

Alsósokra hangolva - Médiatudatosságot fejlesztő óratervek

3-4. évfolyamos diákoknak

Bevezető

A Búvösvölgy 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
Mellékletek.....	2

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

Melléklet

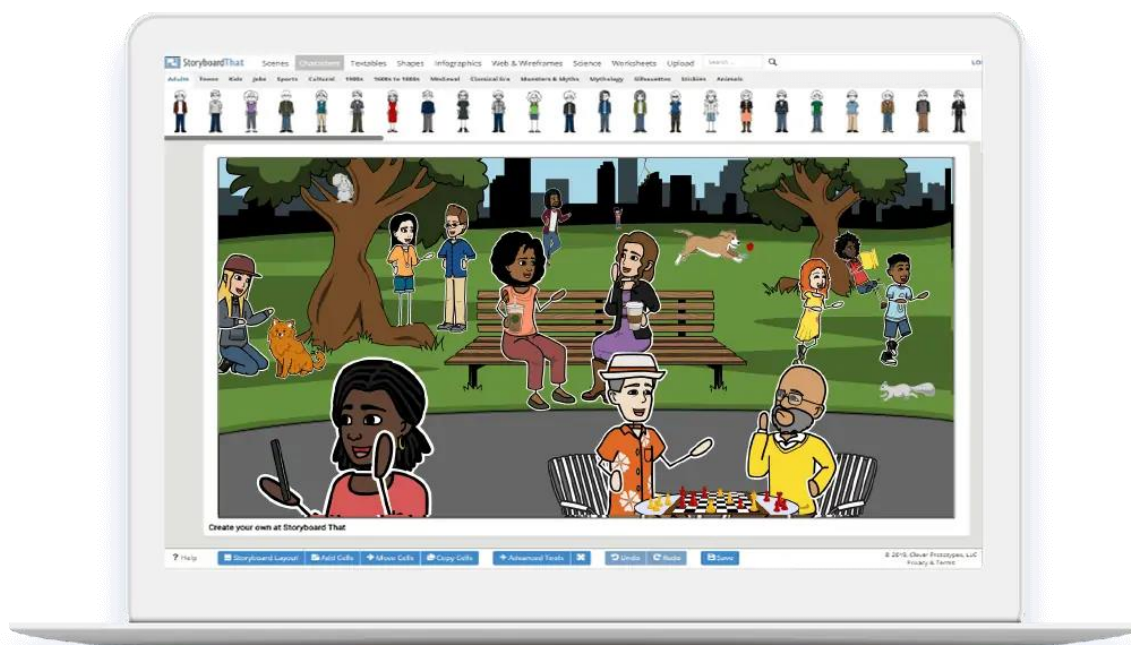
Melléklet 1 – Képregény készítése StoryBoardThat segítségével



A tanulók elmélyíthetik újonnan szerzett ismereteiket egy képregény elkészítésével a digitális eszközök használata közbeni helyes testtartásról. A képregény készülhet hagyományosan, kézzel vagy digitálisan. A digitális verzióhoz használhatjuk a <https://www.storyboardthat.com/> alkalmazást.

A helyes testtartás megrajzolásához a tanulók kitalálhatnak kreatív történetet, írhatnak rövid szöveget, amivel még inkább felhívják egymás figyelmét a számítógép-ergonómia fontosságára. Az elkészült munkákat mindig közösen értékeljük az osztállyal.

Pantomimjáték formájában a tanulók meg is jeleníthetik a lerajzolt ismereteket.



1

¹ Kép forrása: <https://bit.ly/3yKnBu3>, utolsó letöltés: 2021. 02. 11.

Melléklet 2 – PIVOT Animator

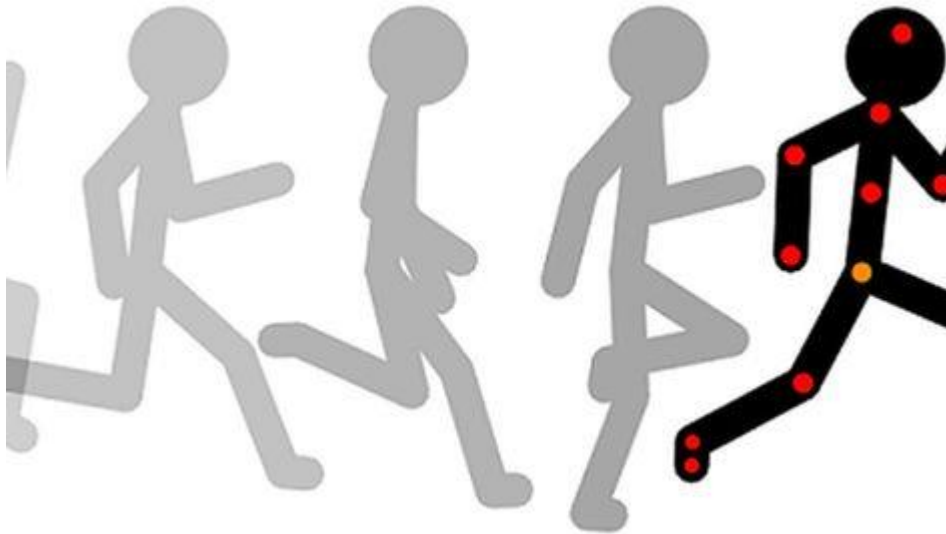


Pálcikaemberes animáció készítésére, helyes testtartásra, mozgás animálására ajánljuk a nagyon egyszerű, telefonos [applikációként](#) is elérhető PIVOT Animátort.

<https://pivotanimator.net/>

A programban képkockáként össze lehet állítani egy animációt, ahol az adott szereplő (ember, állat, saját készítésű figura) végtagjainak apró mozgásával komplex történetek állíthatók össze.

