Interazione. Usato per selezionare elementi, aprire file o cartelle con un doppio click, confermare azioni o trascinare oggetti.
	Click Secondario	Menu Contestuale. Usato per visualizzare un menu di opzioni relative all'oggetto su cui si è cliccato (ad esempio, copia/incolla per un testo, proprietà per un file).
	Scroll o Rotella di Scorrimento	Scorrimento e Click Centrale. Usata per scorrere rapidamente una pagina web o un documento in verticale. La rotellina può essere spesso premuta come un terzo tasto (Click Centrale) per aprire link in una nuova scheda o attivare funzioni speciali.

Corretto Utilizzo del Mouse (Ergonomia)

Un uso scorretto del mouse può portare a fastidi o disturbi, come la sindrome del tunnel carpale. Seguire queste linee guida per un utilizzo ergonomico:

Posizionamento della Mano e del Braccio



1. **Impugnatura Rilassata:** La mano dovrebbe appoggiare sul mouse in modo naturale, senza stringere eccessivamente.
2. **Dita in Posizione:**
 - L'**indice** si posiziona sul **Tasto Sinistro**.
 - Il **medio** si posiziona sul **Tasto Destro**.
 - L'**anulare** e il **mignolo** poggiano sui lati per guidare il movimento.
 - Il **pollice** poggia sul lato opposto per il supporto.
3. **Braccio e Polso Dritti:** Il polso, l'avambraccio e la mano devono essere allineati e il più dritti possibile. **Evitare di piegare o sollevare il polso in modo innaturale.**
4. **Movimento dall'Avambraccio:** Il movimento del puntatore dovrebbe essere guidato principalmente dal **braccio e dalla spalla**, non solo dal polso. Questo riduce lo stress sui tendini del polso.

Configurazione della Postazione

- **Tappetino:** Utilizzare un tappetino per mouse per un tracciamento preciso e un'area di scorrimento morbida. Se possibile, utilizzare un tappetino con un **supporto per il polso** in gel per mantenere il polso dritto.
- **Altezza della Scrivania:** Assicurarsi che la sedia e la scrivania siano regolate in modo che i gomiti siano ad un angolo di circa 90 gradi e le braccia siano parallele al pavimento.

Utilizzi e termini specifici

Per padroneggiare l'uso del mouse e aumentare la produttività, concentrati su precisione e velocità

Click Singolo	Premere il Tasto Sinistro una sola volta per selezionare un oggetto.	Precisione nella selezione.
Doppio Click	Premere il Tasto Sinistro due volte rapidamente per aprire un elemento.	Coordinazione e velocità del click.
Drag and Drop (Trascina e Rilascia)	Cliccare e tenere premuto il Tasto Sinistro su un oggetto, muovere il mouse per spostarlo in una nuova posizione, e solo infine rilasciare il Tasto Sinistro.	Controllo del puntatore durante il movimento.
Scorrere	Utilizzare la Rotellina per muoversi velocemente all'interno di documenti lunghi.	Navigazione efficiente.

Suggerimenti per la Pratica









1. **Giochi di Precisione:** Esercitati con semplici giochi online o programmi di allenamento che richiedono di **cliccare rapidamente su bersagli piccoli e in movimento**. Questo migliora la precisione e la coordinazione occhio-mano.
<https://mouseaccuracy.com/game>
2. **Impostazioni di Sensibilità (DPI):** Sperimenta con le impostazioni di sensibilità del mouse (chiamate spesso **DPI** o "Velocità Puntatore" nelle impostazioni di sistema).
 - **Alta Sensibilità (Alto DPI):** Il puntatore si muove molto con poco movimento fisico. Utile per spazi ridotti, ma richiede maggiore precisione nel controllo.
 - **Bassa Sensibilità (Basso DPI):** Il puntatore si muove meno, costringendo a usare il braccio. Utile per compiti che richiedono micro-movimenti precisi (ad esempio, editing grafico).
 - **Trova il tuo equilibrio** per un uso confortevole. Se sei poco esperto si consiglia l'utilizzo di DPI più bassi.
3. **Mouse Senza Fili:** Assicurati che il mouse abbia batterie cariche o che sia posizionato correttamente, per evitare lag o interruzioni che possono compromettere la precisione e l'abitudine.
4. **Pause Regolari:** Dopo lunghi periodi di utilizzo, fai una **pausa di 5-10 minuti** per allungare i muscoli della mano, del polso e dell'avambraccio.

