

OCHRANA ZDRAVÍ A DUŠEVNÍ POHODY

V příběhu...

Ivana byla pracovitá žena, pro kterou byla práce zároven i koníčkem, jemuž se věnovala, jak jen to šlo. Hlavní náplní její práce byla péče o klienty, kteří ji navštěvovali v hodinových intervalech. K tomuto účelu si také nechala vhodně vybavit kancelář. Na zdi kanceláře, nad úrovní její hlavy, byl připevněný monitor, na němž Ivana klientům ukazovala prezentace a zpracované nabídky.

Takové umístění monitoru bylo sice pro klienty ideální, pro Ivanu však nikoli. Když pracovala s počítačem, musela se položit do křesla a zaklonit nepřirozeně hlavu, aby dobře viděla na monitor na zdi. Ivana si uvědomovala, že tento způsob práce může vést k různým zdravotním potížím, a slibovala sobě i svému tělu, že s tím něco udělá. Na důkaz dobré vůle si koupila chytré hodinky a denně se snažila ujit 11 111 kroků.

Po příchodu domů se Ivana pokaždé nejprve postarala o rodinu. Poté si však zase sedla k notebooku a dala se do zpracování nabídek, na kterých se s klienty domluvila. Aby kompenzovala bolení za krkem, které jí trápilo kvůli vysoko připevněnému monitoru, položila si notebook na konferenční stůl. Pak si sedla na gauč a naklonila se k notebooku tak, že se její oči nacházely v zhruba 40centimetrové vzdálenosti od monitoru. V této poloze strávila několik hodin, dokud práce nebyla hotová. Pak zkontrolovala sociální síť a okomentovala příspěvky kamarádů a nakonec se ještě podívala na svá oblíbená cestovatelská videa. Denně tak strávila 10 a více hodin na počítači.

Po nějakém čase ji tělo postupně přestalo poslouchat. Marně mu Ivana slibovala, že až udělá dalších 100 klientů, začne se o něj vzorně starat. Tělo se nenechalo obalamutit. Nejprve začalo vysílat varovné signály. Tu Ivanu něco zabolalo, tu ji někde píchlo. Ivana dál slibovala nápravu, ale nezměnila nic. Na to tělo zareagovalo bolestí v zádech, která se postupně zhoršovala. Ivana nakonec skončila se zablokovaným krkem a musela navštívit lékaře. Ti jí kromě onemocnění páteře diagnostikovali tenisový loket, zhoršený zrak, a aby toho nebylo málo, tak také tendence k závislosti na počítačích.

Ivana si konečně uvědomila, že klienti musí počkat. Zdraví a s ním spojená duševní pohoda se pro ni konečně staly prioritou číslo jedna.

Při používání digitálních technologií myslíme na své duševní zdraví. Dbáme na pravidla ergonomie, bráníme se nadměrnému užívání digitálních technologií. Uvědomujeme si rizika a hrozby digitálního prostředí, víme, jak se bránit kyberšikaně.

POPIS KOMPETENCE

Nadměrné užívání digitálních technologií může způsobovat závislost. Proto je nutné, abychom volný čas využívali i jiným způsobem. Neměli bychom se zbytečně stresovat nedostupností připojení k internetu a tím, že nemáme přístup ke zprávám a příspěvkům na sociálních sítích. Také bychom si měli hlídat čas, který strávíme hraním počítačových her. K informacím na internetu přistupujeme s obezřetností. Uvědomujeme si rizika spojená s vytvořením špatného úsudku na základě neověřených informací, které mohou vést k sebepoškozování nebo narušení sociálních vztahů v komunitě, kde se pohybujeme (rodina, přátelé,...). Dokážeme rozpoznat projevy kyberšikan, kybergroomingu, či stalkingu.

Důležitá je i ergonomická stránka, která se zabývá tím, jakým způsobem člověk sedí u počítače, jak daleko a vysoko má umístěný monitor, kde má klávesnici a myš. Správným nastavením pracoviště chráníme své zdraví a snižujeme riziko vzniku obtíží pohybového aparátu.

