



Název školy: Základní škola a Mateřská škola Žalany

Číslo projektu: CZ. 1.07/1.4.00/21.3210

Téma sady: Informatika pro pátý až šestý ročník

Název DUM: VY_32_INOVACE_3A_2_Hygiena_práce

Vyučovací předmět: Informatika

Název vzdělávacího materiálu: Hygiena práce

Autor: Karel Hytha

Datum vytvoření: únor 2013

Hygiena práce

Anotace:

Materiál je zaměřen na seznámením žáků s hygienou práce na počítači. Žák je seznámen se základními pravidly práce na počítači a vhodném držení těla při sezení u počítače. Součástí prezentace jsou i kontrolní otázky.

Očekávaný výstup:

Žák získá ucelené informace ohledně hygieny práce na počítači. Žák zná základní pravidla správného umístění monitoru a sezení u počítače.

Věková skupina, ročník:

ZŠ, 6. ročník

Metodické pokyny:

Žák poslouchá učitelův výklad doprovázený prezentací. Zapisuje si veškeré potřebné informace a detailněji se seznámí s uvedenými pravidly.

Pomůcky:

Sešit, psací potřeby

Časový harmonogram:

20 minut

Hygiena práce



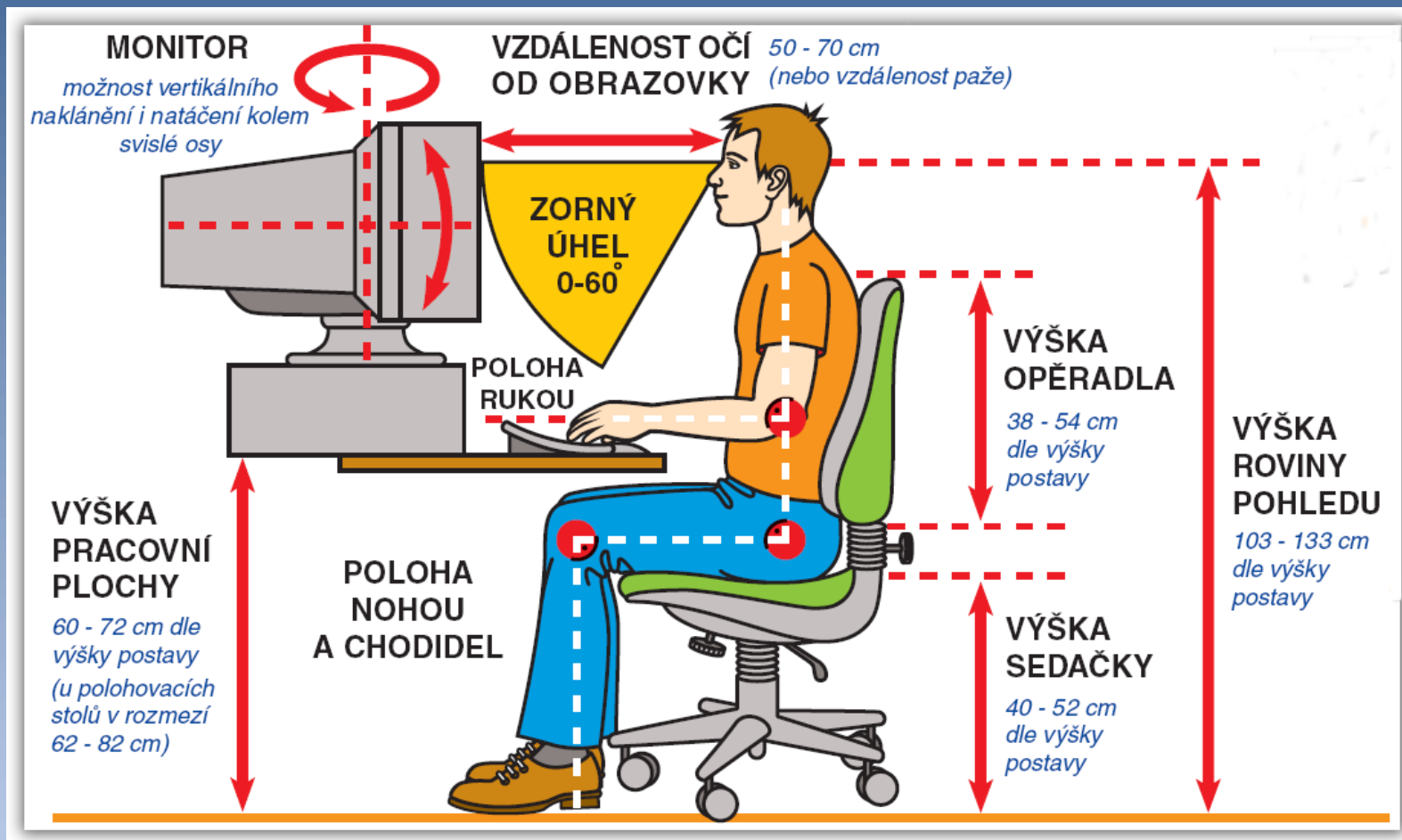
- Pokud trávíte u počítače nepřetržitě delší dobu, umístěte monitor s ohledem na to, že největší vyzařování je v oblasti za monitorem. V učebně s více počítači se proto nedoporučuje klasické uspořádání "lavicového" charakteru (počítače za sebou), ale kolem zdi. Pokud však v učebně trávíte pouze cca hodinu denně, nemá toto opatření význam. Stejně tak na LCD monitory se toto opatření nevztahuje.
- Na monitor by nemělo dopadat přímé světlo. Není vhodné umísťovat monitor přímo před okno. Škodí to vašim očím. Stejně tak není vyhovující umístění monitoru naproti oknu nebo tak, aby na něj dopadalo přímé světlo nebo aby obrazovka tvořila kontrast s přímým slunečním zářením.
- Kontrast a jas monitoru nenastavujte extrémně velký. Z dlouhodobého hlediska to škodí vašim očím.

