

FICHA
TIC

NOÇÕES DE ERGONOMIA - 5º ANO

Ergonomia é o estudo anatómico, fisiológico e psicológico do homem no seu ambiente. Esta ciência procura estabelecer uma melhor relação entre o homem com o ambiente de trabalho.

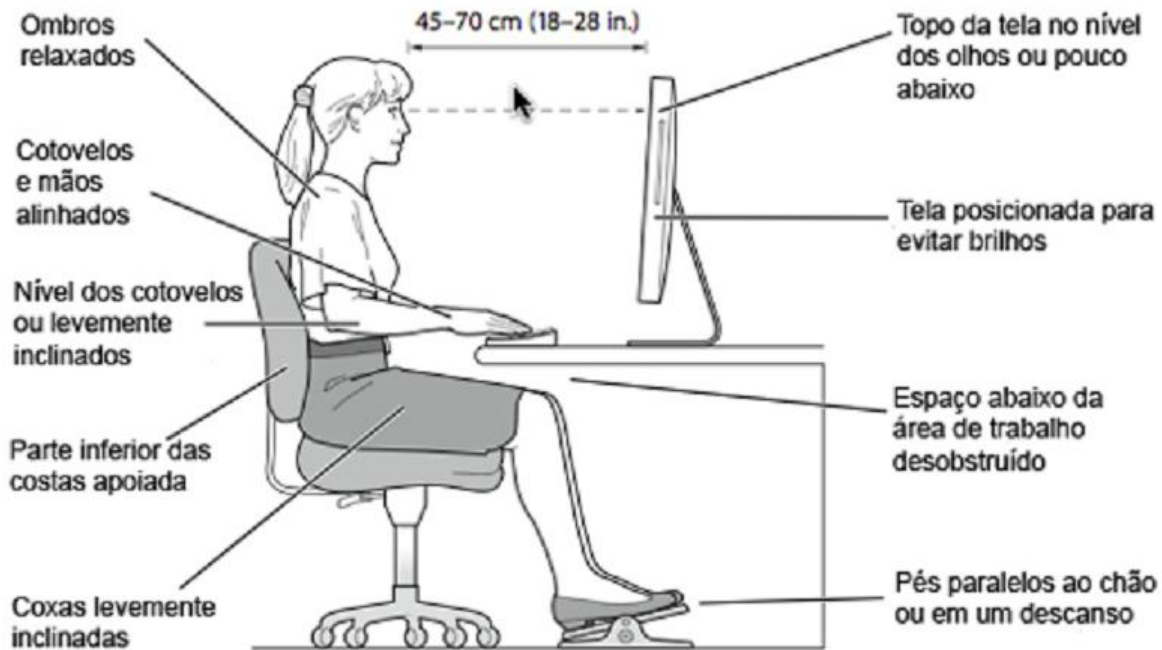
O termo ergonomia tem origem de duas palavras gregas: “ergon” que significa trabalho, e “nomos” que significa leis. Ergonomia também estuda a forma de como o corpo interage com os objetos e as tarefas, e que tem o bem estar da pessoa como objetivo.

Os computadores já ultrapassaram os espaços apenas do trabalho, portanto é importante saber como devemos utilizar os computadores de forma que não prejudique a nossa saúde.



Com base na imagem acima escreva o que **NÃO** deves fazer ao trabalhar em um computador?

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ORDEM DE SANT' IAGO



Assista a animação disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=zOqjKU4qcJY>

(Não está em português, mas certamente que percebem bem as imagens)

Faça um pequeno texto (no caderno de MAR) com o que aprendeu ao assistir a animação (entre 5 e 10 linhas) . Não precisa enviar para a professora.

Responda as questões abaixo no caderno de MAR. (Se tiver acesso ao computador responda usando o formulário disponível nesse link. <https://forms.gle/hePk7qdN74d219sD7>).

A utilização do computador de forma prolongada pode provocar cansaço e dores musculares. Classifica as recomendações seguintes como verdadeiras ou falsas. (F) ou (V)

1. Mantém uma boa postura, utilizando uma cadeira que não tenha suporte para as costas ()
2. Coloca os pés devidamente apoiados se necessário em um suporte. ()
3. Mantém os ombros tensos, com os cotovelos ligeiramente afastados do corpo. ()
4. Trabalha a um ritmo razoável ()
5. Diminui movimentos repetitivos, utilizando combinações de teclas e evitando o uso sistemático do rato. ()
6. Mantenha os dedos e as articulações relaxados enquanto digita texto. ()
7. Não é necessário utilizar um apoio para o teclado ()
8. O brilho do monitor não constitui uma preocupação para os utilizadores ()

**** OBS: Esse material também estará disponível no Edmodo. Será enviado na sexta feira 27/03 as respostas para verificar sua aprendizagem.**

Bom trabalho! Prof. Mirian Benevides

e-mail: miriabr@gmail.com