

Alsósokra hangolva - Médiatudatosságot fejlesztő óratervek

3-4. évfolyamos diákoknak

Bevezető

A Bűvösvölgy Médiaértés-oktató Központ honlapjának Médiaszertár rovatában médiaértéssel kapcsolatos témájú segédanyagokkal nyújtunk segítséget elsősorban az általános iskola felső tagozatán, illetve a középiskolában oktató pedagógusoknak. Az alábbi óravázlat egy többrészes, hiánypótló sorozat első része, amelyben az alsós korosztályt oktató pedagógusok számára kínálunk óraterveket az internethasználat, internetbiztonság, illetve az ezekkel kapcsolatos netes jelenségek témakörében. A témák kiválasztásában arra törekedtünk, hogy azok valóban a gyerekek médiafogyasztási szokásait, valamint digitális eszközhasználatát tükrözzék. Az óravázlatok részletesek, ez azonban nem azt jelenti, hogy a pedagógus nem változtathat rajtuk. Kihagyhat vagy beilleszthet feladatokat a tanórába, és tetszőlegesen alakíthatja a rájuk szánt időt.

Az alábbi óravázlat alsósoknak szóló sorozatunk következő része, amelyben a számítógépes ergonómia témájával foglalkozunk. Az óra nem kapcsolódik szorosan az előző óravázlathoz – a téma önállóan is feldolgozható. Az óratervben szerepelnek olyan tananyaghoz kapcsolódó feladatok, amelyek a tanóra szűkös időkeretébe már nem illeszthetők be. A pedagógus feladhatja őket szorgalmi, illetve házi feladatként, vagy az általunk 45 percesnek szánt órát kiegészítve, dupla órát tarthat az adott témakörben. Az óratervben egy-egy feladathoz alternatív megvalósítási formákat is javasolunk, ezeket sötétszürke betűszínnel jelöltük. A potenciális tanítói közléseket *T*, a várható tanulói válaszokat pedig *D* betűvel láttuk el. Az órán használható feladatok/tesztek a *Feladatok* közt találhatóak. A *Mellékletek* rész az órai feladatokhoz tartozó nyomtatható/kivetíthető eszközöket tartalmazza.

Tartalomjegyzék

Óravázlat	1
Feladatok.....	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
Mellékletek.....	Hiba! A könyvjelző nem létezik.

Óravázlat

Tantárgy: digitális kultúra

Az óra címe: A számítógép–ergonómia

Órakeret/Időtartam: 45 perc

Az óra típusa: a megtanult ismereteket elmélyítő és ismétlő óra

Az óra célja: Az óra célja, hogy tudatosítsuk azokat a helyes szokásokat, amelyek segítenek abban, hogy a digitális eszközök használata ne károsítsa az egészségünket, és megfogalmazzuk azokat az alapvető ergonómiai szabályokat, amelyeket érdemes betartani eszközhasználat közben.

Tantárgyi kapcsolatok: környezetismeret, testnevelés, digitális kultúra, rajz és vizuális kultúra

Kulcsfogalmak: képernyőidő, digitális házirend, egészség, ergonómia

Eszközök: projektor, tábla, nyomtatott feladatok

Teremigény:

- csoportmunkához és mozgásos játékokhoz szükséges tágabb tér
- projektor
- tábla

Előzetes tennivaló:

- [Feladat 1](#) feladatlap kitöltése a tanulókkal – amennyiben ez a „A körülöttünk lévő digitális világ” óra folytatása

Ötletek/Megjegyzés:

- feladatok kinyomtatása egyéni és csoportos munkához
- videó lejátszásának biztosítása (hang nem szükséges)
- a Mellékletekben a tantárgyi kapcsolódást segítő tevékenységeket állítottuk össze

