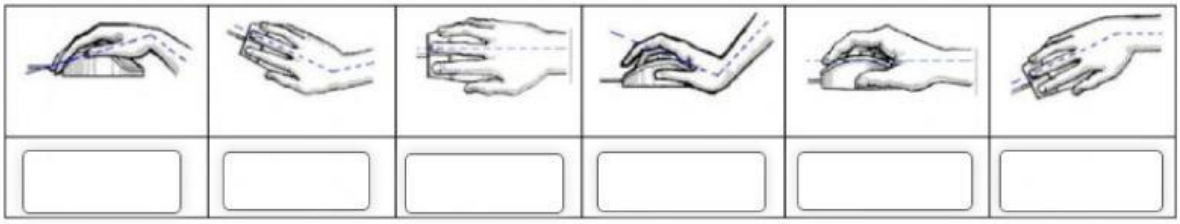
1. Kuriuose paveikslėliuose **teisingai** vaizduojama **riešo padėtis**, laikant kompiuterinę pelę? Po kiekvienu paveikslėliu yra laukelis, kuriame įrašyk raidę **T**, **jei** riešo padėtis **teisinga**, o jei neteisinga – rašyk **N**.



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

	Kojos turi būti pariestos po kėde
	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

LIVEWORKSHEETS

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?
*(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

LIVEWORKSHEETS

8. Kurioje iliustracijoje mokinys 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.

LIVEWORKSHEETS