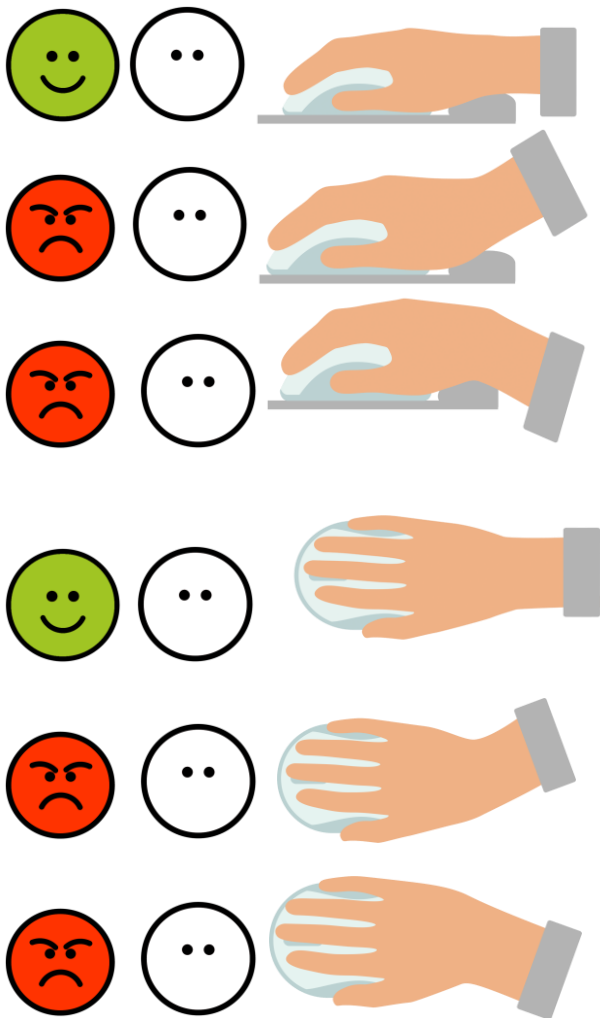


PRACOVNÍ LIST 1

ÚKOL 1 – PRÁCE S MYŠÍ

Dokresli a vybarvi připraveného smajlíka 😊 u obrázku, na kterém je ruka pracující s myší ve správné pozici/poloze.

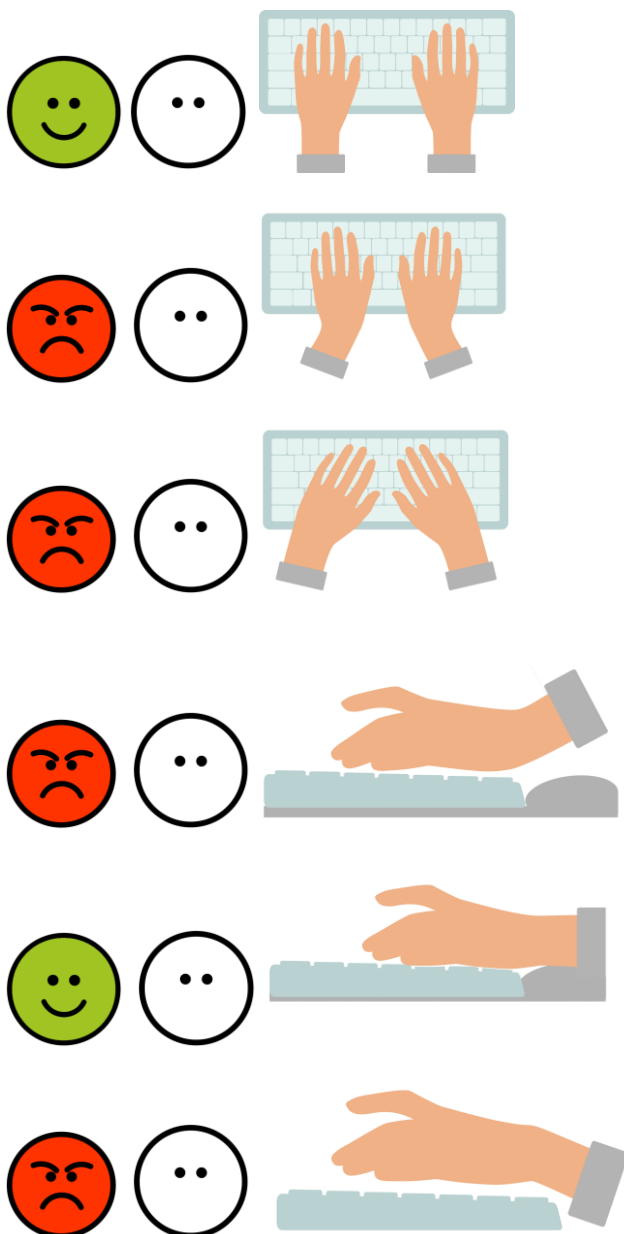
Dokresli a vybarvi připraveného smajlíka 😞 u obrázku, na kterém je ruka pracující s myší ve špatné pozici/poloze.



