

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ
„KOTVA“ CZ.1.07/1.4.00/21.3537

Identifikátor materiálu	EU: ICT- 1- 45
Anotace	Žák se seznamuje s hygienickými a bezpečnostními zásadami při používání PC. Jaké jsou požadavky na pracovní místo, na práci samotnou. Doplnuje vlastní poznatky, v textu vybírá správné pojmy. Závěrem vybírá vhodnou pracovní židli a stůl.
Autor	Mgr. Zdeněk Chvojka
Jazyk	Čeština
Vzdělávací oblast	Informační a komunikační technologie
Vzdělávací obor	Informační a komunikační technologie
ICT= Oblast/Předmět	Informatika/Základy obsluhy počítače, textový editor
Očekávaný výstup	Žák dodržuje hygienické a bezpečnostní zásady při práci s PC, vybere a upraví si pracovní místo, předchází zdravotním rizikům.
Speciální vzdělávací potřeby	Zdravotní postižení - LMP
Klíčová slova	Hygienické a bezpečnostní zásady, pracovní místo, zdravotní rizika, závady
Druh učebního materiálu	Pracovní list
Druh interaktivity	Aktivita
Cílová skupina	Žák
Stupeň a typ vzdělávání	základní vzdělávání – 1. stupeň
Typická věková skupina	10 - 12 let / 4. a 5. ročník
Období tvorby DUM	2/2013

HYGIENA A BEZPEČNOST PRÁCE

**Dodržuj hygienické a bezpečnostní zásad při práci na PC.
Chráníš své zdraví.**

Pracovní místo

Stůl:

- dostatečně vysoký
- s velkou a matnou plochou
- musí se pod něj vejít pohodlně nohy
- polohovatelná stolní lampa

Židle:

- nejlépe polohovatelná
- velký sedák
- područky
- nebo nafukovací balon

Monitor:

- blízko u okna
- nesmí do něj svítit slunce ani žárovky
- v dostatečné vzdálenosti od očí
- pod úroveň očí – dívej se dolů
- správně upravený jas a kontrast – příliš jasný obraz ničí oči

Klávesnice a myš:

- pohodlně na dosah ruky
- nebo alespoň tvarované podložky

Při práci:

- předcházej zdravotním rizikům
- sed' vzpřímeně
- celá chodidla opři o podlahu
- dělej časté přestávky

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- projdi se
- udělej pár uvolňovacích cviků na krční páteř, záda a ruce
- nedívej se do monitoru z malé vzdálenosti
- pravidelně procvič oči
- zavři je, zamrkej, podívej se jinam – z okna
- pracovní místo udržuj v čistotě
- u PC nepij, nejez
- pravidelně větrej místnost
- nenechávej počítač zbytečně zapnutý
- vypnutý PC vyčisti
- použij k tomu určené přípravky

Pozor na závady:

- pokud se chová PC „divně“
- jiskří
- kouří se z něj
- cítíš, že se něco pálí
- jsou porušené kabely nebo kryty
- počítač okamžitě vypni, nezapínej ho
- nebezpečí požáru a úrazu

Co nesmíš při práci na PC? Napiš.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

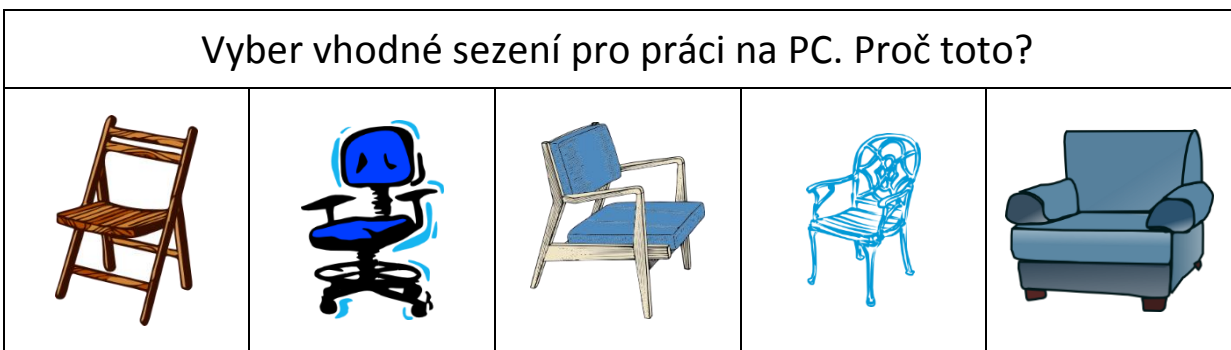
Úkol pro tebe.

Pozorně si přečti následující věty.

Při dalším čtení přeškrtej chybné výrazy.

Při práci u počítače **dodržuj / nedodržuj** pravidelné přestávky. **Větrej / nevětrej** místnost, ve které pracuješ. Předcházej tak bolestem **očí / hlavy / nohy / plic / krční páteře**. Při únavě očí si **nasad' sluneční brýle / zavři oči / odejdi od PC / podívej se z okna**. Nepořádek na stole kolem počítače **neuklízej / uklidí ho maminka / pravidelně uklízej**. Při práci u PC **můžeš / nemůžeš / jíst a pít**. Na klávesnici a myš sahej jen **čistýma / špinavýma** rukama. Po práci na počítači by měla následovat **pohybová aktivita / ležení na gauči / sledování televize nebo oblíbené sportování**.

Vyber vhodné sezení pro práci na PC. Proč toto?



Vyber vhodný stůl pro práci na PC. Proč tento?



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Správné řešení.

Při práci u počítače **dodržuj / nedodržuj** pravidelné přestávky. **Větrej / nevětrej** místnost, ve které pracuješ. Předcházej tak bolestem **očí / hlavy / nohy / plíc / krční páteře**. Při únavě očí si **nasad' sluneční brýle / zavři oči / odejdi od PC / podívej se z okna**. Nepořádek na stole kolem počítače **neuklízej / uklidí ho maminka / pravidelně uklízej**. Při práci u PC **můžeš / nemůžeš / jíst a pít**. Na klávesnici a myš sahej jen **čistýma / špinavýma** rukama. Po práci na počítači by měla následovat pohybová aktivita / **ležení na gauči / sledování televize** nebo oblíbené sportování.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Zdroje:

Uveřejněné odkazy [cit. 2013-01-20]. Dostupné pod licencí Clker na WWW:

- Kancelářská židle: http://www.clker.com/cliparts/8/2/1/c/1194985553900271907poltrona_ufficio_archite_01.svg.med.png
- Čalouněné křeslo: http://www.clker.com/cliparts/b/d/3/d/1195423959490247060Machovka_Armchair.svg.med.png
- Hnědá židle: http://www.clker.com/cliparts/3/6/0/4/119498555124689266sedia_in_legno_architett_01.svg.med.png
- Křeslo – dřevo a čalounění: http://www.clker.com/cliparts/a/2/c/8/11954238331086989352johnny_automatic_chair.svg.med.png
- Plastová židle: http://www.clker.com/cliparts/a/3/9/5/119543055867362769johnny_automatic_slim_blue_chair.svg.med.png
- Běžový stůl: <http://www.clker.com/cliparts/E/X/T/p/O/Q/student-desk-md.png>
- Dřevěný stůl: <http://www.clker.com/cliparts/3/5/e/c/13340822071729840197Portable%20Wooden%20Table.svg.med.png>
- PC stůl: <http://www.clker.com/cliparts/5/X/H/j/g/O/computer-desk-md.png>
- Bílý stůl: <http://www.clker.com/cliparts/n/C/o/f/h/H/table-for-lilly-th.png>