Idő	Tanári tevékenység – rögzítésre kerülő ismeretek	Tevékenység – munkaforma	Eszköz	Megjegyzések
3 perc	<p>I. BEVEZETÉS, RÁHANGOLÁS, AZ ÓRA TÉMÁJÁNAK MEGADÁSA</p> <p><i>T: Az előző órákban megismerkedtünk a digitális házirenddel. Ezzel kapcsolatban beszéltünk arról, hogy milyen szabályok vannak a családokban az eszközhasználatra vonatkozóan. Mondhattok párat!</i></p> <p><i>D: Mikor játszhatunk a telefonon/gépen; órákon, közös étkezéskor nem vehetjük elő a telefont; meg kell beszélni a szüleinkkel mikor és melyik programot használhatjuk stb.</i></p> <p><i>A mai órán a digitális eszközök megfelelő használatáról fogunk beszélni! Mondjatok példát arra, hogy mi jut eszetekbe, ha a megfelelő eszközhasználat kifejezést meghalljátok! Mondjatok minél többfélét, én pedig felírom a táblára!</i></p> <p><i>D: Mennyi ideig lehet használni őket; milyen programot használhatunk; hogyan kell jól ülni használat közben; stb.</i></p>	Irányított beszélgetés	Tábla	<p>Előzetes ismereteik alapján megjelenő fogalmak lehetnek: digitális házirend, képernyőidő.</p> <p>A tanulói válaszok hasonlóak lesznek az előző kérdés kapcsán elhangzottakhoz, de várható néhány egészségre vagy testre, pozícióra vonatkozó válasz:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ne lógjon a fejünk – pislogjunk sokat – üljünk egyenesen – legyen felkapcsolva az eszköz mögött fény – ne tükröződjön napfény a kijelzőre stb.
7 perc (10 perc)	<p><i>T: Most megnézünk egy rövid videót, amelynek a segítségével egy új fogalmat fogunk tanulni, ez pedig a számítógép-ergonómia!</i></p> <p><i>Két csoportra osztalak titeket. Az egyik csoport feladata az, hogy gyűjtse össze a videóban látott helytelen dolgokat, a másik csoport pedig ezekre keressen megoldásokat! Mindenki legalább 3-at írjon le. Kaptok egy táblázatot, ebbe írjátok bele őket, azután együtt megbeszéljük a megoldásokat. A videót kétszer fogjuk megnézni, addig mindenki találja meg a szükséges 3 információt és írja bele a táblázatba!</i></p>	Videónézés	<p>Feladat 3B</p> <p>Videó¹ (02:16)</p>	<p>Csoportbontás: a pedagógus tetszése szerint.</p> <p>Amennyiben a derékszög fogalmát nem ismerik a tanulók, a videó segítségével be lehet mutatni, de a pedagógus is bemutathatja a karjával, lábával, táblán stb. Ennek a fogalomnak a megismerése fontos lesz az ergonómia szempontjából.</p>

¹ Video: https://www.youtube.com/watch?v=nnpHLx1j3fQ&ab_channel=DPLD1, utolsó letöltés: 2021. 02. 11.

