



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



„Škola nás baví“

CZ. 1.07/1.4.00/21.1342

VY_32_INOVACE_Inf..Pe.1

Počítač a naše zdraví



Informatika 1.st.

Mgr. Vlasta Pecková

Příprava na hodinu



Téma: Počítač a naše zdraví

Očekávané výstupy:

- vedeme žáky k zásadám práce na počítači
- vedeme žáky k ochraně jejich zdraví

Využití v hodině:

Tuto prezentaci můžeme využít k výkladu, který je proložen samostatnou prací žáků. Snímek č. 5 slouží k motivaci žáků. Poslední snímek je úkol pro žáky slouží k zopakování probíraného tématu.



- **Židle 1.9.2011**

<http://www.google.cz/imgres?q=%C5%BEidle+k+po%C4%8D%C3%ADta%C4%8Di&um=1&hl=cs&sa=N&biw=1316&bih=667&tbm=isch&tnid=UUm5zT6EWjXPM:&imgrefurl=http://www.zdravotni-zidle-ergonomis.cz/ergonomie-sezeni/proc-balancni-zidli/&imgurl=http://www.zdravotni-zidle-ergonomis.cz/domain/zidle-ergonomis/files/panther-orange.png&w=449&h=713&ei=KmxCUM6sAo3VsgbpyHoBQ&zoom=1&iact=hc&vpx=895&vpy=129&dur=156&hovh=283&hovw=178&tx=102&ty=165&sig=108895746169363853090&page=1&tbnh=146&tbnw=95&start=0&ndsp=23&ved=1t:429,r:20,s:0,i:135>

- **Klávesnice 1.9.2011**

http://www.google.cz/search?hl=cs&q=%C5%BEidle%20k%20po%C4%8D%C3%ADta%C4%8Di&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.r_qf.&biw=1316&bih=667&wrpid=tlif134651324656711&um=1&ie=UTF-8&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=rixCUMuiIIXLAbYh4CQCQ#um=1&hl=cs&tbm=isch&sa=1&q=ergonomick%C3%A1+kl%C3%A1vesnice&oq=ergonomick%C3%A1+kl%C3%A1vesnice&gs_l=img.3...63984.82375.0.82516.22.8.0.1.1.0.516.2751_2-2j2j1j2.7.0...0.0...1c.9YsoZJA9JtY&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.r_qf.&fp=b7ecac14216abde6&biw=1316&bih=667

- **Myš 1.9.2011**

http://www.google.cz/search?hl=cs&q=%C5%BEidle%20k%20po%C4%8D%C3%ADta%C4%8Di&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.r_qf.&biw=1316&bih=667&wrpid=tlif134651324656711&um=1&ie=UTF-8&tbm=isch&source=og&sa=N&tab=wi&ei=rixCUMuiIIXLAbYh4CQCQ#um=1&hl=cs&tbm=isch&sa=1&q=ergonomick%C3%A1+my%C5%A1&oq=ergonomick%C3%A1+my%C5%A1&gs_l=img.1.0.0jOi24.113938.116297.2.118750.4.3.0.1.1.0_360.891.2-1j2.3.0...0.0...1c.wld9tXwUfQw&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.r_qf.&fp=b7ecac14216abde6&biw=1316&bih=667

- **Kovářová L.**, Informatika pro základní školy 1 díl, *Computer Media naladatelství*, 2004

- **Roubal P.**, Počítače pro úplné začátečníky, *CPress naladatelství*, 2003

- **M. Office - PowerPoint 2003**

- **Microsoft Office Word 2003- kliparty**

Motivace



Vyber odpověď co nejpřesněji vyjadřující pojem
HYGIENA

- a) Pravidla pro správné mytí těla a čištění chrupu.
- b) Pravidla pro správné uklízení.
- c) Pravidla popisující nejvhodnější chování pro zachování zdraví lidí.
- d) Nauka o lidském těle.



Hygiena práce u počítače



Hygiena je soubor pravidel popisující nejvhodnější chování pro zachování zdraví lidí.

Práce u počítače je práce v kanceláři, tzv. „sedavé zaměstnání“.

Z toho plyne : **zvýšené namáhání zad a krční páteře**
zatížení očí a rukou.

Při práci u počítače bychom měli **dbát hygienických zásad** pro práci u počítače a tím předcházet zdravotním problémům.

