

## SAUGUS ELGESYS DIRBANT SU SKAITMENINĖMIS TECHNOLOGIJOMIS

VARDAS, PAVARDĖ: \_\_\_\_\_

KLASĖ: \_\_\_\_\_

DATA: \_\_\_\_\_

### INSTRUKCIJA MOKINIUI

Atlikdamas šias 11 užduočių, tu kuri savo asmeninę teorijos vadovėlį. Jame aprašysi pagrindines saugaus darbo su skaitmeninėmis technologijomis sąvokas. Šis vadovėlis padės tau pasiruošti egzaminui. Visas sąvokas aiškink raštu, taisyklingais sakiniais, vartodamas tikslius terminus.

#### 1. Saugus elgesys su skaitmeninėmis technologijomis

Paaiškink sąvokas: saugus elgesys, skaitmeninės technologijos.

Sąvokų apibrėžimai (1–2 sakiniai kiekvienai sąvokai):

---

---

Paaiškinimas savais žodžiais (4–6 sakiniai):

---

---

#### 2. Teisės aktai ir higienos normos

Paaiškink sąvokas: teisės aktai, higienos normos.

Sąvokų apibrėžimai (1–2 sakiniai kiekvienai sąvokai):

---

---

Paaiškinimas savais žodžiais (4–6 sakiniai):

---

---

#### 3. Skaitmeninė darbo vieta

Paaiškink sąvokas: skaitmeninė darbo vieta, darbo aplinka.

Sąvokų apibrėžimai (1–2 sakiniai kiekvienai sąvokai):

---

---

Paaiškinimas savais žodžiais (4–6 sakiniai):

---

---

#### 4. Ergonomika

Paaiškink sąvokas: ergonomika, ergonomiška darbo vieta.

Sąvokų apibrėžimai (1–2 sakiniai kiekvienai sąvokai):

---

---

Paaiškinimas savais žodžiais (4–6 sakiniai):

---

---

#### 5. Monitorius ir regėjimo apsauga

Paaiškink sąvokas: monitorius, ekrano aukštis, akių nuovargis.

Sąvokų apibrėžimai (1–2 sakiniai kiekvienai sąvokai):

---

---

Paaiškinimas savais žodžiais (4–6 sakiniai):

---

---

#### 6. Kėdė ir laikysena

Paaiškink sąvokas: laikysena, ergonomiška kėdė.

Sąvokų apibrėžimai (1–2 sakiniai kiekvienai sąvokai):

---

---

Paaiškinimas savais žodžiais (4–6 sakiniai):

---

---

## 7. Stalas, klaviatūra ir pelė

Paaiškink sąvokas: darbo stalias, klaviatūra, pelė.

Sąvokų apibrėžimai (1–2 sakiniai kiekvienai sąvokai):

---

---

Paaiškinimas savais žodžiais (4–6 sakiniai):

---

---

## 8. Apšvietimas ir aplinka

Paaiškink sąvokas: apšvietimas, atspindžiai, triukšmas.

Sąvokų apibrėžimai (1–2 sakiniai kiekvienai sąvokai):

---

---

Paaiškinimas savais žodžiais (4–6 sakiniai):

---

---

## 9. Sveikatos problemos dirbant kompiuteriu

Paaiškink sąvokas: regėjimo sutrikimai, raumenų įtampa, nugaros skausmai.

Sąvokų apibrėžimai (1–2 sakiniai kiekvienai sąvokai):

---

---

Paaiškinimas savais žodžiais (4–6 sakiniai):

---

---

## 10. Sveikatos problemų prevencija

Paaiškink sąvokas: pertraukos, akių mankšta, fizinis aktyvumas.

Sąvokų apibrėžimai (1–2 sakiniai kiekvienai sąvokai):

---

---

Paaiškinimas savais žodžiais (4–6 sakiniai):

---

---

## 11. Skaitmeninės darbo vietos vertinimo anketa

Paaiškink sąvokas: vertinimo anketa, atitiktis reikalavimams.

Sąvokų apibrėžimai (1–2 sakiniai kiekvienai sąvokai):

---

---

Paaiškinimas savais žodžiais (4–6 sakiniai):

---

---

## SANTRAUKA PRIEŠ EGZAMINĄ

Išskirk 5 svarbiausias sąvokas ar taisykles iš šios temos:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

## SAVĖS ĮSIVERTINIMAS

- Žinau pagrindinius saugaus darbo su kompiuteriu reikalavimus
- Moku įvertinti savo skaitmeninę darbo vietą
- Žinau, kaip išvengti sveikatos problemų dirbant prie kompiuterio