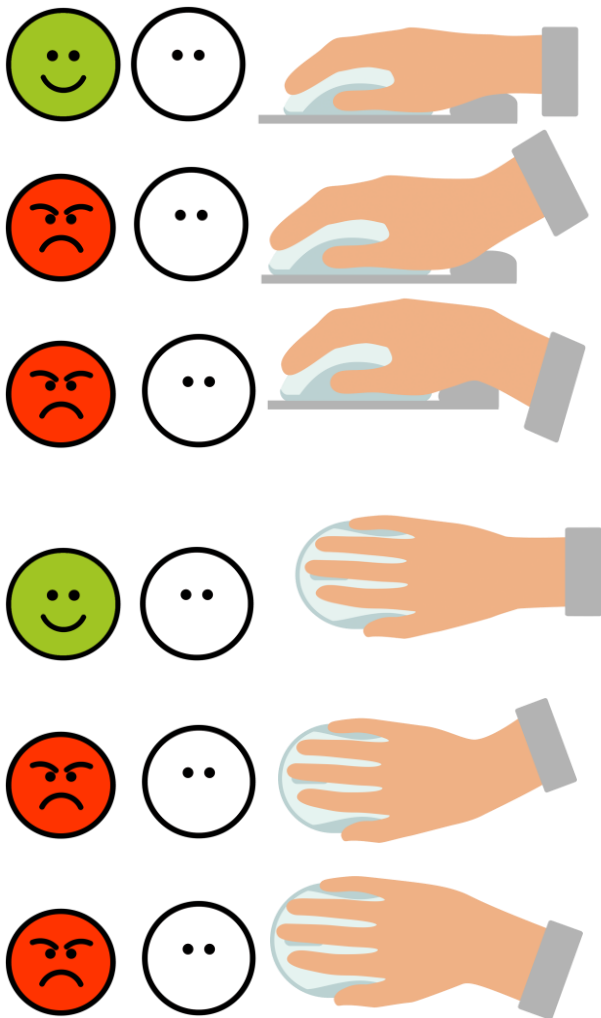


PRACOVNÍ LIST 1

ÚKOL 1 – PRÁCE S MYŠÍ

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

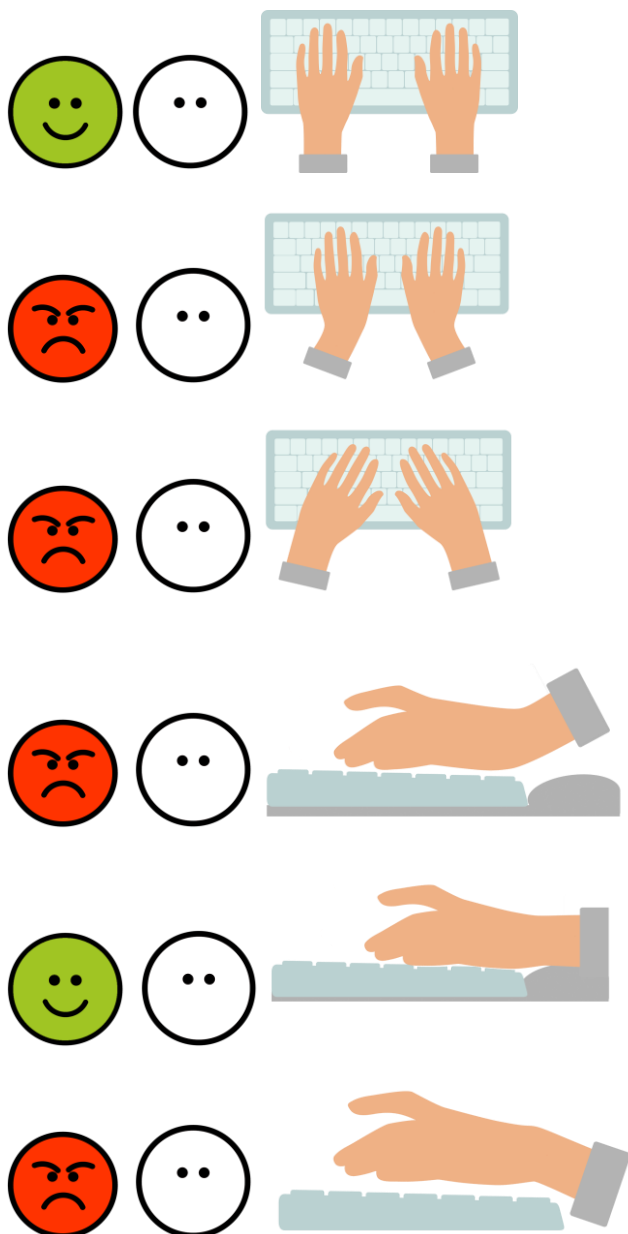
Dokresli a vybarvi připraveného smajlíka 😞 u obrázku, na kterém je ruka pracující s myší ve špatné pozici/poloze.



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.



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.



.....



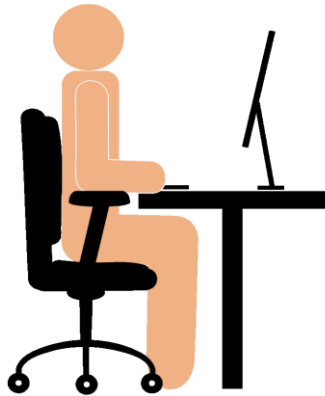
.....



.....



.....



.....



.....



.....

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:

1. Sed u stolu - vhodné rozměry stolu a židle + vhodný typ židle – ergonomická (jako u PC).
2. Opora zad.
3. Rovná/neshrbená ramena – vzpřímené sezení, správné držení/poloha hlavy.
3. Obrazovka ve správném úhlu (horní okraj obrazovky v rovině/ve výšce očí). Pomůžeme si podstavcem pod/na NB.
4. Kolena v pravém úhlu.
5. Lokty v pravém úhlu.
6. Předloktí opřená o opěrky židle.
7. Zápěstí v rovině s opěrkami židle.

ÚKOL 3

Rozhodni a doplň správné hlásky: Práce na notebooku v jiné, než doporučené pozici,

by rozhodně neměla být:

Řešení:

D L O U H O D O B Á

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**