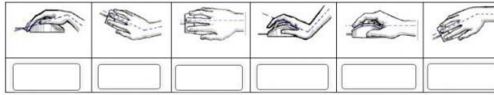


1. Kuriuose paveikslėliuose **teisingai** vaizduojama **riešo padėtis**, laikant kompiuterinę pelę?
Po kiekvienu paveikslėliu yra laukelis, kuriame įrašyk raidę **T**, jei riešo padėtis **teisinga**, o jei **neteisinga** – rašyk **N**.



2. Kokia turėtų būti taisyklinga kūno padėtis sėdint prie kompiuterio?
(Ties kiekvienu teiginiu parašyk po raidę **T** arba **N**.)

☐	Kojos turi būti pariestos po kėdę
☐	Kojos turi visa pėda remtis į grindis ar atramą
☐	Sėdima vieta turi būti lygiagreti su grindimis
☐	Nugara turi visiškai remtis į kėdės atlošą
☐	Dilbis turi būti padėtas ant stalo, ranka per alkūnę sulenkta 120 laipsnių kampu

3. Kas yra būtina dirbant kompiuteriu, kad apsaugotumėte akis?
(Ties kiekvienu teiginiu parašyk po raidę **T** arba **N**.)

☐	Sumažinti monitoriaus apšvietimą
☐	Stebėti ekraną iš 50–70 cm atstumo
☐	Mirksėti dažniau
☐	Laikytis 90 laipsnių kampo tarp dilbio ir plaštakos
☐	Daryti akių pratimus ar pertraukėles kas 30 minučių

4. Kokių veiksmų reikėtų imtis per pertraukėles, jei dirbate ilgiau nei 30 minučių prie kompiuterio?
(Ties kiekvienu teiginiu parašyk po raidę **T** arba **N**.)

☐	Daryti tempimo pratimus
☐	Išeiti pasivaikščioti
☐	Tęsti darbą nepertraukiamai
☐	Pakeisti monitoriaus padėtį
☐	Pakeisti kūno padėtį, pavyzdžiui, atsipalaiduoti pečius

5. Ką būtina padaryti prieš pradedant darbą su kompiuteriu?
(Ties kiekvienu teiginiu parašyk po raidę **T** arba **N**.)

☐	Patikrinti, ar nėra kompiuterio defektų
☐	Paleisti kompiuterinį žaidimą
☐	Įsitikinti, kad rankos švarios ir sausos
☐	Pasukti monitorių kairėn 90 laipsnių
☐	Nieko nelaukiant iškart pradėti darbą savarankiškai

6. Ką reikia daryti užbaigus darbą kompiuterių klasėje?
(Ties kiekvienu teiginiu parašyk po raidę **T** arba **N**.)

☐	Išjungti programas, su kuriomis dirbote
☐	Sutvarkyti darbo vietą
☐	Palikti failus neišsaugotus, nes mokytojas juos suras
☐	Palikti įjungtą kompiuterį, kad kitas mokinys galėtų greičiau pradėti darbą
☐	Įsitikinti, ar prisijungta prie GOOGLE paskyros
☐	Atsijungti nuo visų paskyrų

7. Kas draudžiama kompiuterių klasėje?

☐	Judinti monitorių ar laidus
☐	Dėti maistą ir gėrimus ant stalo
☐	Pradėti darbą be mokytojo leidimo
☐	Naudoti programinę įrangą, kuri buvo nurodyta mokytojo
☐	Žaisti kompiuterinius žaidimus be mokytojo leidimo

8. Kodėl taip sėdėdama prie kompiuterio mergina gali greičiau pavargti ir net pakenkti savo sveikatai?

☐	Kojos nesiekia žemės
☐	Rankos pakeltos per aukštai
☐	Nugara neatremta į kėdės atlošą
☐	Neteisinga monitoriaus padėtis
☐	Nugara ir keliai sudaro netinkamą kampą



9. Kurioje iliustracijoje mokinys taisyklingai sėdi prie kompiuterio?

(Ties kiekvienu paveikslėliu parašyk po raidę **T** arba **N**.)



10. Pasirinkite tinkamus žodžius, suformuluokite darbo kompiuteriu taisykles.

Prie kompiuterio reikia sėdėti tiesiai. Monitoriaus ekrano viršus turi būti
maždaug 50 cm atstumu. Rankos sulenktos per alkūnes kampu.
Pėdos turi būti atremtos į grindis.