

Cuidar de mim quando uso o ecrã — Ficha

1.º Ano

TIC

3 páginas

8 exercícios

Competências que desenvolve: Sentar-se corretamente, manter uma boa distância do ecrã, escolher um sítio com luz e fazer pausas para descansar os olhos e o corpo.

1. Liga cada cuidado ao que ele protege

a) Sentar-me direito — ____ b) Manter distância do ecrã — ____ c) Fazer pausas — ____

1) Descansar os olhos 2) Proteger as costas 3) Ver bem sem forçar a vista

2. Verdadeiro (V) ou Falso (F)

a) Podemos ficar horas seguidas a olhar para o ecrã. → ____

b) Entre uma tarefa e outra, devemos levantar e mexer o corpo. → ____

c) O ecrã deve estar num sítio com boa luz. → ____

d) Usar o tablet deitado na cama é a melhor posição. → ____

3. Completa com a palavra certa

direito · distância · pausas · luz

a) Senta-te _____ numa cadeira, com os pés no chão.

b) Mantém uma boa _____ entre os olhos e o ecrã.

c) Faz _____ para descansar os olhos e o corpo.

d) Usa o ecrã num sítio com boa _____, nunca às escuras.

4. Escolhe a resposta certa

a) Depois de usar o ecrã durante muito tempo, os olhos podem... 1) ficar cansados. 2) ficar mais fortes. 3) ficar azuis.

b) O melhor lugar para usar o tablet é... 1) num sítio com luz. 2) às escuras. 3) debaixo dos cobertores.

5. Ordena os passos de uma pausa (1 a 4)

a) () Levantar da cadeira b) () Olhar ao longe, pela janela

c) () Beber um pouco de água d) () Voltar ao trabalho

6. Faz as contas do tempo de ecrã

a) Usei o tablet 10 minutos e brinquei 10 minutos. Quantos minutos passaram? _____

b) Tenho direito a 20 minutos de ecrã e já usei 10. Quantos minutos faltam? _____

7. O que faz bem ao corpo?

Escreve SIM para o que faz bem ao corpo e NÃO para o que faz mal.

a) Sentar-me torto: _____ b) Beber água na pausa: _____ c) Usar o ecrã às escuras: _____

8. Escreve tu

Completa com a tua informação.

a) Antes de dormir, eu _____ .

b) Quando uso o ecrã, sento-me _____ .

.....

Soluções

1. a) 2 b) 3 c) 1
2. a) F b) V c) V d) F
3. a) direito b) distância c) pausas d) luz
4. a) 1 b) 1
5. a) 1 b) 2 c) 3 d) 4
6. a) 20 minutos b) 10 minutos
7. a) NÃO b) SIM c) NÃO
8. (Resposta pessoal) Exemplo: a) desligo o ecrã b) direita, com os pés no chão.