



Test wiedzy na temat właściwych zachowań zdrowotnych i ergonomii w miejscu pracy

Informacja dotycząca testu. Niniejszy test jest wymagany do wypełnienia dla uczestników projektów służących realizacji „Programu rehabilitacji leczniczej dla mieszkańców województwa łódzkiego w zakresie chorób narządu ruchu”. Wypełnienie testów pozwala całościowo zmierzyć efekt jego działań dotyczący wzrostu wiedzy na temat właściwych zachowań zdrowotnych i ergonomii w miejscu pracy – jednym z mierników realizacji celów ww. programu jest bowiem „Liczba osób, u których stwierdzono wzrost wiedzy na temat właściwych zachowań zdrowotnych i ergonomii w miejscu pracy”, dotyczący celu szczegółowego „Wzrost wiedzy na temat właściwych zachowań zdrowotnych i ergonomii w miejscu pracy u 80% uczestników”. Dzięki pomiarowi stopnia osiągnięcia celów możliwe jest dokonanie oceny skuteczności i efektywności programu

**Tylko jedna odpowiedź jest prawdziwa i jedną należy wybrać.
Proszę wstawić znak X lub zakreślić właściwą odpowiedź.**

Imię i nazwisko uczestnika projektu:

1. Zdrowie to:

- a) jeden z wielu, lecz mało istotny czynnik wpływający na zdolność do pracy
- b) jedyny czynnik, mający wpływ na zdolność do pracy
- c) jeden z najważniejszych czynników determinujących zdolność do pracy
- d) czynnik, który nie ma wpływu na zdolność do pracy

2. Najważniejszymi czynnikami warunkującymi zdrowie populacji w wieku produkcyjnym są:

- a) styl życia i charakter pracy
- b) jakość działań instytucji ochrony zdrowia
- c) dostępność produktów medycznych i leków
- d) zamożność społeczeństwa i wysokość dochodów

3. Głównymi przyczynami nie tylko przedwczesnych zgonów, lecz także niepełnosprawności oraz przechodzenia na emeryturę ze względów zdrowotnych są:

- a) choroby przewlekłe, w tym choroby układu, krążenia i nowotwory.
- b) zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania, w tym nerwice i depresje.
- c) choroby skóry, w tym łysienie i trądzik
- d) choroby ucha, w tym zapalenie ucha środkowego, zapalenie ucha zewnętrznego.

4. Do najważniejszych czynników ryzyka chorób przewlekłych należą:

- a) palenie papierosów, nadużywanie alkoholu, nadwaga i otyłość wynikające z diety niezgodnej
- b) z zaleceniami i niskiej aktywności fizycznej,
- c) palenie papierosów, nadwaga i otyłość wynikające z diety niezgodnej z zaleceniami, wysoka
- d) aktywność fizyczna.
- e) niski poziom stresu, nadwaga i otyłość wynikające z diety niezgodnej z zaleceniami,
- f) niepalenie papierosów, nadużywanie alkoholu, niska aktywność fizyczna,

5. Ergonomia to:

- a) nauka o dostosowaniu środowiska pracy do człowieka,
- b) nauka o pracy,
- c) nauka o dostosowaniu człowieka do pracy,



d) nauka zajmująca się oświetleniem i hałasem.

6. Przedmiotem badań ergonomii jest:

- a) maszyna,
- b) urządzenie techniczne,
- c) relacja człowiek – maszyna – praca,
- d) praca wykonywana przez maszyny.

7. Przedmiot ergonomiczny to taki, który jest:

- a) bezpieczny, estetyczny, tani,
- b) łatwy do wykonania, trwały, bezpieczny,
- c) bezpieczny, funkcjonalny, zdrowy,
- d) zdrowy, trwały, łatwy do wyprodukowania.

8. Praca pozorna to:

- a) praca zbędna,
- b) praca nie obciążająca fizycznie,
- c) praca, która nie niesie żadnych skutków, bezcelowa
- d) praca wykonywana przez zbyt wiele osób.

9. Praca złożona, to praca:

- a) polegająca na złożeniu skomplikowanego urządzenia,
- b) praca składająca się z wielu powtarzalnych czynności,
- c) praca o jasnych i prostych kryteriach, ale długa trwająca,
- d) związana z pracą umysłową, wymagająca tak wysiłku bieżącego jak minionego oraz specjalnych uzdolnień.

10. Okres restytucji to czas:

- a) potrzebny na przygotowanie do pracy,
- b) potrzebny na zakończenie pracy,
- c) potrzebny na odpoczynek organizmu po pracy,
- d) odtwarzania zasobów magazynowych.

11. Pracę statyczną:

- a) wykonują tylko te osoby, które cały dzień muszą stać,
- b) wykonują tylko te osoby, które się w ogóle nie ruszają,
- c) wykonują ludzie, którzy w przez większość czasu pracy pozostają w nieziennej pozycji,
- d) wykonują osoby podnoszące pionowo jakieś przedmioty.

