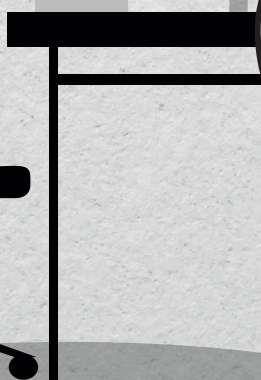
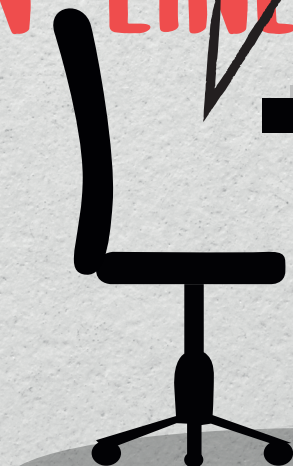
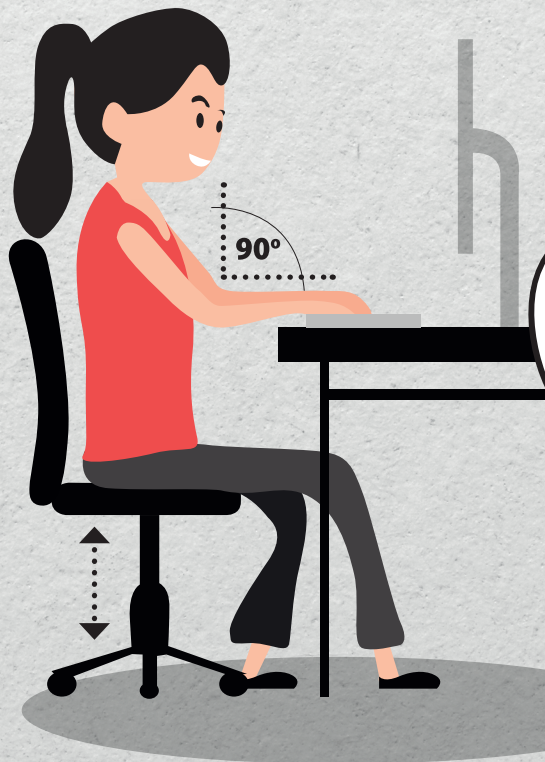


POHODLNĚJŠÍ ON-LINE



TIPY, jak si
nezničit tělo
při dlouhodobé
práci
u počítače...



Pokud doma nemáte výškově nastavitelnou židli, můžete si její sedák vypoďložit třeba dekou či polštářem.

NASTAVENÍ ŽIDLE ✓



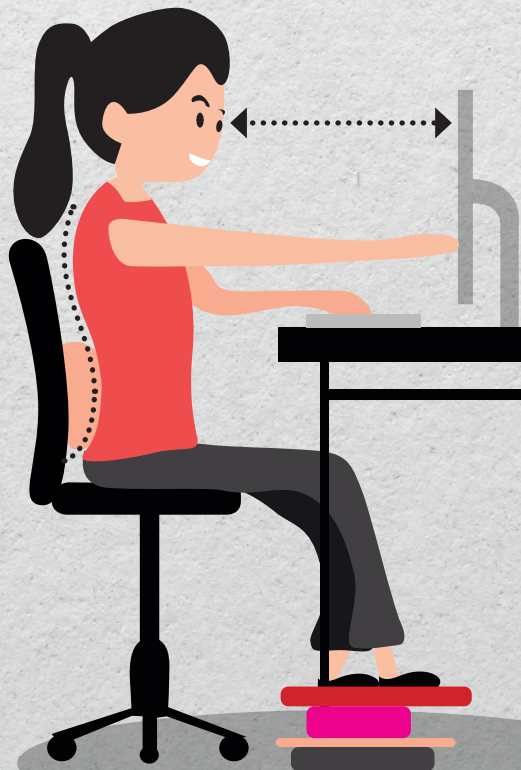
Pokud nohama nedosáhnete na zem, podložte si je třeba balíky s papíry do tiskárny nebo knihami.

