

Centrum celoživotního vzdělávání - zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků Pardubického kraje

Mozartova 449, 530 09 Pardubice, tel. 466 536 530
E-mail: info@ccvpardubice.cz Web: http://www.ccvpardubice.cz IČO 750 61 074

POZVÁNKA NA VZDĚLÁVACÍ AKCI

Vážená paní, vážený pane, dovoluujeme si Vás pozvat na vzdělávací akci č. 1107141 Prevence a zraková hygiena při práci na počítači, která je doporučena pro všechny zájemce.

11 Člověk a zdraví (tělesná výchova, výchova ke zdraví)

1107141	Prevence a zraková hygiena při práci na počítači
Doporučeno pro:	všichni zájemce
Termín konání:	5. října 2023 od 09:00
Rozsah:	6 vyučovací hodiny
Místo konání:	CCV Pardubice, Mozartova 449, Polabiny
Spojení:	MHD č. 2, 6, 13, 18 - zastávka Polabiny, Kpt. Bartoše
Lektor:	Marlena Vítková DiS., diplomovaný oční optik
Garant za CCV:	Leona Mašková
Tematická náplň:	<p>Práce na počítači, delší než dvě hodiny, je řazena do kategorie vyšší zrakové zátěže. Je zde nutná soustředěná činnost na krátkou vzdálenost, a to je pro zrak velmi zatěžující. Zvýšená zraková zátěž klade velké nároky na akomodaci a okohybné svaly. Až 80 % lidí pociťuje tyto zrakové potíže: pálení, řezání, rozostřené vidění, dvojité obrazy, nemožnost zaostřit do dálky, bolest hlavy, zhoršující se vidění. Tyto problémy snižují efektivitu práce a přestávka přichází až v momentě, kdy už je pozdě. Ve většině případů k nápravě a předcházení potíží, stačí oči správně a včas procvičovat, uvolňovat a relaxovat. Speciální cviky a sestavy oči uvolní, prokrví a vyživí, správné mrkání oči zvlhčí, cviky na posílení očních svalů zlepší zaostřování a oddálí stárnutí oka. Oční gymnastika procvičuje svaly oka, dodává oku živiny, oko není jednostranně namáháno, je uvolněno, relaxováno a regenerováno.</p> <ul style="list-style-type: none">• Vliv práce na počítači na oči.• Správné oční návyky při práci na počítači.• Nácvik základních očních cviků.• Správné mrkání na podporu tvorby slz.• Cviky na uvolnění očí.• Cviky a sestavy na snižování napětí v očích <p>Hlavní důraz semináře je kladen na praktický nácvik cviků na uvolnění očního napětí, posílení očních svalů, nácvik mrkání, oční relaxační cvičení. Výklad podpořený prezentací.</p>
Akreditace:	bez akreditace
Účastnický poplatek:	1800 Kč
Poznámka:	

V případě zájmu o uvedenou akci vyplňte, prosím níže přiloženou přihlášku a zašlete ji obratem na e-mailovou adresu nejpozději do uzávěrky přihlášek.

ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA

1107141 Prevence a zraková hygiena při práci na počítači

Jméno, příjmení, titul:

Datum narození:

Místo narození:

Kontakt na přihlášeného účastníka:

Název, adresa školy, šk. zařízení:

IČO:

Telefon, e-mail školy:

Platba: v hotovosti / na fakturu

Přihlašovat se můžete odesláním této vyplněné přihlášky e-mailem nebo přímo na stránkách www.ccvpardubice.cz, kde najdete uvedenou akci v databázi školení pod odkazem "**11 Člověk a zdraví (tělesná výchova, výchova ke zdraví)**"

Počet míst na semináři je omezen kapacitou učebny, v případě překročení kapacity rozhoduje o zařazení mezi účastníky datum přijetí přihlášky.

Seminář proběhne v případě naplněné potřebné kapacity k uskutečnění semináře.

Při neúčasti nebo zrušení účasti po uzávěrce se zavazujeme uhradit účastnický poplatek.

Vyplněním přihlášky souhlasím se zavedením do evidence účastníků vzdělávacích akcí (podle zák. č. 101/2000 Sb.).

.....
Razítko a podpis ředitele