

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. 1110461 Relax pro Vaše oči při práci na počítači (oční gymnastika) - webinář, která je doporučena pro pedagogické pracovníky všech typů a stupňů škol.

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

1110461	Relax pro Vaše oči při práci na počítači (oční gymnastika) - webinář
Doporučeno pro:	pedagogické pracovníky všech typů a stupňů škol
Termín konání:	21. října 2025 od 09:00
Rozsah:	6 vyučovacích hodin
Místo konání:	On-line
Spojení:	
Lektor:	Marlena Vítková DiS., diplomovaný oční optik
Garant za CCV:	Michaela Boková
Tematická náplň:	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. Obsah: Vliv práce na počítači na oči. • Správné oční návyky při práci na počítači. • Návěk základních očních cviků. • Správné mrkání na podporu tvorby slz. • Cviky na uvolnění očí. • Cviky a sestavy na snižování napětí v očích.
Akreditace:	
Účastnický poplatek:	1300 Kč
Poznámka:	Webinář proběhne v prostředí MS Teams, odkaz k připojení bude přihlášeným účastníkům zaslán den před konáním akce na email uvedený v přihlášce.

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

ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA

1110461 Relax pro Vaše oči při práci na počítači (oční gymnastika) - webinář

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