NASTAVENÍ ŽIDLE ✓



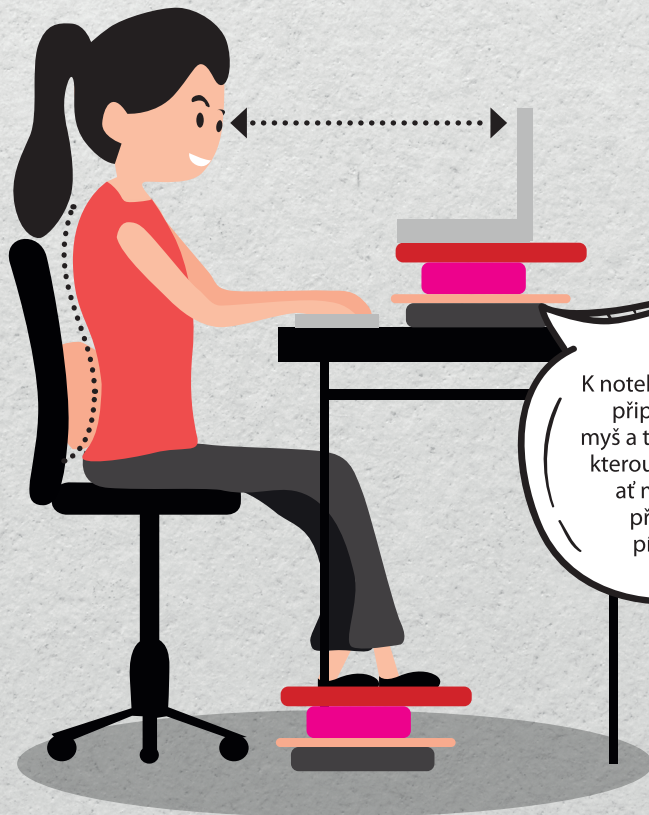
Vypodložte si
bederní lordózu
třeba cvičebním
overballem
či smotaným
ručníkem.

NASTAVENÍ ŽIDLE ✓



Horní okraj obrazovky nastavte na úroveň svých očí. Díky tomu nebude vaše hlava svěšená a budete tak předcházet bolesti šíje nebo krční páteře.

NASTAVENÍ MONITORU ✓



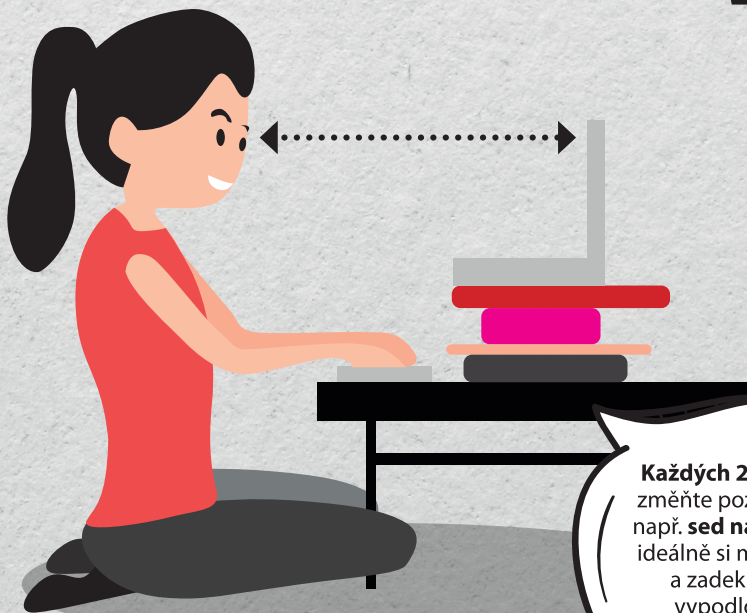
K notebooku je třeba připojit externí myš a také klávesnici, kterou umístíte tak, ať máte přímo před sebou písmeno **B**

NASTAVENÍ MONITORU ✓



**Každých
20 minut**
změňte pozici sedu,
např. **turecký sed**,
lze ho praktikovat
i na klasické
židli.

ZMĚNA POZICE ✓



Každých 20 minut
změňte pozici sedu,
např. **sed na patách**,
ideálně si mezi nohy
a zadek dejte
vypodložení
(deku či polštář).