ÚKOL 2 – PSANÍ NA KLÁVESNICI

Dokresli a vybarvi připraveného smajlíka 😊 u obrázku, na kterém jsou ruce při psaní na klávesnici počítače nebo notebooku ve správné pozici/poloze.

Dokresli a vybarvi připraveného smajlíka 😞 u obrázku, na kterém jsou ruce při psaní na klávesnici počítače nebo notebooku ve špatné pozici/poloze.



CHVILKA POČÍTÁNÍ

Kolik 😊 smajlíků jsi napočítal/a u ÚKOLU 1 (práce s myší)? 2

Kolik 😞 smajlíků jsi napočítal/a u ÚKOLU 1 (práce s myší)? 4

Kolik 😊 smajlíků jsi napočítal/a u ÚKOLU 2 (psaní na klávesnici)? 2

Kolik 😞 smajlíků jsi napočítal/a u ÚKOLU 2 (psaní na klávesnici)? 4

PRACOVNÍ LIST 2

ÚKOL 1

Posuď a vyhodnoť s pomocí symbolů  a  uvedené příklady sezení a chování u počítače. Potom vysvětli nebo dopiš, proč ten který obrázek hodnotíš jako správný nebo špatný.



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....

Kolik správných a kolik špatných obrázků jsi našel/našla?

Pokud jsi našel/našla 1 **správný** obrázek a 6 **špatných**, vyřešil/a jsi úkol na jedničku.

ÚKOL 2

Najdi mezi všemi jedinou správnou pozici při práci s notebookem. Zakroužkuj ji.



Za pomoci obrázku, který jsi zakroužkoval/a, heslovitě uveď, jak má správná (doporučená, a tedy ergonomická) pozice vypadat:

Řešení:

Správná pozice při práci s notebookem je proto vázána na sezení u pracovního stolu.

- Sed u stolu - vhodné rozměry stolu a židle + vhodný typ židle – ergonomická (obdobně jako u počítače).
- Rovná/neshrbená ramena – vzpřímené sezení, správné držení/poloha hlavy.
- Opora hlavy.
- Opora zad zejm. v oblasti bederní páteře.
- Obrazovka ve správném úhlu oproti obličejí (horní okraj obrazovky v rovině/ve výšce očí). Pomoci může podstavec pod notebook nebo podložení knihami.
- Kolena v pravém úhlu.
- Předloktí v pravém úhlu a opřená o opěrky židle.
- Zápěstí v rovině s opěrkami židle a plochou stolu/pracovní desky (položená na desce stolu).

(Notebook byl primárně vyvinut pro práci v terénu a pro plnění nezbytných úkolů po krátkou dobu. Dnes bohužel často nahrazuje stolní počítač a jeho celodenní používání nelze nazvat neškodným pro pohybový aparát.)

ÚKOL 3

Rozhodni a doplň správné hlásky: Práce na notebooku v jiné, než doporučené pozici, by rozhodně neměla být:

_ _ _ _ _

Malá nápověda:

_ _ O _ _ O _ O _ _

Řešení:

D L O U H O D O B Á

(Dlouhodobá práce na notebooku v sedačce nebo posteli vede k přetížení pohybového aparátu a vzniku akutních a chronických obtíží.)