

INTERNET SEGURA. LA HIGIENE POSTURAL (Avaluació)

Després de llegir els [apunts](#) i veure el [video](#) respon aquestes preguntes. (X per respondre)

1. Què és la higiene postural ?

- a. Són les postures incorrectes per prevenir lesions.
- b. És el conjunt de normes, l'objectiu de les quals és mantenir la correcta posició del cos, en quietud o en moviment i així evitar possibles lesions.
- c. Són els estiraments que fem després de l'exercici físic.

2. Què és l'ergonomia ?

- a. És el conjunt de coneixements científics aplicats perquè el treball, els sistemes, els productes i els ambients s'adaptin a les capacitats i limitacions físiques i mentals de la persona.
- b. És la ciència que estudia les postures humanes.
- c. És la ciència que estudia com podem fer més feina al treball.

3. Per prevenir mals d'esquena durant el temps que treballem davant de l'ordinador hem de... ?

- a. Seure amb l'esquena enganxada a la cadira.
- b. Dormir moltes hores després de treballar.
- c. Fer estiraments forts.

4. Per prevenir mals a les articulacions després de treballar moltes hores davant de l'ordinador que hem de fer ?

- a. Hem de descansar i fer estiraments amb moviments suaus.
- b. Hem de tenir els canells a 90° de l'avantbraç.
- c. Hem de tenir els genolls a 90° del terra.

5. Hem de fer pauses quan estem moltes hores davant de l'ordinador ?

- a. Sí
- b. NO
- c. Només si estem cansats

6. Quines parts de l'aparell locomotor pateixen més si tenim una postura incorrecte davant de l'ordinador?

- a. Les articulacions i el crani.
- b. Les articulacions i els ossos.
- c. Les articulacions i l'esquena.

7. On ha d'estar la finestra de l'habitació on estem treballant amb l'ordinador ?

- a. Darrera de la pantalla de l'ordinador.
- b. Davant de la pantalla de l'ordinador.
- c. Al costat de la pantalla de l'ordinador.

8. Com han d'estar les nostres cames quan estem asseguts davant l'ordinador?

- a. Han d'anar movent-se tota l'estona.
- b. Han d'estar amb els genolls creuats.
- c. Han d'estar amb els genolls a noranta graus i els peus a terra.

9. A quina distància hem de tenir la pantalla de l'ordinador en relació als nostres ulls?

- a. Entre 40 cm i 55 cm
- b. A menys de 40 cm
- c. A més de 55 cm

10. Creus que tu tens una bona higiene postural quan utilitzes l'ordinador?

- a. Sí, sempre.
- b. Només quan estic fent feina.
- c. Només quan estic jugant.