

Ergonomia Digital — Ficha

5.º Ano

TIC

3 páginas

Revisão: A **ergonomia** estuda a adaptação do ambiente de trabalho ao corpo humano para evitar cansaço e lesões. Ao utilizar computadores e telemóveis, deves manter uma **postura correta** (costas direitas, pés apoiados), regular a **distância ao ecrã** (cerca de 50 a 70 cm), garantir boa **iluminação** e fazer **pausas regulares** (regra 20-20-20).

1. Postura correta ao computador

a) As costas devem estar: _____

R: _____

b) Os pés devem estar: _____

R: _____

c) Os braços e cotovelos devem formar um ângulo de aproximadamente: _____

R: _____

2. Posicionamento do ecrã e iluminação

a) A parte superior do ecrã deve ficar alinhada com: _____

R: _____

b) A distância ideal entre os olhos e o monitor é de cerca de: _____

R: _____

c) Para evitar reflexos no ecrã, devemos evitar posicionar o monitor: _____

R: _____

3. Pausas e fadiga visual

a) A regra 20-20-20 recomenda que a cada 20 minutos deves: _____

R: _____

b) Piscar os olhos frequentemente durante o uso do ecrã ajuda a evitar: _____

R: _____

c) O que deves fazer durante as pausas de estudo ao computador? _____

R: _____

4. Uso saudável de telemóveis e tablets

a) Inclinar excessivamente a cabeça para baixo ao usar o telemóvel pode causar: _____

R: _____

b) Qual é a posição recomendada para segurar o telemóvel? _____

R: _____

5. Verdadeiro ou Falso

a) Trabalhar no escuro com o ecrã muito brilhante não prejudica a visão. → ____

b) Fazer pequenos alongamentos ajuda a prevenir dores musculares. → ____

c) Uma cadeira ajustável ajuda a manter uma postura saudável. → ____

Soluções

1. a) direitas e bem apoiadas no encosto da cadeira · b) totalmente assentes no chão ou num apoio para os pés · c) 90 graus
2. a) a linha dos olhos ou ligeiramente abaixo · b) 50 a 70 cm (comprimento aproximado de um braço) · c) de costas ou de frente para janelas sem cortinas / luz direta
3. a) olhar para um ponto a cerca de 6 metros de distância durante 20 segundos · b) a secura e o cansaço ocular · c) levantar, caminhar, beber água e fazer alongamentos
4. a) dores na coluna e no pescoço ("pescoço de texto") · b) elevar o telemóvel à altura do peito/olhos para não curvar o pescoço
5. a) F (o contraste excessivo esforça os olhos e causa fadiga visual) · b) V · c) V