ZMĚNA POZICE ✓



Každých 20 minut
změňte pozici sedu,
např. **hluboký dřep**,
u kterého se můžete
opírat o zed', či si dát
pod zadek deku
nebo polštář.

ZMĚNA POZICE ✓



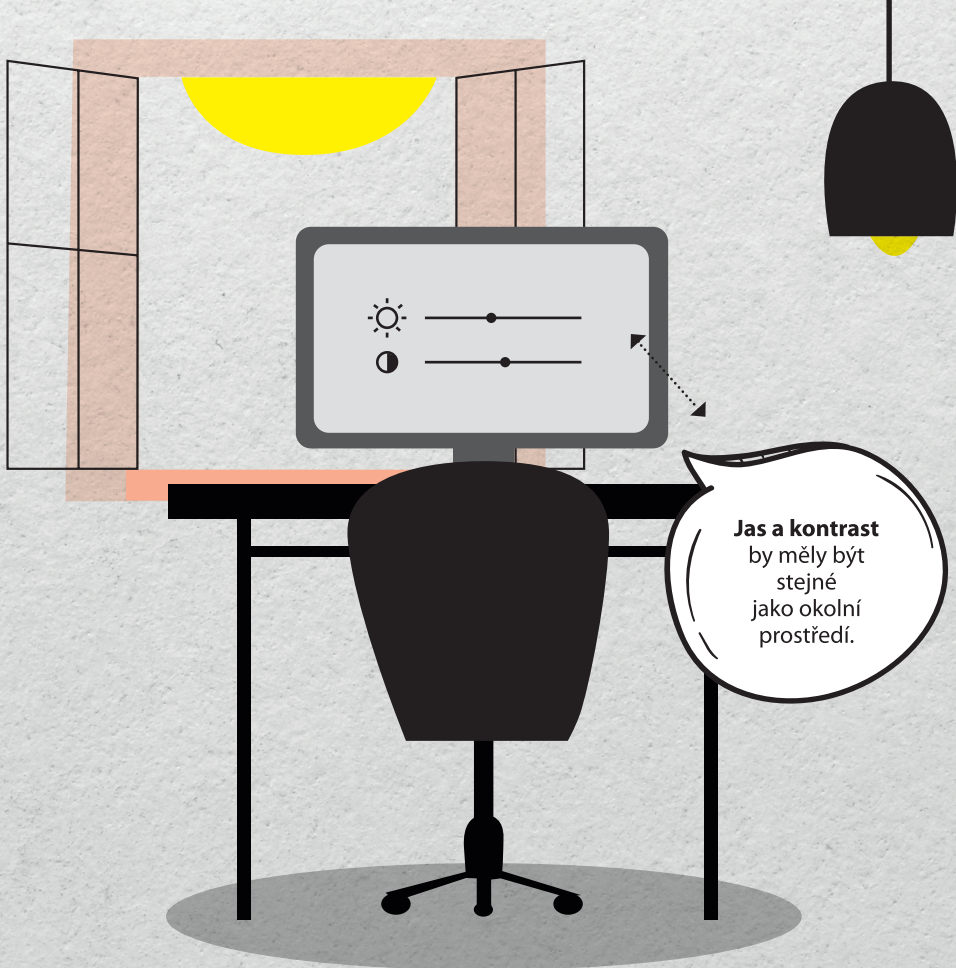
Nezapomeňte se
za hodinu **zvednout,**
protáhnout
a projít se.

