

Ergonomia e Dispositivos Eletrónicos — Ficha

6.º Ano

TIC

4 páginas

Competências que desenvolve: Conhecer regras de ergonomia no uso de computadores e dispositivos eletrónicos, adotar práticas seguras e prevenir fadiga visual.

1. Verdadeiro ou Falso

a) Deves ficar muito perto do ecrã para ver melhor. → ____

b) A distância recomendada do ecrã é entre 50-70 cm. → ____

c) Fazer pausas a cada 20-30 minutos é importante. → ____

d) Usar o telemóvel na cama não afeta o sono. → ____

e) A postura correta inclui os pés apoiados no chão. → ____

2. Completa as regras de ergonomia

a) O ecrã deve estar à _____ dos olhos. b) As costas devem estar _____ no encosto.

c) Cotovelos em ângulo de _____ graus. d) Fazer a _____ da regra 20-20-20.

3. Regra 20-20-20

A cada _____ minutos, olhar para algo a _____ metros durante _____ segundos.

4. Identifica o problema

Indica: V (Visual), P (Postura) ou M (Mental).

a) Dor nos olhos depois de estudar. → ____ b) Dor nas costas sentado horas. → ____

c) Irritação por telemóvel. → ____ d) Dor no pulso ao usar o rato. → ____ e) Dificuldade em dormir. → ____

5. Postura correta — 3 elementos

1. _____ 2. _____ 3. _____

6. Tempo de ecrã

a) 2 horas seguidas = quantas pausas? → ____ b) 1 hora = quantas vezes olhas para longe? → ____

7. Situação-problema

Colega passa 4h seguidas no computador a jogar. Riscos e conselho?

Resposta: _____

8. Checklist de ergonomia

a) Ecrã à distância correta → ____ b) Cadeira com encosto → ____ c) Iluminação adequada → ____

d) Pés apoiados no chão → ____ e) Mesa à altura correta → ____

9. Dispositivos — Vantagens e Desvantagens

a) Computador: V: _____ D: _____

b) Telemóvel: V: _____ D: _____

Soluções

1. a) F b) T c) T d) F e) T
2. a) altura b) apoiadas c) 90 d) aplicação
3. 20 minutos, 6 metros, 20 segundos
4. a) V b) P c) M d) P e) V
5. Costas retas no encosto, pés no chão, ecrã à altura dos olhos
6. a) 4 pausas b) 3 vezes
7. Riscos: dor nos olhos, costas, pulsos, má qualidade do sono. Conselho: pausas de 5 min a cada 20-30 min, regra 20-20-20.