****

**Сачувајмо своје здравље и околину**

**Дуготрајно коришћење рачунара може да проузрокује разне здравствене проблеме попут главобоље, замора очију и замућеног вида. Да бисмо то спречили, морамо добро да организујемо своје време тако да можемо да узимамо честе предахе од рада на рачунару. Рачунари не утичу само на наше здравље, они такође утичу и на околину. Због тога је неопходно исправно уништити електронски отпад да не би дошло до загађења околине.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Заокружите тачан одговор:** | | |
| 1. Да бисте се заштитили од синдрома компјутерског вида, требало би да: | ⭘ | Гледате предуго у екран рачунара |
| ⭘ | Трепћете с времена на време да бисте одржали нормалну влажност ока |
| ⭘ | Седите на удаљености од једне руке од рачунара |
| 1. Који од ових здравствених проблема није повезан са претераним коришћењем рачунара? | ⭘ | Стомачни болови |
| ⭘ | Поремећај спавања |
| ⭘ | Недостатак концентрације |
| 1. Шта од наведеног може да буде електронски отпад и требало би да се рециклира? | ⭘ | Таблет |
| ⭘ | Штампач |
| ⭘ | Екран |
| ⭘ | Све наведено |
| 1. Шта значи „правилно управљати временом”? | ⭘ | Имати времена за гледање омиљених Youtube видеа |
| ⭘ | Имати времена за учење свих школских предмета |
| ⭘ | Имати времена за игру са другарима |
| ⭘ | Имати времена за све што смо навели |
| 1. Шта од наведеног може да буде вежба за очи? | ⭘ | Одмакните се од онога што гледате |
| ⭘ | Затворите очи обема рукама на неколико секунди |
| ⭘ | Изложите очи дневној светлости |
| ⭘ | Све наведено |