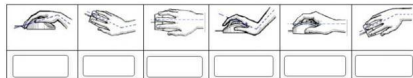


1. Pažymėkite varnelę (V) paveikslėlius,  
kuriuose teisingai vaizduojama **riešo padėtis**, laikant kompiuterinę pelę:



2. Kokia turėtų būti taisyklinga kūno padėtis sėdint prie kompiuterio?  
(Pažymėk visus teisingus atsakymus)

- ☐ 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 kampą

3. Kas yra būtina dirbant kompiuteriu, kad apsaugotumėte akis?  
(Pažymėk visus teisingus atsakymus)

- ☐ 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?  
(Pažymėk visus teisingus atsakymus)

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

5. Ką būtina padaryti prieš pradedant darbą su kompiuteriu?  
(Pažymėk visus teisingus atsakymus)

- ☐ 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?  
(Pažymėk visus teisingus atsakymus)

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

7. Kas draudžiama kompiuterių klasėje?  
(Pažymėk visus teisingus atsakymus)

- ☐ 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?

(Pažymėk visus teisingus atsakymus)

- ☐ 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? Pažymėk.



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.

11. Kuriuos iš šių fizinės sveikatos sutrikimų gali sukelti ilgas darbas su skaitmeniniu įrenginiu?  
(Pažymėk visus teisingus atsakymus)

- ☐ Vengti žiūrėti į ekranus prieš miegą
- ☐ Miegoti kambaryje, įjungus šviesas
- ☐ Miegoti tamsiame kambaryje
- ☐ Laikytis tvarkingo miego režimo
- ☐ Naktį naudojantis kompiuteriu, ryškiai apšviesti ekraną

12. Kuri iš šių darbo aplinkos sąlygų yra teisinga dirbant su skaitmeniniu įrenginiu?  
(Pažymėk visus teisingus atsakymus)

- ☐ Natūrali šviesa turi kristi iš šono
- ☐ Dirbtinė šviesa turi būti nukreipta tiesiai į ekraną
- ☐ Kambarys turi būti vėdinamas ir kartais drėkinamas
- ☐ Naktį kambaryje turi būti visiškai tamsu, kad sumažėtų akių įtampa
- ☐ Kompiuterio ekraną pastatyti prieš langą.

13. Kokių priemonių galima imtis siekiant apsaugoti regėjimą dirbant prie ekrano?  
(Pažymėk visus teisingus atsakymus)

- ☐ Daryti pertraukas nuo ekrano
- ☐ Pertraukėlę daryti tik kai pajusite akių perštėjimą
- ☐ Reguliariai daryti akių mankštą
- ☐ Nepaisyti akių įtampos ir dirbti toliau
- ☐ Tikrinti akis pas gydytoją