PRAVIDELNÁ PAUZA ✓

ZÁSADY PROTI UNAVENÝM OČÍM



Základní
TIPY proti
unaveným očím
při práci
s počítačem.



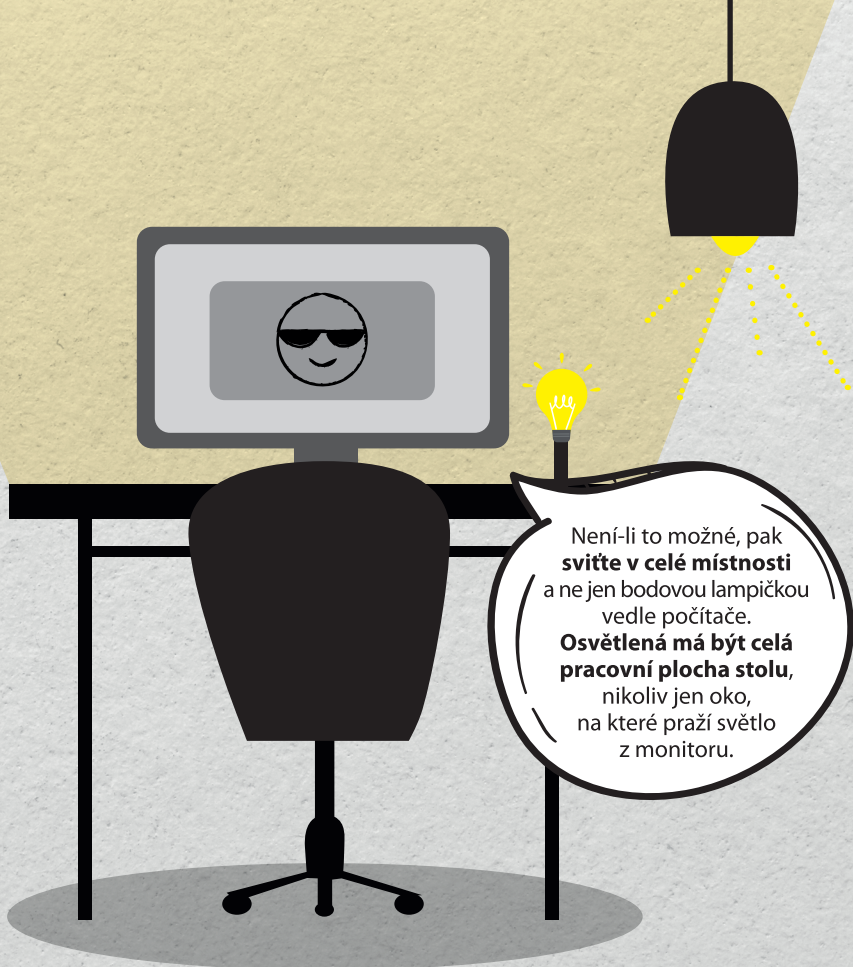
Jas a kontrast
by měly být
stejně
jako okolní
prostředí.

MĚJTE SPRÁVNĚ NASTAVENÝ MONITOR



**Nelepší je
mít dostatek
denního světla.**
Osvětlená má být
celá pracovní
plocha stolu.

DOSTATEK PŘÍROZENÉHO SVĚTLA ✓



Není-li to možné, pak
sviňte v celé místnosti
a ne jen bodovou lampičkou
vedle počítače.

**Osvětlená má být celá
pracovní plocha stolu,**
nikoliv jen oko,
na které praží světlo
z monitoru.

DOSTATEK PŘÍROZENÉHO SVĚTLA ✓



Každých 20 minut
se místo do monitoru
zadivejte po dobu 20 sekund
na alespoň 20 metrů vzdálený
předmět – tedy
ideálně někam z okna.
Další možností je na stejně
dlouhou dobu střídát
pohled na vzdálenější
a bližší předmět.