Az aktuális témához a helyes testtartás pontos megfigyelése és kivitelezése a cél, ennek megfelelően kaphatnak olyan feladatot a tanulók, hogy készítsenek egy helytelenből helyesbe átmenő mozdulatot, amely a számítógép-ergonómia megfelelő használatára utal:



2

Használatához elérhető magyar segédanyag is:

- [Az alapok! | Pivot Animator | Hogyan animálok? | Tutorial 1. rész | Arcade](#)
- [Pivot Animator útmutató](#)

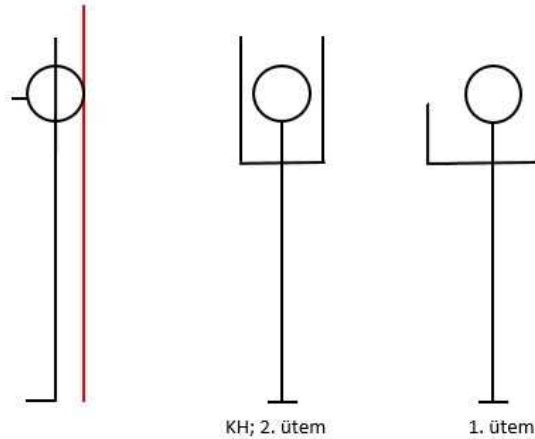
² Kép forrása: <https://outschool.com/classes/animation-with-pivot-animator-I3vmHmMD>, utolsó letöltés: 2021. 02. 11.

Melléklet 3 – Ergonómiával kapcsolatos feladatok testnevelés órára



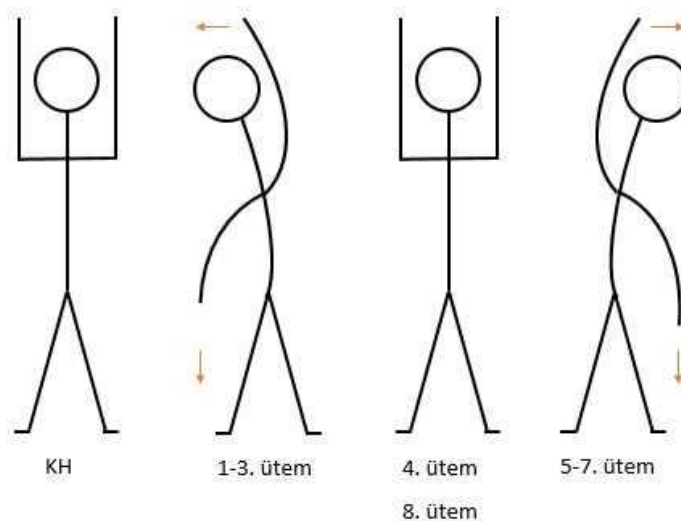
1. feladat

- Háttal állunk a falnak, a két vállunkat és fenekünket nekitámasztjuk, így biztosan egyenes lesz a tartásunk.
- A kezünket a fülünk mellett magastartásban tartjuk és a 2. ütemre leengedjük, folyamatosan a fal vonalában (érinthetjük is a falat). Vállmagasságig engedjük a könyököt, az alkar derékszöget zár be a felkarral.
- Majd vissza a kiinduló helyzetbe.



2. feladat

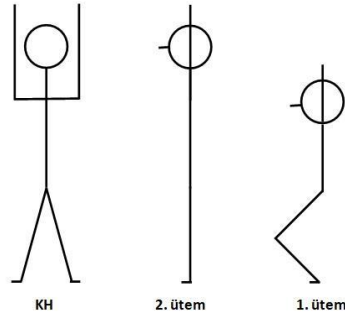
- Terpeszállás, magastartás a kiinduló helyzet (ezt is lehet akár a fal mellett végezni).
- Az 1-3. ütemre jobb kézzel a fül mellett magastartásban nyújtózunk a fej felett balra, közben bal kezünkkel a bal bokánk irányába nyújtózunk. Törzsünk is oldalra dől 3x.
- A 4. ütemre visszatérünk a kiinduló helyzetbe.
- Az 5-7. ütemben ellenkező oldalra végezzük el a gyakorlatot 3x.
- A 8. ütemre visszatérünk a kiinduló helyzetbe.



3. feladat

Sokáig tartó ülést követő átmozgató tevékenység:

- Guggolásból felállás, ami megmozgatja a lábakat a sok ülés után (vagy közben).
- Emellett a folyamatos magastartás egyenesben tartja a gerincet, ami javítja a testtartást.



4. feladat

Páros gyakorlat, osztályteremben a padtársak csinálhatják együtt. A gyakorlatsor némiképp kinyújtja a mell-, hát-, comb-, csípő- és kicsit a nyakizmokat, amelyek általában a sok ülés miatt „beállnak”.

- Terpeszállásban mindkét tanuló tartsa a felkarját vízszintesen, emelje fel az alkarját (a felkar a testtel, az alkar pedig a felkarral zár be derékszöveget, ami a helyes kartartást is bemutatja a számítógép használatakor).
- A két tanuló álljon egymással szembe és akasszák össze a felkarjukat, majd fokozatosan forduljanak egyik irányba 5-10 másodpercen keresztül. (Ha a bal kezüket akasztják össze, akkor jobbra forduljanak). Ez által a mellizomzat, a csípő és a comb is finoman nyúlik.
 - Ha a karok hátsó részét akasztják össze és úgy tolják egymás felé, akkor a hátizom, a csípő és a comb nyúlik.
 - Mindegyiket megismételhetik kéztartáscserével.

