

Тестирование по правилам ТБ и эргономике работы на ПК (8 - 9 классы)

1. *Выберите основные правила техники безопасности при работе в компьютерном классе:*
 - a) **Запрещается при включенном напряжении сети отключать и подключать кабели, соединяющие различные периферийные устройства компьютера.**
 - b) Во время занятий в компьютерном классе допускается перемещение по классу.
 - c) **Во время работы за компьютером нельзя касаться труб, батарей**
 - d) **Прикасаться к экрану и тыльной стороне системного блока нельзя**
 - e) При необходимости можно самостоятельно отключить манипулятор мышь.
 - f) Самостоятельно исправлять неисправности клавиатуры.
 - g) **Трогать руками разъемы соединительных кабелей, проводов, вилки, розетки запрещается.**
 - h) Нажимайте без разрешения учителя кнопку включения компьютера.
 - i) Допускается самостоятельная перезагрузка компьютера.

2. *Отметьте, что из перечисленного относится к главной задаче эргономики:*
 - a) **создание таких условий работы для человека, которые бы способствовали сохранению здоровья**
 - b) **повышение эффективности труда**
 - c) обеспечение работоспособности компьютера
 - d) обеспечение работоспособности периферийных устройств компьютера
 - e) **снижение утомляемости**
 - f) обеспечение безопасности работы за компьютером

3. *Какие основные требования к правильной осанке должны соблюдаться при работе за компьютером с точки зрения эргономики?*
 - a) **расстояние от экрана до глаз 70 – 80 см**
 - b) **вертикально прямая спина**
 - c) допускается наклон спины вперед
 - d) **плечи опущены и расслаблены**
 - e) **локтевые, тазобедренные, коленные суставы под прямым углом**
 - f) **направление взгляда - перпендикулярно экрану монитора**
 - g) длительность работы на компьютере – не более 25-30 мин в день

4. *Выберите основные требования к санитарным нормам, которые должны соблюдаться учащимися при работе за компьютером:*
 - a) длительность работы на компьютере – не более 20 мин в день
 - b) **длительность работы на компьютере – не более 25-30 мин в день**
 - c) при работе за компьютером в компьютерном классе допускается использование питьевой воды
 - d) **нельзя касаться экрана монитора даже чистыми руками**
 - e) **на занятия в компьютерный класс нужно приходить в чистой обуви и одежде**

5. Какие из перечисленных симптомы ухудшения самочувствия могут появиться при работе за компьютером:

- a) **резь в глазах, ухудшение зрения;**
- b) **боль в пальцах;**
- c) сердечный приступ;
- d) **усиление сердцебиения;**
- e) головные боли;
- f) **боли в спине, шее;**
- g) обострение признаков простуды;
- h) плохое настроение

6. Какие действия должны быть предприняты вами при ухудшении самочувствия во время работы в компьютерном классе:

- a) **немедленно покинуть рабочее место, сообщить преподавателю и обратиться к врачу**
- b) немедленно покинуть рабочее место и обратиться к врачу
- c) немедленно покинуть рабочее место, позвонить родителям и уехать домой.

7. Эргономика, как отрасль науки, изучает следующие вопросы:

- a) **движения человеческого тела во время работы**
- b) **затраты энергии человеком во время работы**
- c) работоспособность компьютера и других технических устройств
- d) **эффективность работы человека**
- e) обеспечение технической безопасности работы человека

8. Выберите основные факторы, наносящие вред здоровью при работе за компьютером:

- a) **длительная гиподинамия (малая подвижность)**
- b) **нефизиологическое положение различных частей тела**
- c) длительное время работы за компьютером
- d) **длительно повторяющиеся однообразные движения**
- e) **длительное напряжение внимания (приводит к ослаблению зрения)**
- f) отсутствие специальных очков для работы за компьютером

9. К каким последствиям может привести неестественное для привычного положения, положение различных частей тела:

- a) **к болям в пояснице**
- b) к плохому настроению
- c) **к болям в области шеи, кистях рук**
- d) к болям в области сердца
- e) к общему недомоганию

10. Какое количество времени можно проводить за компьютером учащимся 8, 9 класса без вреда для здоровья:

a) 40 минут в день

b) не более 25-30 мин в день

c) 1 час, с перерывами по 10 минут после каждого получаса