Stau bine, lucrez sigur

Fișă TIC · clasa a V-a · normele de ergonomie și siguranță

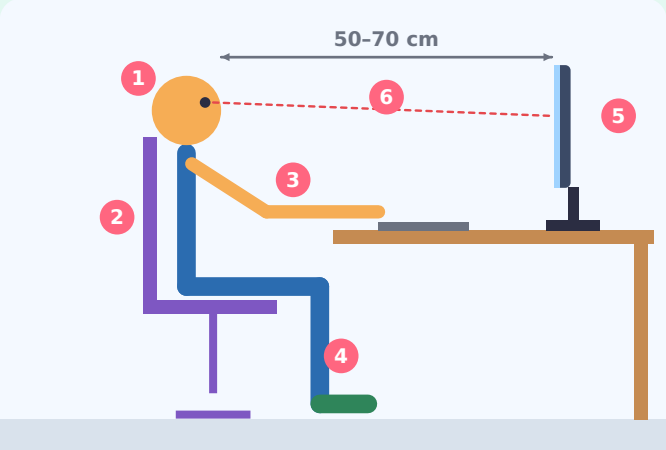
Nume: ..... Data: .....

Pagina 1 = lecția. Paginile următoare = exerciții, doar cu ce ai învățat aici.

1 · Ce este ergonomia?

Ergonomia înseamnă să-ți așezi corpul și locul de muncă **astfel încât să nu te îmbolnăvești și să nu obosești** când lucrezi la calculator. Un calculator folosit prost poate da dureri de spate, de gât, de ochi și de încheieturi.

2 · Cum stau corect?



1 **Capul** drept; ochii privesc ușor în jos, spre ecran.
2 **Spatele** drept, sprijinit de spătarul scaunului.
3 **Coatele** îndoite în unghi de aproximativ 90° (unghi drept).
4 **Tălpile** pe podea (sau pe un suport).
5 **Monitorul** în fața ta: marginea de sus la nivelul ochilor.
6 **Distanța** ochi – ecran: 50–70 cm.

3 · Pauze și lumină

La fiecare 30–45 de minute fă o pauză de 5–10 minute: te ridici, te întinzi, privești departe pe fereastră. **Lumina** trebuie să vină din lateral, nu din spatele ecranului și nu direct pe el (altfel apar reflexii). Luminozitatea ecranului se potrivește cu lumina din sală.

✓ Siguranță: DA

- Ții mâinile uscate.
- Scoți ștecărul **trăgând de ștecăr**, nu de cablu.
- Ții cablurile ordonate, departe de locurile pe unde se calcă.
- Anunți profesorul dacă un aparat face scântei, miroase a ars sau are cablu defect.

✘ Siguranță: NU

- Nu pui băuturi sau mâncare lângă calculator.
- Nu atingi prize sau cabluri cu mâinile ude.
- Nu bagi obiecte în prize sau în carcasă și nu deschizi singur unitatea.
- Nu repari singur un aparat defect.

4 · Închidem corect calculatorul

1 Salvezi lucrarea. | **2** Închizi programele. | **3** Alegi **Start → Oprire**. | **4** Aștepți să se stingă ecranul.

Știai că? Regula **20-20-20**: la fiecare 20 de minute privește timp de 20 de secunde un obiect aflat la aproximativ 20 de picioare (6 metri). Ochii se odihnesc!

★ Reținem într-o frază — **Stau cu spatele drept, ecranul la 50–70 cm, fac pauze și respect regulile de siguranță.**

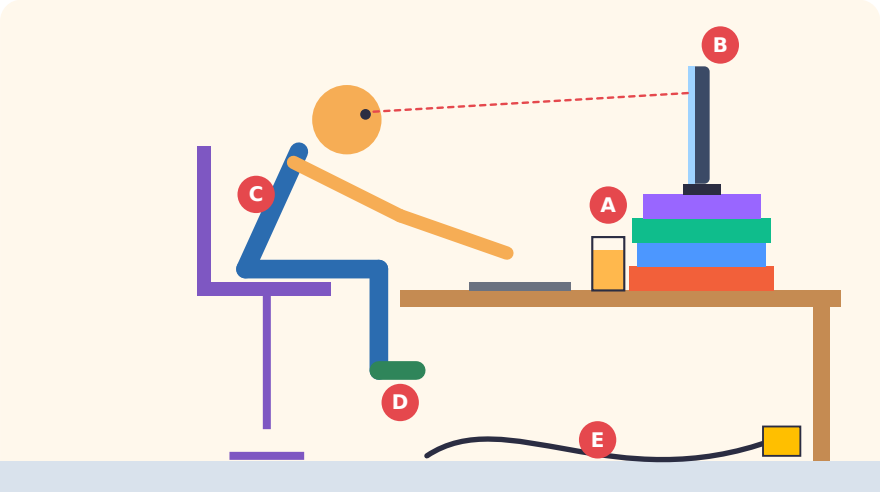
★ Exerciții

folosești doar ce ai învățat pe prima pagină

1 **[POTRIVEȘTE]** Unește fiecare parte cu regula potrivită (trasează o linie).

Spatele	în fața ta, la 50–70 cm de ochi
Coatele	se odihnesc: pauză, privești departe
Picioarele	vine din lateral, fără reflexii pe ecran
Monitorul	drept, sprijinit de spătar
Lumina	cu tălpile pe podea
Ochii	îndoite în unghi de aproximativ 90°

2 **[DETECTIVUL]** În desen sunt **5 greșeli**, marcate A–E. Spune ce e greșit și cum se corectează.