Il puntatore del mouse

Il puntatore del mouse è un indicatore dinamico che cambia forma per comunicare all'utente il tipo di interazione possibile nell'area in cui si trova. Di seguito è riportato un elenco delle icone più comuni e di quelle specifiche per la produttività.

Un **cursore** , nel contesto dell'interfaccia utente di un computer, è un'immagine o un simbolo mobile sullo schermo che ha due scopi principali:

1. **Puntatore del mouse (o puntatore):** È l'elemento grafico (spesso una freccia) che **riflette la posizione del tuo dispositivo di puntamento** (mouse, trackpad, ecc.) e **indica le possibili interazioni** con gli oggetti sullo schermo (clic, apertura, trascinamento). La sua forma cambia dinamicamente per suggerire all'utente l'azione che verrà eseguita: ad esempio, diventa una **mano** su un link o una **doppia freccia** su un bordo ridimensionabile.
2. **Cursore di testo (o caret):** È una linea verticale lampeggiante (**I-beam**), o talvolta un blocco, che **segna il punto esatto di inserimento del testo** in un campo o in un documento. Indica dove apparirà il prossimo carattere digitato sulla tastiera

	Freccia Normale	Indicazione generica, cursore predefinito.	Spostamento del puntatore del mouse sul desktop, sui menu, sui pulsanti e sulla maggior parte delle aree non di testo.
	I-Beam	Indica la posizione di inserimento del testo.	Nelle caselle di testo, documenti (Word, Excel, PowerPoint), campi di input dove è possibile digitare.
	Freccia a quattro punte	Indica che è possibile spostare l'elemento selezionato in qualsiasi direzione.	Spostamento di finestre, oggetti grafici, celle o intervalli selezionati (ad esempio, trascinando un bordo di un'immagine o di una forma).
	Guida	Modalità di richiesta di aiuto su un elemento specifico.	Quando si clicca su questo cursore, l'azione successiva sarà fornire informazioni sull'elemento su cui si clicca (ad esempio, dopo aver cliccato sull'icona "Aiuto" in una barra degli strumenti).
	Clessidra	Il sistema è occupato in un'operazione e non può accettare input.	Durante l'avvio di un'applicazione o durante un'elaborazione lunga (ad esempio, salvataggio di un file grande, installazione).
	Avvio Applicazione	Il sistema sta avviando un'applicazione, ma l'utente può continuare a lavorare.	Durante il caricamento di un programma in background, mentre il puntatore del mouse può ancora essere spostato su altre aree.
	Link	Indica un collegamento ipertestuale o un elemento interattivo su cui è possibile fare clic per accedere a un'altra posizione o funzione.	Sui link in pagine web, collegamenti ipertestuali in documenti Office, pulsanti interattivi.
	Doppia freccia orizzontale	Indica che è possibile ridimensionare un elemento orizzontalmente.	Sui bordi sinistro/destro di finestre, colonne di tabelle, larghezza di oggetti.

	Doppia freccia verticale	Indica che è possibile ridimensionare un elemento verticalmente.	Sui bordi superiore/inferiore di finestre, righe di tabelle, altezza di oggetti.
	Doppia freccia diagonale	Indica che è possibile ridimensionare un elemento diagonalmente (angoli in alto a sinistra e in basso a destra).	Sugli angoli Nord-Ovest e Sud-Est di finestre o oggetti.
	Doppia freccia diagonale	Indica che è possibile ridimensionare un elemento diagonalmente (angoli in alto a destra e in basso a sinistra).	Sugli angoli Nord-Est e Sud-Ovest di finestre o oggetti.
	Non Consentito	Indica che l'azione richiesta non è consentita in quella posizione.	Durante il tentativo di trascinare un file o un oggetto in un'area in cui non è possibile rilasciarlo (ad esempio, trascinare un file sulla barra delle applicazioni).
	Mirino	Spesso utilizzato per disegnare, ritagliare o selezionare con precisione.	Nelle applicazioni grafiche, durante l'uso dello strumento Ritaglia o per selezionare un'area in Excel o in uno screenshot.

Nota su Office: Nei programmi Office (Word, Excel, PowerPoint), il cursore può assumere molte delle forme di Windows (Freccia Normale, I-Beam, Ridimensionamento, ecc.). Alcuni cursori, come quelli di ridimensionamento e spostamento, sono fondamentali per la manipolazione di oggetti grafici (immagini, forme, grafici) all'interno dei documenti.