

## CHRÁNÍME SI NAŠE ZDRAVÍ

Někteří lidé používají počítače, tablety a mobily mnoho hodin denně. Někdy ale nesedí správně či nemají správnou polohu těla, například mají prohnutá záda. Nebo dělají jiné chyby. Pak si své tělo namáhají a zhoršují si zdraví.

**DISKUTUJTE:** Podívejte se společně na obrázky. Co je na nich špatně a jak to škodí zdraví?



**ČTI:** Pro naše zdraví a pohodu je v souvislosti s počítači, mobily a dalšími digitálními zařízeními důležité, aby naše pracovní prostředí bylo příjemné a komfortní, abychom správně seděli, abychom používali správnou židli, stůl a další vybavení a měli je správně nastavené. Musíme si dávat přestávky, pravidelně cvičit a počítač / mobil / jiné zařízení celkově nepoužívat příliš dlouho – a už vůbec ne před spaním. Víc se dozvíš v dalším textu.

### PROSTŘEDÍ

Naše prostředí, ve kterém pracujeme je důležité – máme se v něm cítit pohodlně, má být útulné a zdravé. Například nám nemá být ani horko ani zima (místnost má mít správnou teplotu). Nemá v něm být nepořádek a měli bychom v něm mít dostatek prostoru. Pravidelně větráme, abychom měli čistý vzduch. Monitor umístíme tak, aby na něj nesvítlo slunce nebo jiný zdroj světla, protože jinak nás světlo nebo jeho odrazy ruší a namáhají náš zrak. Například je doporučeno nemít monitor v okně ani proti oknu, ale umístit ho k oknu kolmo.

## SEZENÍ

Lidské tělo se vyvíjelo dlouhou dobu a je přizpůsobeno tomu, jak žili naši předkové. Ti po statisíce let nemuseli dlouho vysedávat, dívat se na obrazovku a ohýbat si záda. Takové činnosti jsou pro naše tělo namáhavé a mohou způsobit různé zdravotní problémy – například bolesti zad, ztuhnutou šíji, problémy se zápěstími, zhoršený zrak a další.

Tělu můžeme pomoci správným sezením. To například zahrnuje, že sedíme vzpřímeně a neskláníme se. K tomu musíme mít horní okraj monitoru zhruba ve výšce očí, monitor nemá být příliš blízko ani daleko. Sedíme na celé židli, ne jenom na kraji, a zády se opíráme o opěradlo. Naše ramena jsou uvolněná, ruka v lokti by měla být zhruba v pravém úhlu, předloktí a zápěstí jsou vodorovně. Noha v kolenu je uvolněná, svírá pravý až mírně tupý úhel. Chodidla jsou celá na zemi, pod stolem máme dostatek prostoru, abychom si nohy mohli natáhnout, když chceme.

K tomu je potřebné mít vhodnou židli a správně ji nastavit. Stejně tak stůl, monitor či další vybavení. Porad' se s rodičem či dospělákem, ať ti je vybere a správně nastaví.

A nezapomeň, že správné držení a správná poloha těla jsou důležité i při práci s mobilem. Mnoho lidí si například ohýbá záda a krk nebo se dívá na displej zblízka či dlouho, což tělu škodí.

Také je potřebné střídát polohy. S počítačem je možné pracovat část času i ve stoje (můžeme použít např. zvedací stůl). Dále je třeba dávat si během práce s mobilem či jinými zařízeními přestávky, protáhnout se nebo si zacvičit. Vhodné cviky (včetně mrkání) uleví také očím.

A v neposlední řadě – s počítačem, mobilem či jinými zařízeními celkově nepracujeme příliš dlouho a věnujeme se i jiným aktivitám.



## MODRÉ SVĚTLO

Před spaním nepoužíváme počítač, tablet či mobil. Náš mozek je naprogramován rozlišovat, kdy je den a kdy je noc. Když sledujeme modré světlo, náš mozek usuzuje, že ještě není noc a náš spánek pak nebude tak kvalitní. V přírodě se totiž modré světlo obvykle vyskytuje přes den (sice ho nevidíme jako modré světlo, ale je součástí bílého slunečního světla). Obrazovky počítače, tabletu, mobilu či dalších zařízení vytvořili lidé a tyto obrazovky také modré světlo vyzařují. Když je sledujeme, náš mozek je zmatený a vyhodnotí, že je ještě den. Proto se obvykle doporučuje nedívat se do obrazovky alespoň půl hodinu až hodinu před spaním.

**DISKUTUJTE:** Podívejte se ještě jednou na první tři obrázky. Popište, co je na nich špatně a jak by to mělo být správně.

**Aktivita navíc:** Podívej se na nějaké video s ukázkami, jak se má při práci s počítačem, mobilem či tabletem správně sedět a jaká má být poloha těla. Zkus správné sezení a polohu napodobit.

**Aktivita navíc:** Zkus si různé protahovací cviky pro tělo včetně cviků pro oči.

**Aktivita navíc:** Vytvořte dvojice. Každá dvojice si vybere něco, co jsme zde uvedli a co není správně, například ohnutá záda, a předvede to ostatním. Ostatní mají uhodnout, co je špatně.