

WPLYW NADMIERNEGO KORZYSTANIA Z KOMPUTERA NA ZDROWIE PSYCHICZNE

1) Które z poniższych zdań jest niepoprawne w odniesieniu do korzystania z komputera? Zaznacz właściwą odpowiedź.

- A) Należy zachować odległość przynajmniej 50-60 cm od monitora.
- B) Należy siedzieć pochylonym do przodu pracując przed komputerem.
- C) Należy łagodnie obchodzić się z myszką komputerową.
- D) Pracując przy komputerze należy robić częste przerwy oraz zapewnić odpoczynek dla oczu.



Przeczytaj poniższe twierdzenia i napisz "P" jeśli zdanie odnosi się do zdrowia psychicznego w kontekście uzależnienia od Internetu, lub "F" jeśli zdanie jest nieprawdziwe.



- 2) Korzystanie z komputera umożliwia ukrycie swojej tożsamości. (.....)
- 3) Można zachowywać się inaczej i udawać kogoś innego. (.....)
- 4) Nie ponosi się odpowiedzialności za to co pisze się i robi poprzez Internet. (.....)
- 5) Normalnie osoba nie jest sama i zamknięta w sobie. (.....)

6) Osoby korzystające dużo z klawiatury powinny używaćklawiatury.

7) Wyjście zainstalowanego komputera powinno być

8) Które z poniższych zdań nie opisuje elementu charakterystycznego dla pracy siedzącej?

- A) Należy mieć oparcie na plecy
- B) Należy dostosować wysokość siedzenia
- C) Fotel/ krzesło powinno być ergonomiczne
- D) Fotel/ krzesło nie powinno być obrotowe

9) Która z poniższych pozycji jest właściwa, a która nie?



Klucz

- 1- B)
- 2- P
- 3- P
- 4- P
- 5- F
- 6- ergonomicznej
- 7- uziemiony
- 8- D)
- 9- 1: właściwa; 2: nie właściwa