**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)? ……………..**

**Kolik** **smajlíků jsi napočítal/a u úkolu 1 (práce s myší)? ………………….**

**Kolik smajlíků jsi napočítal/a u úkolu 2 (psaní na klávesníci)? …………………**

**Kolik** **smajlíků jsi napočítal/a u úkolu 2 (psaní na klávesníci)? ……………..**

**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?**

**ÚKOL 2**

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

****

**S pomocí zakroužkovaného obrázku heslovitě uveď, jak má správná (doporučená, a tedy ergonomická) pozice vypadat:**















**ÚKOL 3**

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



Malá nápověda:



**Pracovní list 3**

(cviky na protažení zápěstí)

**Jak můžeme pomoci předcházet vzniku karpálního tunelu?**

Nepřetěžovat ruce, nechat je odpočinout, vyhnout se jednostrannému pohybu, procvičovat a protřepávat ruce.

**Vyzkoušejte si třeba tyto cviky:**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| PL3-cvik-nepouzity1 | **Cvik 1**Natáhněte ruce volně před sebe nebo je nechte volně podél těla. Třepejte rukama několikrát za sebou, jako kdybyste z nich otřepávali vodu. |
|  |  |
|  |  |
|  | **Cvik 2** |
| PL3-cvik5 | Kroužení zápěstím? Asi by šipky měly být jinde: Natáhněte ruce volně před sebe, můžete je i mírně ohnout v loktech, a začněte kroužit zápěstími jedním směrem a po chvíli druhým. Vícekrát v sérii opakujte. Cvik provádějte i několikrát za hodinu. Pokud pracujete celý den na počítači, provádějte cvik pravidelně. |
|  |  |
|  |  |
| PL3-cvik1 | **Cvik 3**Dejte dlaně rukou k sobě, jako kdybyste chtěli prosit, a lokty i zapěstí srovnejte do pravého úhlu. Tlačte dlaně k sobě bez pohybu v jakémkoliv směru. Provádějte tak, abyste pociťovali tlak v zápěstí. Nezadržujte dech při tlaku rukou k sobě - vdechujte a vydechujte normálně. Opakujte několikrát. Pro optimální výsledky provádějte 2krát denně. |
|  |  |
|  |  |
| PL3-cvik2 | **Cvik 4**Položte předloktí na kraj stolu, případně natáhněte ruce před sebe. Chytněte prsty jedné ruky druhou rukou a lehce ohněte zápěstí dozadu. Držte 5 sekund. Opakujte s druhou rukou. Provádějte cvik 3krát denně nebo kdykoliv, kdy cítíte únavu rukou. Ideálně také každou hodinu. |
|  |  |
|  |  |
| cvik5 | **Cvik 5**Otevřete dlaň ruky, napněte prsty a dalším pohybem je pokrčte v malých kĺoubech (nezatínejte do pěsti). Vydržte takto 5 sekund a uvolněte. |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| cvik1 | **Cvik 6**Natáhněte ruce volně před sebe, potom v předpažení ohýbejte 10 sekund zápěstí střídavě nahoru a dolů. |
|  |  |
|  | **Cvik 7** |
| cvik4 | Natáhněte ruce před sebe a odtahujte v předpažení prsty od sebe. Všechny najednou. Cvičte aspoň 20 sekund.Jiná varianta:Položte dlaň na rovný povrch (stůl), palec co nejvíce od ostatních prstů. Nyní se pokuste postupně přibližovat jeden prst za druhým k palci, ale přitom stále držet ruku rovně. Nejdříve posuňte ukazováček co nejvíce k palci, pak prostředníček k ukazováčku, prsteníček k prostředníčku a malíček k prsteníčku. Pak začněte posouvat od malíčku postupně všechny prsty směrem od palce. Provádějte každou rukou zvlášť.Cvik v této variantě provádějte jednou denně, když máte volných pět minut, protože se musíte soustředit, abyste jej dělali správně. |
|  |  |
|  |  |
|  | **Cvik 8** |
|  | Tento cvik prstů je zábavný a jednoduchý, dělejte ho 2-3krát denně 5 sekund. Postavte se nebo posaďte asi metr bokem od zdi. Nechejte ruku, která je u zdi, pomalu "chodit" po zdi, jako pětinohý hmyz. "Chození" dělejte nad úrovní ramen, snažte se nezvedat rameno a neodkloňovat se od zdi. Nechejte chodit všechny "nohy", žádná by se neměla jen nosit! Otočte se a opakujte druhou rukou.  |
|  |  |
|  |  |
| cvik-mic1 | **Cvik 9 (s gumovým balonkem nebo bez balonku)**Sevřete ruku silně v pěst, pak uvolněte. Opakujte 5-6krát. Cvik lze provádět i za pomoci gumového balonku s každou rukou zvlášť. |
|  |  |
|  |  |
| cvik-mic3 | **Cvik 10 (s gumovým balonkem)**Položte předloktí na kraj stolu tak, aby dlaně směřovaly dolů. Do jedné nebo do obou rukou uchopte balonek. V této poloze tlačte střídavě zápěstí nahoru a poté zase dolů.  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| cvik-mic2 | **Cvik 11 (s gumovým balonkem)**Položte předloktí na kraj stolu tak, aby dlaně směřovaly nahoru. Do jedné nebo do obou rukou uchopte balonek. V této poloze ohýbejte zápěstí střídavě nahoru a dolů. Ruku/ruce od zápěstí k lokti přitom nezvedejte, ani nenadzvedávejte. |