

Bezpieczna i higieniczna praca z komputerem

Test jednokrotnego wyboru

Zaznacz jedną prawidłową odpowiedź na każde pytanie.

1. Do najczęstszych niebezpieczeństw wynikających z używania komputera należy zaliczyć:

- a) promieniowanie monitora
- b) wady postawy
- c) obie odpowiedzi są prawidłowe

2. Uciążliwości pracy przy komputerze można zmniejszyć poprzez zapewnienie:

- a) ekonomicznego stanowiska pracy
- b) ergonomicznego stanowiska pracy
- c) ekologicznego stanowiska pracy

3. Komputer emituje:

- a) promieniowanie ciepłe
- b) promieniowanie elektrostatyczne
- c) obie odpowiedzi są prawidłowe

4. Monitor emituje pole elektromagnetyczne, które powoduje polaryzację napięcia elektrostatycznego pomiędzy człowiekiem a ekranem.

- a) prawda
- b) fałsz

5. Zbyt długa praca przy komputerze może powodować:

- a) reakcje alergiczne
- b) podrażnienia oczu
- c) obie odpowiedzi są prawidłowe

6. Nauka zajmująca się dostosowaniem pracy do możliwości psychofizycznych człowieka to:

- a) ekonomia
- b) ergonomia
- c) ekologia

7. Ergonomia ma na celu:



- a) tworzenie nowych stanowisk pracy
- b) dbanie o przyrodę, naturę
- c) polepszanie warunków pracy człowieka

8. Błat biurka powinien być:

- a) niewielki
- b) średni
- c) obszerny

9. Dlaczego faktura blatu powinna być matowa lub półmatowa?

- a) ładnie wygląda
- b) nie przyciąga kurzu
- c) aby unikać refleksów świetlnych

10. Krzesło przede wszystkim powinno być:

- a) wysokie
- b) obszerne
- c) stabilne

11. Krzesło powinno mieć:

- a) regulację wysokości oparcia
- b) regulację pochylenia oparcia
- c) obie odpowiedzi są prawidłowe

12. Najlepiej jeżeli monitor ustawiony jest:

- a) przodem do okna
- b) bokiem do okna
- c) tyłem do okna

13. Szybkie męczenie wzroku powoduje:

- a) małe różnice pomiędzy jasnością pomieszczenia a jasnością ekranu
- b) duże różnice pomiędzy jasnością pomieszczenia a jasnością ekranu
- c) obie odpowiedzi są prawidłowe

14. Stanowisko pracy powinno być oświetlone światłem rozproszonym nie powodującym olśnienia.

- a) prawda
- b) fałsz



15. W prawidłowej postawie podczas pracy przy komputerze stopy powinny być płasko na podłodze, a kolana ugięte pod kątem 30o

- a) prawda
- b) fałsz

16. Kiedy piszesz na klawiaturze, nadgarstki powinny być:

- a) wygięte ku górze
- b) w jednej linii z przedramionami
- c) wygięte ku dołowi

