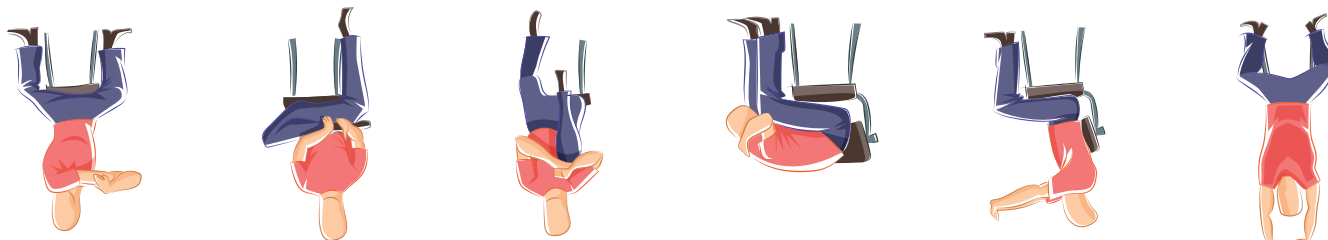
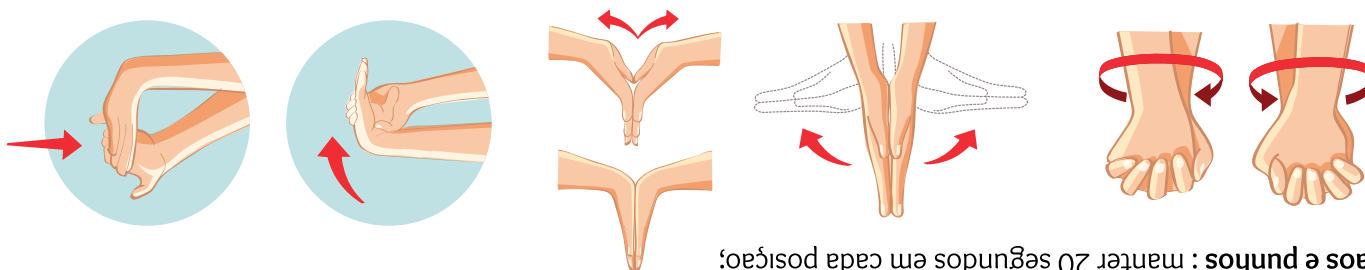


# B



Coluna, braços e pernas: manter 20 segundos em cada posição;



Mãos e punhos : manter 20 segundos em cada posição;

## Postura correta ao usar o computador



- 1 A tela deve estar no mínimo há 50 cm de distância dos seus olhos e na mesma altura do seu olhar.
- 2 Os ombros devem ficar relaxados. Mantenha a cabeça e o pescoço em posição reta.
- 3 Apoie as costas no encosto da cadeira.
- 4 Mantenha o antebraço e as mãos em linha reta em relação ao teclado e ao mouse.
- 5 Os cotovelos devem permanecer apoiados.
- 6 Regule a altura da cadeira, encaixe o quadril e observe se fica um espaço entre a dobra do seu joelho e o final do assento da cadeira.
- 7 Os pés devem ficar apoiados no chão ou em um descanso para os pés.



CRIANÇAS como PARCEIRAS

## Instruções de montagem:

- Corte nas linha contínuas e dobre nas linhas tracejadas
- Cole a parte A e a parte B

# A