

FICHA  
TIC

NOÇÕES DE ERGONOMIA - 6º 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.



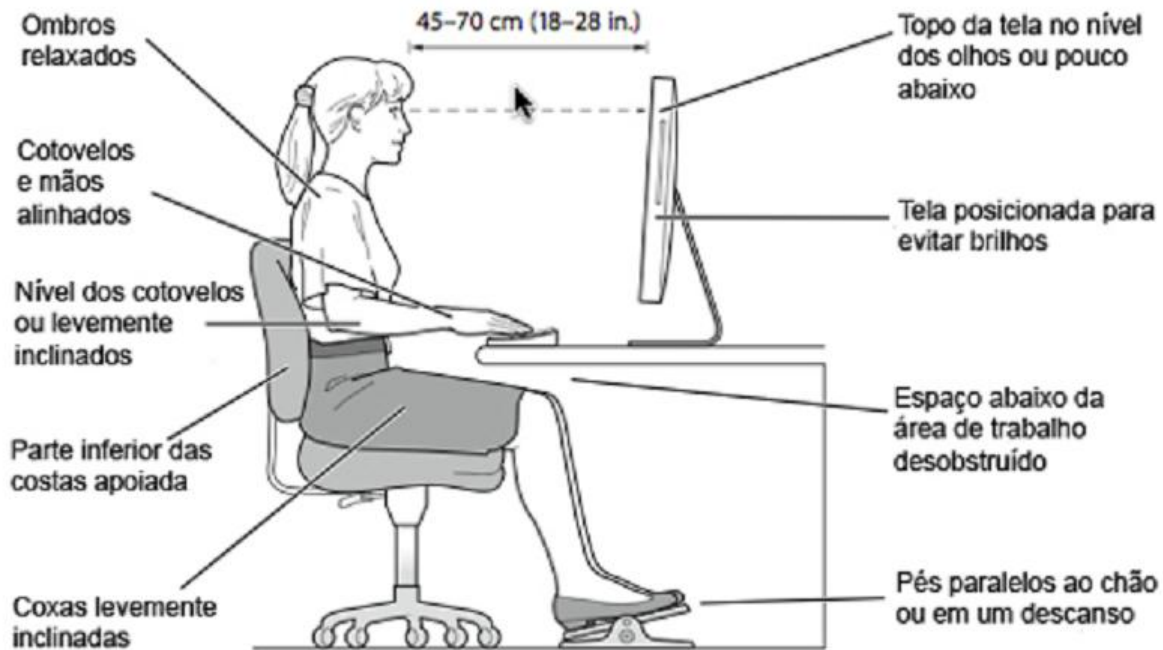
Com base na imagem acima escreva o que **NÃO** debes fazer ao trabalhar em um computador?

---

---

---

## 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](mailto:miriabr@gmail.com)