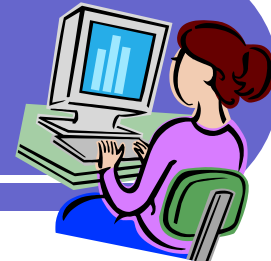
O jaké zdravotní problémy může jít?
Pracujte ve dvojici

Hygiena práce u počítače



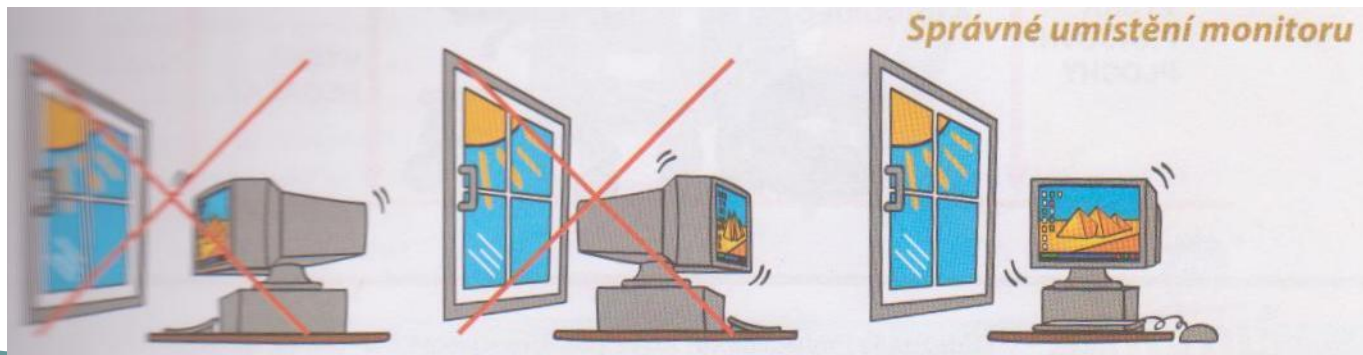
- Nyní vytvořte čtveřice a porovnejte, zda máte napsány všechny zdravotní potíže a pokud ne, tak je doplňte.
 - Nyní vytvořte skupinu o osmi žácích a opět přiřipšte další zdravotní potíže
 - Všichni dohromady si řekneme o jaké zdravotní potíže jde.
-
- ➔ Bolesti očí, pálení, slzení
 - ➔ Bolesti hlavy
 - ➔ Únava
 - ➔ Bolesti krční páteře , bolesti zad, kulatá záda
 - ➔ Křeče rukou
 - ➔ Psychické problémy

Hygienické zásady pro práci u počítače



Monitor

- má být umístěn tak, aby se v něm neodráželo světlo
- nemá být umístěn čelem ani zády k oknu / pokud musí být u okna tak pouze bokem/
- pokud na něj svítí slunce, použijte rolety
- pokud je starý musí se před něj dát filtr
- má být umístěn asi 50 cm od očí
- nemá být nad ani pod úrovní očí



Hygienické zásady pro práci u počítače



Správné sezení

➤ **Židle** má být tak nízká, abychom dosáhli nohama na zem a nohy v kolenou mají při sezení svírat pravý úhel.

Ideální židle je s nastavitelným sedátkem.

➤ **Stůl** - když položíme ruce na klávesnici v loktech mají svírat pravý úhel.



Pravidelné protažení - kompenzační cvičení

- Každých 10 minut se posad'te co nejrovněji, ramena zatáhněte dozadu a tlačte je dolů. Vydržte asi 10 sekund.
- Provádějte cvičení s očima, podívejte se do zelena...
- Protáhněte si ruce, zakružte dlaněmi...
- Zakružte hlavou....

Nyní si některá cvičení vyzkoušíme

Hygienické zásady pro práci u počítače



➔ Kvalitní /ergonomická/ klávesnice a dobrá myš



➔ Hluk ventilátoru zamezí vložení počítače do skřínky
/je nutné zajistit odvětrávání/

➔ **Velmi důležité** dělat při práci na PC přestávky.
Doporučuje se půl hodiny.

Úkol

Podívejte se na obrázek. Chlapec sedí dost nedbale. Řekněte co všechno je na obrázku špatně.