12. Monotypia ruchów zależy od:

- a) rodzaju maszyny, którą się dana osoba posługuje,
- b) znużenia psychicznego wykonywaną pracą,
- c) konieczności niewielkiej koncentracji uwagi,
- d) stopnia ograniczenia ruchowego i liczby powtórzeń czynności,

13. W Wykazie chorób zawodowych (rozporządzenie rady ministrów z dnia 30 czerwca 2009 r. w sprawie chorób zawodowych), w grupie przewlekłe choroby układu ruchu wywołane sposobem wykonywania pracy, uwzględniono:



- a) przewlekłe zapalenie okołostawowe barku, przewlekłe uszkodzenie łątkotki u osób wykonujących pracę w pozycji klęczącej lub kucznej,
- b) rak płuca, rak oskrzela, nowotwór skóry
- c) pylica krzemowa, pylica-gruźlica, pylica azbestowa oraz pozostałe pylice krzemianowe
- d) przewlekłe choroby narządu głosu spowodowane nadmiernym wysiłkiem głosowym, trwającym co najmniej 15 lat

14. Do podstawowych celów stosowania ergonomii w zakładach pracy należą:

- a) zwiększenie wydajności pracy i poprawa jakości warunków pracy,
- b) zwiększenie zysku i zmniejszenie kosztów przedsiębiorstwa,
- c) polepszenie dostępu do informacji o stanie środowiska.
- d) zwiększenie akceptacji społecznej dla realizacji niezbędnych inwestycji.

15. Do podstawowych zasad ergonomii należą w związku z dolegliwościami ze strony układu mięśniowo- szkieletowego

- a) Maksymalizowanie obciążenia wysiłkiem fizycznym.
- b) Unikanie obciążeń statycznych, czyli utrzymywania jednej pozycji ciała lub jego części przez dłuższy okres czasu.
- c) Zwiększanie ilości ruchów powtarzalnych, monotypowych.
- d) Nieregularne uprawianie treningu fizycznego

16. Jakich elementów dotyczy ergonomia stanowiska pracy biurowej:

- a) Monitor, krzesło, oświetlenie, czystość stanowiska pracy.
- b) Stół, łóżko, telewizor.
- c) Kanapa, krzesła, fotele.
- d) Wanna, zlew.

17. Zmniejszanie się z wiekiem możliwości wykonywania pracy wiąże się z:

- a) obniżeniem wydolności i sprawności fizycznej,
- b) zwiększeniem sprawności psychofizycznej (np. spostrzegawczości, szybkości reakcji, sprawności narządów zmysłów),
- c) odpornością na występowanie wielu chorób, w tym układu krążenia, oddechowego, mięśniowo-szkieletowego, a także zaburzeń hormonalnych i metabolicznych
- d) zwiększaniem progu maksymalnego wysiłku

18. Praca w porze nocnej uważana jest za najcięższą ze względu na:

- a) najniższą gotowość organizmu do wysiłku
- b) bardzo długi okres adaptacji organizmu do nowych warunków pracy
- c) niesprzyjające środowisko pracy np. niedostateczne oświetlenie
- d) potrzeby odpoczynku i snu.

19. Nadwaga i otyłość:

- a) są wyłącznie problemem natury estetycznej.
- b) sprzyjają rozwojowi wielu chorób przewlekłych m.in. chorób układu krążenia, nowotworów, cukrzycy typu 2.
- c) sprzyjają większej odporności na wszystkie choroby.
- d) nie stanowią żadnego problemu w związku ze zdrowiem.



20. Do błędów żywieniowych najczęściej popełnianych przez Polaków należą:

- a) zbyt duże spożycie cukru i słodczy oraz słodzonych napojów,
- b) zbyt duże spożycie warzyw i owoców,
- c) zbyt duże spożycie ryb,
- d) zbyt małe spożycie soli.

21. Proszę wskazać błędną odpowiedź:

- a) Ocena ryzyka zawodowego pomaga ograniczyć negatywne skutki oddziaływania zagrożeń na ludzi i środowisko w związku z wykonywaną pracą.
- b) Ocena ryzyka zawodowego przyczynia się też do podniesienia konkurencyjności przedsiębiorstwa i jego prawidłowego funkcjonowania.
- c) Ocena ryzyka zawodowego jest przeprowadzona tylko na wniosek pracowników.
- d) Zgodnie z przepisami prawa każdy pracodawca jest zobowiązany przeprowadzać ocenę ryzyka zawodowego oraz informować o nim pracowników.

22. Proszę wskazać błędną odpowiedź. Wśród zawodowych czynników ryzyka, które mogą powodować dolegliwości i schorzenia narządu ruchu są:

- a) niedostosowanie ergonomiczne stanowiska pracy do wykonywania czynności zawodowych,
- b) wykonywanie pracy w pozycji wymuszonej i wymagającej wykonywania monotypowych, powtarzalnych w długich przedziałach czasowych ruchów nadmiernie obciążających różne elementy układu ruchu,
- c) nadmierny długotrwały ucisk na tkanki i struktury narządu ruchu, pracę w niekorzystnych zwłaszcza zmiennych warunkach mikroklimatycznych,
- d) Niedostateczne oświetlenie stanowiska pracy.

Dziękujemy za wypełnienie testu