

Úvod	3
1. Senioři a e-learningové vzdělávání	5
2. <i>Zdraví a počítače (1)</i>	15
Zdravotní problematiku práce s počítačem lze rozdělit na:	17
2.1 <i>Problematika elektromagnetického pole generovaného zobrazovací jednotkou</i>	17
2.2 <i>Zrakové zdravotní obtíže při práci s počítačem</i>	18
Nejvýznamnější vlivy které ovlivňují vznik zrakových obtíží:	19
Prevence vzniku zrakových obtíží:	19
2.3 <i>Obtíže pohybového aparátu při práci s počítačem</i>	20
Obtíže pohybového aparátu jsou zapříčiněny:	20
Prevence vzniku obtíží pohybového aparátu:	21
2.4 <i>Psychická zátěž při práci s počítačem</i>	22
Prevence vzniku psychické zátěže při práci s počítačem:	23
Základní zásady pro prevenci při práci s počítačem	23
3.1. <i>Základní parametry monitorů (2)</i>	27
3.2 <i>Rozdělení monitorů podle používaných technologií</i>	28
3.2.1. <i>CRT (klasická lampová obrazovka) (3)</i>	28
Princip CRT	28
Schematický průřez barevnou CRT	29
Princip LCD	30
3.2.3 <i>LED (elektroluminiscenční dioda) (5)</i>	31
3.3 <i>Doporučení pro výběr LCD MONITORU (7)</i>	32
3.3.1 <i>Orientace v parametrech LCD panelů</i>	34
3.3.2 <i>Doporučené nativní rozlišení k úhlopříčce LCD monitoru</i>	34
3.4 <i>Komparace CRT technologie s LCD technologií (8)</i>	34

3.4.1	<i>15- palcová obrazovka LCD a její porovnání se 17- palcovou obrazovkou CRT</i>	35
3.4.2	<i>Stupeň kontrastu a jas</i>	36
3.4.3	<i>Ploché obrazovkové monitory</i>	37
3.4.4	<i>Distribuce jasu</i>	37
3.4.5	<i>LCD a ergonomie</i>	38
3.4.6	<i>LCD a ekologie</i>	39
3.4.7	<i>Dosažitelné rozlišení obrazu</i>	39
3.4.8	<i>Barevná škála LCD</i>	40
	Tabulka 1: srovnání LCD-CRT	41
4.	<i>Ergonomie pracoviště (9)</i>	43
4.1	<i>Velikost pracovní plochy</i>	45
4.2	<i>Nastavitelný kancelářský nábytek</i>	46
4.3	<i>Typy počítačových klávesnic</i>	47
4.4	<i>Kvalita obrazu</i>	48
4.5	<i>Nastavitelné monitory pro optimální přizpůsobení</i>	49
4.6	<i>Velikost obrazovky – 17-palcová úhlopříčka – minimální ergonomický velikost</i>	49
4.7	<i>OSM jako jedno z ergonomických kritérií</i>	50
4.8	<i>Skrytá zdravotní rizika při práci s monitorem</i>	51
4.9	<i>Bolesti hlavy způsobené trvalým okolním hlukem</i>	51
4. 10.	<i>Základní předpoklady ergonomického pracoviště</i>	52
	Seznam použité literatury	554
	Přílohy	556