DĚLEJTE SI PŘESTÁVKY ✓



10x ZAMRKAT



10x SE PODÍVAT NAHORU A DOLŮ



10x SE PODÍVAT DOPRAVA A DOLEVA



10x SE PODÍVAT DO ÚHLOPŘÍČKY
ZPRAVA NAHOŘE VLEVO DOLŮ



10x SE PODÍVAT DO OPAČNÉ ÚHLOPŘÍČKY
ZLEVA NAHOŘE DOPRAVA DOLŮ



10x ZAKROUŽIT OČIMA DOPRAVA



10x ZAKROUŽIT OČIMA DOLEVA



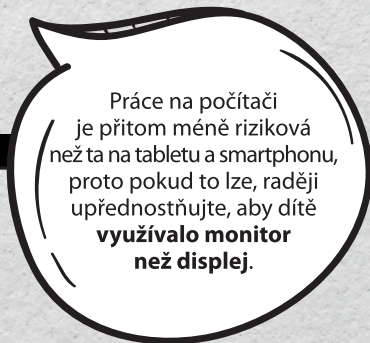
10x ZAMRKAT

CVIČTE JÓGU PRO UNAVENÉ OČI ✓

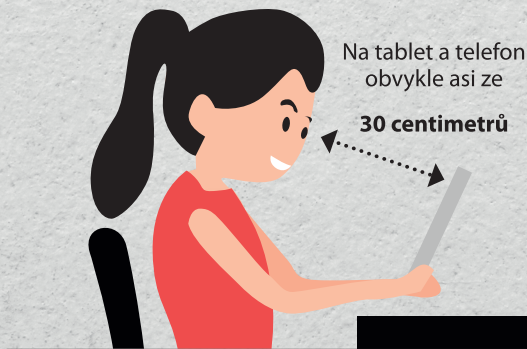


Na počítač
se díváme
zhruba ze

75 centimetrů



Práce na počítači
je přitom méně riziková
než ta na tabletu a smartphonu,
proto pokud to lze, raději
upřednostňujte, aby dítě
**využívalo monitor
než displej.**



Na tablet a telefon
obvykle asi ze

30 centimetrů

**Čím předměty sledujeme
z bližší vzdálenosti,
tím je to pro oči namáhavější.**
Nejvhodnější vzdálenost držení
mobilního telefonu pro naše oči
je asi 40 cm.

LEPŠÍ JE POČÍTAČ NEŽ TABLET ✓

A CO JE ZÁSADNÍ !

Nenechte děti hledět do monitoru
před spaním!



Minimálně hodinu před usnutím se doporučuje nepoužívat žádné podobné zařízení, aby byl spánek kvalitnější.

Modré světlo z mobilních telefonů totiž negativně ovlivňuje hormon melatonin, který stojí za buněčnou regenerací, kvalitním a zdravým spánkem. To může potažmo ovlivňovat i soustředěnost při výuce.

POZOR NA MOBILY PŘED SPÁNÍM ✓

Vytvořeno ve spolupráci s fyzioterapeuty a lektory společnosti Fitgee s.r.o.



Vznik průvodce Pohodlnějším online finančně podpořili
MAS Královédvorskovo, z.s. v rámci projektu Místní akční plán ORP Dvůr Králové nad Labem



a Místní akční skupina Opavsko z.s. v rámci projektů Místní akční plán rozvoje vzdělávání
na území Opavska a Vítkovska



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Průvodce Pohodlnějším on-line vznikl v rámci projektů Místní akční plán rozvoje vzdělávání na území Opavska (reg. č. CZ.02.3.68/0.0/0.0/17_047/0008638),
Místní akční plán rozvoje vzdělávání na území Vítkovska (reg. č. CZ.02.3.68/0.0/0.0/17_047/0008640)
a Místní akční plán ORP Dvůr Králové nad Labem (reg. č. CZ.02.3.68/0.0/0.0/17_047/0008578).

Všechny tři projekty jsou financovány z prostředků ESF prostřednictvím Operačního programu Výzkum, vývoj a vzdělávání a státního rozpočtu ČR.