Název VZM : Oční hygiena – pracovní list

Cíle VZM : průzkum očních aktivit

Časový nárok : 30 - 35 min

Pomůcky : pracovní list

Metodické pokyny k využití VZM :

Nejprve se žáci zamyslí nad tím, které činnosti našemu zraku prospívají a které činnosti našemu zraku neprospívají. Poté v tabulce č.1 provedou výzkum
a doplní do prvního sloupce aktivity, při kterých se oči unaví, a aktivity, při kterých si oči odpočinou (možno využít i jako domácí úkol). Tabulku č.2 doplní žáci ve spolupráci dvojic. Každé dvojici (trojici) přidělíme jednu třídu školy a zde ráno před vyučováním zjistí počet žáků nosících brýle. Poté společně doplníme údaje do tabulky.

**ZAMYSLI SE!**

Které činnosti našemu zraku prospívají: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Které činnosti naopak našemu zraku neprospívají: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Nyní se dej do výzkumu.**

**Tabulka č.1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **AKTIVITY** | **ČAS** | **SOUČET ČASU** |
| **prospívá/ neprospívá** | **práce na počítači** |  |  |
| **sledování televize** |  |  |
| **čtení, psaní** |  |  |
|  |  |
| **prospívá/ neprospívá** | **pobyt v přírodě** |  |  |
| **spánek** |  |  |
| **oční cviky** |  |  |
|  |  |

**Závěr:**

Denně trávím ………………… hodiny/hodin aktivitami, při kterých se oči unavují.

 Denně trávím ………………… hodiny/hodin aktivitami, při kterých oči odpočívají.

**Tabulka č.2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Místo: | Datum: | Čas: |
| **Cíl: Zjistit kolik žáků nosí v určitém věku brýle.** |
|  | počet žáků v ročníku celkem | počet žáků s brýlemi |
| 1.ročnílk |  |  |
| 2.ročník |  |  |
| 3.ročník |  |  |
| 4.ročník |  |  |
| 5.ročník |  |  |
| **Celkem I.stupeň :** |  |  |
| 6.ročník |  |  |
| 7.ročník |  |  |
| 8.ročník |  |  |
| 9.ročník |  |  |
| **Celkem II.stupeň :** |  |  |
| **Celkem škola :** |  |  |

**Závěr:**

Do průzkumu bylo zahrnuto …………………. žáků naší školy.

Zjistili jsme, že na I.stupni ………………… žáků nosí brýle.

Zjistili jsme, že na II.stupni ………………… žáků nosí brýle.

Více žáků s brýlemi je na I.stupni/II.stupni školy.

Celkem na škole nosí brýle …………………… žáků.