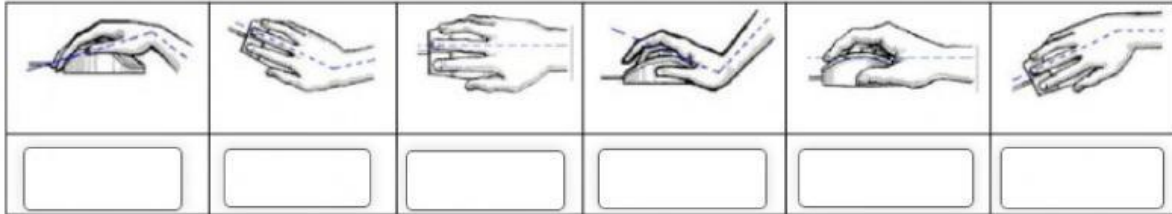


1. Kuriuose paveikslėliuose **teisingai** vaizduojama **riešo padėtis**, laikant kompiuterinę pelę?
Po kiekvienu paveikslėliu yra laukelis, kuriame įrašyk raidę **T**, **jei** riešo padėtis **teisinga**, o **jei neteisinga** – rašyk **N**.



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 130 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
	Išėiti 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 mokinyš galėtų greičiau pradėti darbą
	Įsitikinti, ar prisijungta prie GOOGLE paskyros
	Atsijungti nuo visų paskyrų

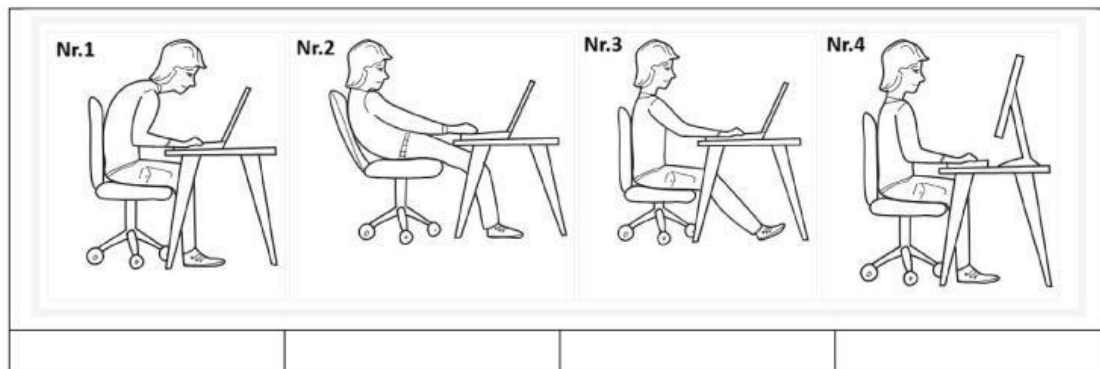
7. Kas draudžiama kompiuterių klasėje?

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

	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. Kurioje iliustracijoje mokinyš taisyklingai sėdi prie kompiuterio?

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



9. 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.

10. Ar ilgas darbas su skaitmeniniu įrenginiu gali ...?

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

	sukelti kaklo, pečių ir nugaros skausmus
	pagerėti regėjimas
	sukelti riešo kanalo sindromą
	atpalaiduoti nugaros raumenis
	sukelti galvos skausmus dėl nuolatinės akių ir kaklo įtampos

11. Kuri iš šių darbo aplinkos sąlygų yra teisinga dirbant su skaitmeniniu įrenginiu?

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

	Natūrali šviesa turi kristi iš šono
	Dirbtinė šviesa turi būti nukreipta tiesiai į ekraną
	Kambarys turi būti vėdinamas ir kartais drėkinamas
	Kompiuterio ekraną pastatyti prieš langą