****aprendendo com os astronautas****

Fique esperto para evitar erros de postura corporal no local de trabalho e nas atividades on line



I. O que estaria escrito nos quadrinhos apagados da figura acima? Estabeleça a correspondência entre as imagens numeradas no quadro acima com os textos listados a seguir.

|  |  |
| --- | --- |
| Nº |  |
|  | Reflexo da luz solar na tela do computador: O ambiente deve estar bem iluminado, sendo preferível a luz natural, mas se deve evitar o reflexo do sol na tela do computador para não cansar a visão; |
| 2 | Não encostar a coluna na cadeira: Encosta a coluna nos encostos da cadeira, com ângulo de 90 graus, previne dores nas costas e problemas de posturas; |
| 6 | Pouco espaço embaixo da mesa: É preciso manter espaço livre para as pernas embaixo da mesa para poder aproximar a cadeira da mesa e manter a postura adequada; |
| 7 | Pescoço inclinado para falar ao telefone: Evite usar o seu telefone segurando-o com o ombro. O ideal é pegar o telefone com uma das mãos e anotar com a outra. Ou use fones de cabeça |
|  | Mesa muito alta ou cadeira baixa: Punhos devem estar em extensão para a digitação, evitando dores e tendinites; |
| 3 | Ar-condicionado acima da mesa: O local e a temperatura do ar condicionado devem ser confortáveis para evitar problemas respiratórios. A limpeza dos filtros requer atenção; |
|  | Comida em cima da mesa: Evite refeições na mesa de trabalho, até porque a pausa é importante para o bem-estar. Toda atividade repetitiva deve ter intervalo a cada hora; |

   

II. Desenhe, neste espaço, a sua postura ao trabalhar em seu computador, ou para realizar o seu trabalho escrito impresso.

|  |
| --- |
|  |