

DIGITAÇÃO

Objetivo Geral

Capacitar o participante para digitar textos, utilizando-se de técnicas específicas, e prevenir possíveis danos causados pelas Lesões por Esforço Repetitivo – LER.

Objetivos Específicos

- Possibilitar a aquisição do conceito de ergonomia visando à postura adequada.
- Conhecer a disposição das teclas (teclado da ABNT).
- Utilizar os dez dedos corretamente ao digitar.
- Digitar sem olhar para o teclado nem para a tela.

Metodologia

Aula expositiva e dialogada, uso de apostila, exercícios práticos e individuais no computador.

Conteúdo Programático

- O que é ergonomia
 - Conceito
 - Leitura de texto
 - Dicas de ergonomia para prevenção da Lesão por Esforço Repetitivo
 - Posicionamento
 - Pescoço
 - Olhos
 - Cotovelos e pulsos
 - Recomendações gerais e diálogos
 - Exercícios para a prática dos dez dedos (linha de base)
- Exercícios para a prática dos dez dedos (linha de base, terceira carreira do teclado, primeira carreira do teclado)
- Exercícios combinados, palavras e frases
- Trabalhando acentuação, maiúsculas e teclas ALT, SHIFT e CAPS LOCK
- Prática com números e pontuação
- Digitação de textos (pequenos, médios e grande porte) sem olhar para o teclado

Bibliografia Indicada

www.ergonet.com.br/download/projeto-centrais.doc

www.ergonomia.com.br/htm/produtos.htm

<http://www.maikol.com.br/subpages/curso2.htm>

Carga horária: 20 horas

<p>Atualização: 27/05/2011 Revisão: 05 Total de páginas: 02</p>
--