NEJČASTĚJŠÍ ČINNOSTI

Přestávky při práci s počítači, mobily, tablety

Jedinec by měl při jakékoliv činnosti na digitálních technologiích dbát o své zdraví a pravidelně si dělat přestávky, které nejlépe vyplní pohybem či jinou aktivní činností. Kromě pohybového aparátu, kterému dělá dobře občasná změna, je nutné nechat pravidelně odpočívat i mozek a smysly, především oči.

Obrana proti nevhodnému chování na sociální síti

Obranou proti kyberšikaně, sextingu či kybergroomingu (kybergrooming = manipulace na sociální síti s cílem donutit „oběť“ k osobní schůzce) je neposkytovat cizím osobám na internetu důvěrné materiály (informace, fotografie), které by mohly být útočníkem zneužity. V případě, že taková situace nastane, je vhodné obrátit se co nejdříve na policii.

Nastavení ergonomických parametrů přístrojů i pracoviště

Podle své výšky a rozložení těla bychom měli nastavit vhodné sezení (postoj), které umožňuje správné držení těla a vhodné užívání přístrojů. Pro splnění těchto náležitostí je nutné nastavit správnou vzdálenost monitoru, klávesnice, sklon a výšku pracovní židle atd.

Identifikace kyberšikany

Kyberšikana je označení pro úmyslné urážky, vyhrožování, zesměšňování nebo obtěžování prostřednictvím moderních komunikačních prostředků v delším časovém období. Kyberšika-

na se odehrává zejména prostřednictvím SMS, MMS, e-mailů, chatovacích a video aplikací a také na sociálních sítích.

ÚROVNĚ KOMPETENCE

0

-

1

Uvědomuje si rizika spojená s nadměrnou dobou strávenou u počítače nebo mobilního zařízení. Dokáže provádět jednoduchá kompenzační cvičení. Ví, že nadměrné užívání digitálních technologií může způsobit závislost.

2

Při užívání digitálních technologií dbá na základní pravidla ergonomie a ochrany zdraví. (Dodržuje časový limit, nepoužívá přístroje u jídla a před spaním, neodsouvá běžné činnosti kvůli potřebě být na počítači, uvědomuje si rizika závislosti na digitálním prostředí). Umí rozeznat projevy kyberšikany. Dokáže se obejít bez digitálních technologií a využít svůj čas jiným způsobem.

3

Digitální technologie využívá za účelem zvýšení produktivity práce. Pravidelně plánuje přestávky a vědomě odpočívá. Ví, co je informační přetížení, a snaží se mu předcházet. Dokáže se aktivně bránit kyberšikaně.

DIGITÁLNÍ TECHNOLOGIE



POČÍTAČ



NOTEBOOK



TABLET



MOBILNÍ
TELEFON



PERIFERIE POČÍTAČŮ

PROGRAMY A ZDROJE



Asistenti pro práci s časem • Timesheet, Kalendář, ToDo, Pomodoro, Forest, Fitify

Do této kategorie patří programy a aplikace pro plánování a řízení času. Základem jsou on-line kalendáře, ve kterých lze plánovat denní program, včetně přestávek a času na kompenzační cvičení. Stejně důležité jsou aplikace pro správu úkolů. Dobrým pomocníkem jsou aplikace pro analýzu pracovního i osobního času, díky kterým lze jednoduchým způsobem přijít na to, jak člověk nakládá se svým časem. Přínosné jsou aplikace, které pravidelně upozorňují na nutnost přestávek při práci. Pro některé skupiny osob jsou vhodné aplikace, které motivují jedince, aby po určenou dobu nepoužíval mobilní telefony.

Pro práci s časem jsou vítaným pomocníkem také aplikace nabízející např. relaxační cvičení.

Ergonomie počítačového pracoviště

www.bezpecnostprace.info/pracovni-urazy/ergonomie-pocitacoveho-pracoviste-a-zasady-bezpecnosti-prace-na-pc-aneb-jak-predejit-rsi-syndromu/