Hygiena práce



- Při práci s počítačem používejte ergonomickou židli s podpěrkami pro ruce.
- Pokud je to možné, používejte u klávesnice podložku pod zápěstí.
- Monitor by měl být umístěn přímo před očima. Pokud se na něj musíte dívat dolů nebo nahoru, zatěžujete tím páteř.
- Dodržujte doporučenou vzdálenost od monitoru (liší se podle úhlopříčky). Měla by být alespoň taková, abyste celou plochu monitoru přehlédli bez nutnosti otáčet hlavou.
- Jestliže opisujete text, doporučuje se, aby textová předloha byla umístěna v úrovni monitoru. Opakované vyvracení hlavy na předlohu a monitor není dobré pro krční páteř.
- Pracujete-li s počítačem dlouhodobě, doplňujte statickou činnost cvičením nebo občasným protažením.

Pravidlo 90°





Kontrolní otázky



Při dlouhodobé práci na počítači se nejvíce unavují ...

prsty



oči



uši





Kontrolní otázky



Čeho se musíme vyvarovat při umístění pracovního stolu s monitorem?

Pracovní stůl by měl být k oknu bokem.



Nesmíme sedět čelem k oknu.



Nesmíme sedět zády k oknu.





Kontrolní otázky



V jaké výšce vůči nám by měl být umístěn monitor?

Vůbec na tom nezáleží.



Horní hrana monitoru by měla být na úrovni brady.



Horní hrana monitoru by měla být v úrovni očí.





Kontrolní otázky

Co znamená pravidlo pravých úhlů při sezení o počítače?

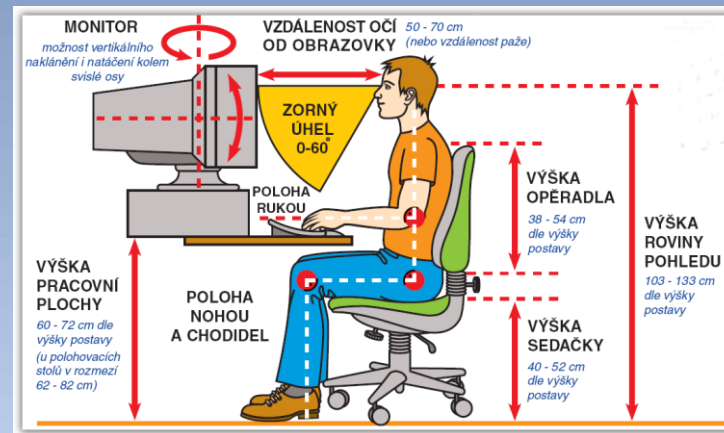
Součet všech úhlů v počítači se rovná 90° .



Monitor by měl být postaven vždy v pravém úhlu k počítačové skříni.



Mezi lýtky a stehny, stehny a zády, předloktím a pažemi by měly být pravé úhly.





Kontrolní otázky



Co je při práci na počítači důležité?

Pravidelné přestávky.



Správné sezení.



Správné umístění monitoru.



Líbila se vám dnešní hodina?



Zdroje, citace

Použitý software:

Windows 7, PowerPoint 2007

Použité obrázky:

- Galerie MS Office - Klipart

- „AUTOR NEUVEDEN“. *corsobloggers.com* [online]. [cit. 18.3.2013]. Dostupný na WWW: <http://www.corsobloggers.com/wp-content/uploads/cursopublicidad-940x450.png>

- AUTOR NEUVEDEN. *katastrofik.cz* [online]. [cit. 18.3.2013]. Dostupný na WWW: <http://www.katastrofik.cz/elearning/hygienanapc/jaksedetupc.jpg>