

Aktivita

Cíl	Aktivita umožní naučit se / upevnit znalosti o fyzických hrozbách a způsobech, jak těmto hrozbám čelit, na základě diskuse o zkušenostech účastníků a příkladech, se kterými se setkali.
Doba trvání	Přibližně 30 minut
Cíle	Získat / systematizovat znalosti o fyzických hrozbách souvisejících s používáním ICT v každodenním životě
Potřebné pomůcky	Telefon/tablet/počítač s připojením k Internetu, papír, karty aktivit, tabule, psací potřeby
Instrukce	<ul style="list-style-type: none">– Předejte účastníkům karty aktivit podle následujícího vzoru (vzorová tabulka pro cvičení) a požádejte je, aby je vyplnili podle poskytnutých pokynů; účastníci mohou být spojeni do dvojic nebo malých skupin (do 10 minut)– Na základě doplněných cvičení vytvořte myšlenkovou mapu o hrozbách pro fyzické zdraví souvisejících s používáním ICT a osvědčených postupech, které vám umožní těmto hrozbám čelit. <p>Problematika podporující tvorbu myšlenkové mapy, koncept fyzického ohrožení:</p> <ul style="list-style-type: none">– oční problémy - CVS (Computer Vision Syndrome), SICCA syndrom (syndrom suchého oka), syndromy indikující tato onemocnění– onemocnění způsobená opakovanými pohyby (syndrom karpálního tunelu, palec hráče)– onemocnění kosterního systému: bolesti, necitlivost, parézy, degenerace (záda, šíje, předloktí, stehna, hýždě).

Vzorová tabulka pro aktivitu

Doplňte tabulku o fyzických rizicích spojených s používáním ICT v každodenním životě

Typ/skupina hrozeb pro fyzické zdraví	Důsledky	Návrhy na cvičení / protiopatření