

## Identifikátor materiálu: **ICT-1-01**

<b>Předmět</b>	Informační a komunikační technologie
<b>Téma materiálu</b>	Hygiena práce s počítačem
<b>Autor</b>	Ing. Bohuslav Nepovím
<b>Anotace</b>	Student si procvičí / osvojí zásady práce s ICT.
<b>Druh učebního materiálu</b>	Prezentace (Výklad / Test)
<b>Typ vzdělávání</b>	Střední škola / SOU
<b>Ročník</b>	1.
<b>Datum vytvoření</b>	Červenec 2016

# Základy informačních a komunikačních technologií

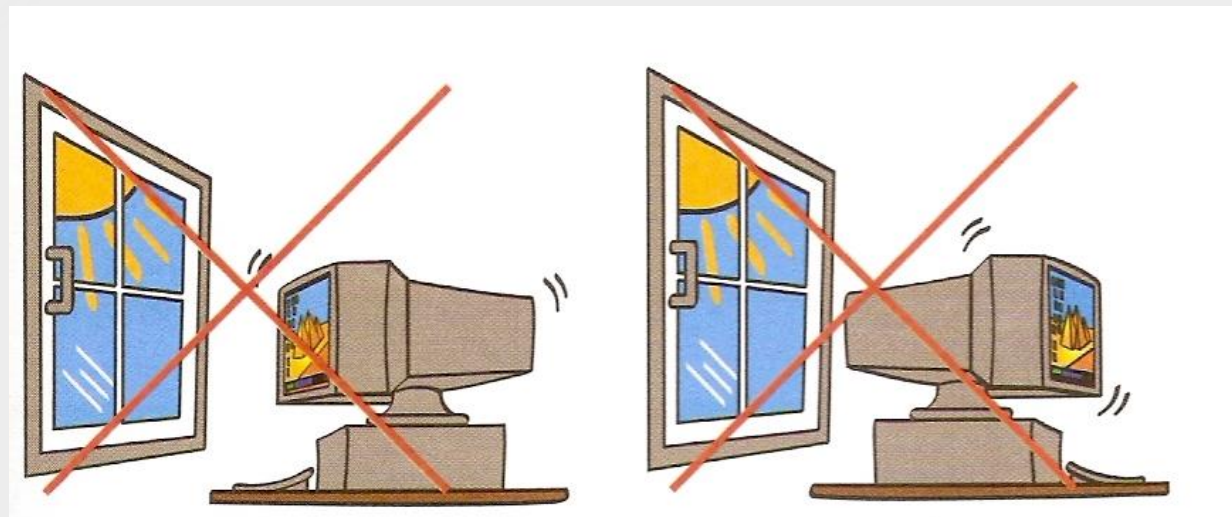
Hygiena práce s počítačem

# Ergonomické a hygienické zásady práce s ICT

- Na monitoru je důležité správné nastavení ikon a písmen vzhledem k uhlopříčce obrazovky
- Pohled na monitor by měl směřovat mírně dolů nebo rovně, nikdy ne nahoru.
- Základem práce u PC je kvalitní židle s podložkou pod nohy.
- Strnulou pozici u PC je nutno prokládat pohybem.
- PC vydávají větší i menší zvuk a to značně zvyšuje únavu.
- Procvičení očí provádíme tak, že při každé příležitosti je dobré koukat se mimo monitor.