Idő	Tanári tevékenység – rögzítésre kerülő ismeretek	Tevékenység – munkaforma	Eszköz	Megjegyzések
7 perc (17 perc)	A videó megnézése után kézfeltétellel szedjük össze a párokat és a táblára írunk fel egy általános listát, amikre oda kell figyelni.	Közös, irányított megbeszélés	Tábla	A megfogalmazások eltérhetnek, de a megoldásokra a cél egy ilyen tartalmú lista összeállítása: <ul style="list-style-type: none"> – kényelmes, de helyes testhelyzet/testtartás – alátámasztott lábak és karok – szemmagasságban lévő monitor – fényforrás és a kijelző kapcsolata – képernyőidő limitálása
4 perc (21 perc)	II. AZ ÓRA TÉMÁJÁNAK FELDOLGOZÁSA <i>T: Ti ezek közül oda szoktatok figyelni valamelyikre? Tegye fel a kezét az, aki igen! Néhány ilyen példát nézzünk is meg ennél az asztalnál! Lássuk, ki mutatja meg a rossz és a jó szokásokat!</i>	Bemutató	Pad, szék	2-3 tanulót kihívni az egyik elöl lévő padhoz és mutassanak be egy-egy jó-rossz példát.
2 perc (23 perc)	<i>T: Ezek alapján megfogalmazhatjuk, hogy mi is a számítógép-ergonómia! A számítógép-ergonómia az ember és a technikai eszközök (mint pl. a telefon, számítógép, tablet stb.) megfelelő kapcsolatával foglalkozó tudomány. Fő kérdése: Milyen legyen az adott eszköz, hogy a legjobban illeszkedjen az ember testi és szellemi adottságaihoz, képességeihez, lehetőségeihez?</i>	Frontális munka		<u>Fogalom:</u> A számítógép-ergonómia az ember és a technikai eszközök (mint pl. a telefon, számítógép, tablet stb.) megfelelő kapcsolatával foglalkozó tudomány.
8 perc (31 perc)	<i>T: Most alkossatok párokat! Kaptok egy lapot, rajta képekkel. Beszéljétek meg, hogy melyik a helyes és melyik a helytelen ergonómia szempontjából! Zölddel karikázzátok be a jó képet, és pirossal karikázzátok be a helytelen részeket! Erre kaptok 7 percet!</i>	Páros munka	<u>Feladat</u> <u>4B</u>	Próbálják ki az adott pozíciókat.
6 perc (37 perc)	<i>T: Most ellenőrizzük le, hogy mindenki jól dolgozott-e! Kivetítem a helyes megoldást és fekete ceruzával pipáljátok vagy javítsátok ki közösen a feladatokat! Röviden át is beszéljük a miértjét!</i>	Frontális munka	<u>Feladat</u> <u>4A</u>	Pár szóval kifejezni, hogy miért jobb az egyik verzió a másikonál: <ol style="list-style-type: none"> 1. kép: a csuklók kényelmes, nem feszített pozícióban vannak. 2. kép: a könyökök és a csuklók egyenesen állnak, nincsenek megfeszítve, megtört helyzetben.

Idő	Tanári tevékenység – rögzítésre kerülő ismeretek	Tevékenység – munkaforma	Eszköz	Megjegyzések
				3. kép: egyenes a derék és a nyak, a könyök alá van támasztva, monitor szemmagasságban.
5 perc (42 perc)	<p>III. ÖSSZEFOGLALÁS</p> <p><i>T: Tehát a mai órán a számítógép-ergonómiáról tanultunk, aminek a lényege az, hogy az egészségünk megőrzése érdekében, milyen testhelyzetben milyen eszközöket érdemes használni!</i></p> <p><i>A következő órán, ha azt mondom, hogy „tessék ergonómiailag helyesen ülni”, akkor most már mindenki tudja, hogy pontosan mit kell csinálnia!</i></p> <p><i>Mindenkinek kiosztok egy rövid összefoglalót a ma tanultakról, ezt otthon mindenki ragassza be a füzetébe!</i></p>	Frontális munka	<u>Feladat 5</u>	Az órán megismert helyes testtartás állandó figyelése és alkalmazása a többi tanórán is, illetve a többi pedagógust érdemes megkérni arra, hogy ők is alkalmazzák ezt az óráikon.
3 perc (45 perc)	<p>IV. AZ ÓRA ZÁRÁSA</p> <p><i>T: Végezetül kicsit mozgassuk meg magunkat, mert ugye a mozgás nagyon is fontos minden életkorban, főleg amikor sokat ülünk vagy sokat számítógépezünk!</i></p> <p>Egy kis rövid testmozgás a padok mellett (karkörzés, fejkörzés, guggolás, törzshajlítás)</p> <p><i>T: Ügyesek voltatok! (Taps)</i></p>	Mozgásos feladat	<p><u>Feladat 2B</u></p> <p>Melléklet <u>1-2-3</u></p>	<p>Az órán elhangzott tananyag összefoglalására szolgáló rövid teszt a Feladat 2, amely házi feladatnak, illetve a következő óra elején kiadható emlékeztető feladatnak is használható.</p> <p>Házi/Szorgalmi feladatnak, illetve más tanórákon használható feladatok: Melléklet 1–3.</p>