	Ce este greșit?	Cum corectez?
A	.....	.....
B	.....	.....
C	.....	.....
D	.....	.....
E	.....	.....

3 **[ADEVĂRAT SAU FALS?]** Bifează A sau F și explică pe scurt.

a)	Ecranul se ține cât mai aproape de ochi, ca să vezi mai bine. Pentru că	**A** ☐	**F** ☐
b)	Din 30 în 30 sau 45 în 45 de minute faci o pauză scurtă. Pentru că	**A** ☐	**F** ☐
c)	Ștecărul se scoate trăgând de cablu, ca să fie mai repede. Pentru că	**A** ☐	**F** ☐
d)	Dacă un cablu are firele la vedere, nu îl atingi și anunți profesorul. Pentru că	**A** ☐	**F** ☐

4 [CUVINTE ASCUNSE] Găsește în grilă cele 6 cuvinte (orizontal, vertical sau pe diagonală, de la stânga la dreapta sau de sus în jos) și potrivește-le cu indiciile.

I	C	F	N	F	C	E	V	V	P	P
E	E	A	A	S	P	A	T	E	A	A
G	E	G	B	F	F	J	L	G	T	U
L	E	R	Z	L	G	F	G	N	J	Z
A	U	C	G	M	U	O	F	E	I	Ă
C	L	M	R	O	J	V	U	A	V	L
C	J	M	I	A	N	J	R	L	F	R
R	F	B	I	N	N	O	A	M	N	A
T	O	M	N	U	Ă	A	M	P	B	F
V	G	D	H	P	M	S	M	I	S	I
P	D	U	M	J	B	O	C	G	E	L

1. O faci la 30–45 de minute ca să te odihnești.

2. Trebuie să fie drept și sprijinit.

3. Se ține ordonat, nu pe unde calci.

4. Trebuie să vină din lateral.

5. Știința locului de muncă potrivit corpului.

6. Se află la 50–70 cm de ochi.

5 [CE FACI DACĂ...?] Alege varianta cea mai bună în fiecare situație.

1 **Ți-ai vărsat apa pe tastatură.**
- ○ **a)** o ștergi repede și continui să lucrezi
- ○ **b)** oprești calculatorul și anunți profesorul
- ○ **c)** scuturi tastatura și apeși mai multe taste

2 **După o oră de lucru te ustură ochii și te dor umerii.**
- ○ **a)** mărești luminozitatea la maximum
- ○ **b)** te apropii mai mult de ecran
- ○ **c)** faci o pauză: te ridici și privești departe

3 **Încărcătorul laptopului se încălzește foarte tare și miroase a ars.**
- ○ **a)** continui să lucrezi
- ○ **b)** îl scoți din priză cu mâna udă
- ○ **c)** nu îl atingi, nu mai lucrezi și anunți imediat profesorul

6 [ORDONEAZĂ PAȘII] Numerotează de la 1 la 4 pașii pentru **închiderea corectă** a calculatorului.

	Alegi Start → Oprire.
	Aștepți să se stingă ecranul.
	Salvezi lucrarea.
	Închizi programele deschise.

7 [MISIUNE LA CALCULATOR] Locul meu de lucru.

Fă-ți locul de lucru ergonomic ★☆☆

1. Așază-te la calculator și compară-te cu desenul numărul 1–6 de pe prima pagină.
2. Reglează ce poți (scaunul, înclinarea ecranului) și măsoară cu o riglă distanța de la ochi la ecran.

Bifează când ai verificat:
- ☐ spatele este drept și sprijinit
- ☐ tălpile sunt pe podea
- ☐ coatele au aproximativ 90°
- ☐ marginea de sus a ecranului este la nivelul ochilor
- ☐ distanța ochi–ecran este de 50–70 cm
- ☐ nu am băuturi lângă tastatură, iar cablurile sunt ordonate

8 [MISIUNE LA CALCULATOR] Ecran confortabil și pauză activă.

Luminozitate și pauză ★★☆

1. Deschide **Start → Setări → Sistem → Afișare** și mișcă bara de **Luminozitate** (sau folosește butoanele monitorului) până când ecranul nu mai „orbește” și nici nu e prea întunecat.
2. Schimbă unghiul ecranului ca să nu mai vezi reflexii. Apoi fă o pauză de 20 de secunde: privește pe fereastră, rotește umerii, întinde mâinile.

Bifează când ai verificat:

- ☐ am găsit setarea de luminozitate
- ☐ ecranul este potrivit cu lumina din sală
- ☐ nu mai apar reflexii pe ecran
- ☐ am făcut pauza de 20 de secunde privind departe

Misiune îndeplinită? Bifează ce știi și colorează stelele (1 = mai exersez, 3 = știu bine).

☐ Știu să stau corect la calculator.	☆☆☆
☐ Știu de ce fac pauze și cum aranjez lumina.	☆☆☆
☐ Știu regulile de siguranță cu cablurile și lichidele.	☆☆☆
☐ Știu să închid corect calculatorul.	☆☆☆

PROVOCAREA BONUS

Desenează pe caiet „Biroul perfect” și scrie 3 sfaturi pentru un coleg care stă ore întregi la calculator.

Spațiu pentru provocarea bonus (desen, notițe, calcule)