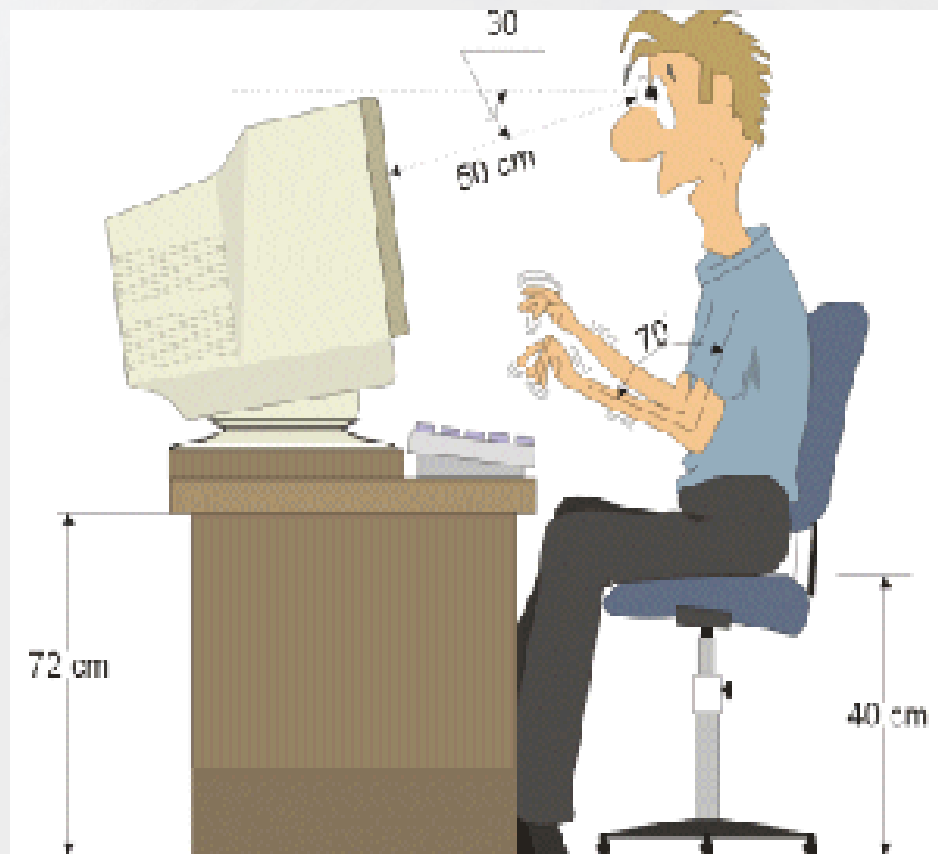
# Škodlivé vlivy při práci s počítačem

- Práce u počítače je spojena
- se zvýšenými **zrakovými nároky**
  - se statickou zátěží **pohybového aparátu**
  - s **psychickou zátěží**
  - s emisí **elektromagnetického záření**



# Kompenzace škodlivých vlivů

- **osvětlení** bez odlesků a oslnění
- správné **umístění** počítače
- vhodná otočná **židle** s nastavitelnými prvky
- **dostatek místa** na pracovním stole
- **nastavitelný** monitor ve výšce očí
- **vzdálenost** monitoru asi na délku paže
- **sklon** klávesnice min. 15°
- možnost **opření** zápěstí
- po 4 hodinách práce zařadit **přestávku**



# Shrnutí

Práce u počítače je spojena s určitými **rizikovými faktory** (namáhání zraku, zátěž pohybového aparátu, psychická zátěž, elektromagnetické záření).

Můžeme je **minimalizovat** vhodným ergonomickým uspořádáním pracoviště (monitor, klávesnice, myš, nastavitelná židle) a zařazením přestávek v práci.

Vhodnou **kompensací** sezení u počítače je dostatek **pohybu**, případně vhodné **cvičení**.

# Psychologické a sociální rizika práce s PC

## *Počítačové hry*

- Jsou dnes běžnou součástí života hlavně žáků a studentů
- Hlavní riziko her je množství času, který někdy hráči u sezení u PC věnují, dalším rizikem může být i násilí, které se v hrách často vyskytuje

## *Pornografie*

- Placený přístup na erotické stránky je jedním z nejlukrativnějších podnikání na internetu.
- Vytváří nereálné a zjednodušené představy intimního života (málokdo vypadá a reaguje jako filmový hrdina nebo hrdinka)
- Dětská pornografie je závažný kriminální problém a moderní IT výrazně přispěly k jejímu rozšíření

# Opakování

1. Vyjmenujte nejvýznamnější škodlivé vlivy působící na člověka při práci s počítačem.
2. Uveďte příklady kompenzace škodlivých vlivů při práci s počítačem
3. Navrhněte ergonomicky správné počítačové pracoviště (stůl, židle, klávesnice, monitor)

**Použité zdroje:**

ROUBAL, Pavel. *Informatika a výpočetní technika pro střední školy: Teoretická učebnice*. Brno: Computer Press, 2012, 103 s. ISBN 9788025132289.