



Puntos a tener en cuenta cuando usamos un ordenador

1. La mejor posición con respecto a las ventanas es:

- a) Con la ventana detrás.
- b) Con la ventana a un lado.
- c) Con la ventana delante.

2. El color de la habitación debería ser:

- a) Suave.
- b) Es indiferente.
- c) Fuerte.

3. Los muebles de la habitación deberían ser:

- A) Con brillos y colores claros.
- b) Sin brillo y colores oscuros.
- c) Sin brillos y con colores claros.

4. La mesa del ordenador debería ser:

- a) Amplia y cómoda.
- b) Pequeña para ocupar poco espacio.
- c) Con mucha superficie.

5. El asiento del ordenador debe ser o debería ser:

- a) Con ruedas para ir más deprisa.
- b) Alta para ver mejor la pantalla.
- c) Para estar recto y con la espalda bien apoyada.
- d) Bajo para llegar mejor al teclado.



6. La posición del monitor debería ser:

- a) Cerca de la pantalla, para ver mejor.
- b) Estar alto para poder tumbarte.
- c) A la altura de los ojos.

7. La pantalla correcta debería ser:

- a) Grande como en el cine, para ver películas.
- b) Pequeña para presumir.
- c) Tamaño normal.

8. La iluminación de la habitación debería ser:

- A) Indirecta sin sombras.
- B) Poca iluminación (tenue).
- C) Mucha iluminación.

9. La posición de las manos debería ser:

- a) Relajada sin apoyar las muñecas.
- b) Relajada apoyando las muñecas.
- c) Con los dedos tensos apoyando las muñecas.

10. La postura corporal correcta debería ser:

- a) Cómoda como en el sofá de casa.
- b) Con la espalda recta y las piernas cruzadas.
- c) Con la espalda recta y los pies en el suelo.