



## KÖZÉPISKOLA 1. ÓRA

Készítette az EFOP 1.8.0-VEKOP-17-2017-00001

„Egészségügyi ellátórendszer szakmai módszertani fejlesztése” című projekt

Népegészségügyi alprojekt A/III. munkacsoportja.

A projekt a Széchenyi 2020 program keretében valósul meg.

Eredménytermék készítésének dátuma:  
2019.01.15.



Egészségügyi Ellátórendszer  
Szakmai Módszertani Fejlesztése  
EFOP-1.8.0-VEKOP-17-2017-00001

**SZÉCHENYI**  2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

**Európai Unió**  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**



## Okoseszköz = okos felhasználó? Mobiltudatosság a mindennapokban

### Foglalkozásterv 45 perces tanórára

**Célcsoport/osztály:** 9. évfolyam (1. óra)

**Modul megnevezése:** Digitális világ

**Témakör megnevezése:** Tudatos okoseszköz használat

**Órakeret/Időtartam:** 45 perc

---

**1. Feldolgozandó ismeretek:** Tudatos mobilhasználat

**2. Kulcsfogalmak:** okostelefon, FOMO-jelenség, nomofóbia, függőség, digitális házirend, hasznos applikációk

**3. Kapcsolódás a tantárgyak között:** Mozgóképkultúra és médiaismeret, informatika

**4. Kapcsolódás a többi modul között:** Társas kapcsolatok, egészséges jövőkép, mozgás és gerincvédelem

**5. A foglalkozás fejlesztési eredményei:** A tanulók képessé válnak mobil eszközeik tudatos használatára, érzéseik megfogalmazására és kontrollálására. Képessé válnak az egészséges offline-online egyensúly kialakítására, javaslatokat tenni a tudatos mobilhasználatra, ezzel kapcsolatos egészségvédő applikációk kezelésére és alkalmazására.

**6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:**

- Fegyverneki Gergő - Aknai Dóra Orsolya (2017): A mobiltanulás ábécéje pedagógusoknak. Módszertani és technikai ötletek a mobilozó tanulókhöz Neteducatio Kft. Budapest.
- Kárpáti Andrea - Kis-Tóth Lajos - Racsko Réka (2015): Mobil infokommunikációs eszközök a közoktatásban: iskolai bevételek-vizsgálatok. In: Információs társadalom 15. évf. 1. szám, 7-25. old.
- Tóth-Mózer Szilvia – Főző Attila szerk. (2015): A mobiltechnológiával támogatott tanulás és tanítás módszerei. Educatio Társadalmi Szolgáltató Nonprofit Kft., Digitális Pedagógiai Osztály, IKT Módszertani Iroda, Budapest. Elérhetőség: [https://www.educatio.hu/pub\\_bin/download/tamop311\\_II/eredmenyek/m\\_learning/mlearning\\_kotet.pdf](https://www.educatio.hu/pub_bin/download/tamop311_II/eredmenyek/m_learning/mlearning_kotet.pdf) (Ha nem működik a link, másoljuk a böngészőbe ezt a sort)

**7. Ajánlott irodalom/művészeti alkotás:**

- Goda Krisztina (2018): BÚÉK. Magyar dráma, vígjáték



Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
5 perc	<b>Ráhangolódás</b>	<p>Bemelegítő mozgásos feladat: szabályok az életünkben A tanár megkéri a tanulókat, hogy</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aki sportol, álljon a jobb sarokba!</li><li>• Aki nem sportol, álljon a bal sarokba</li></ul> <p>A tanár megkéri, hogy a sportolók mondjanak egy-egy szabályt, amit be kell tartaniuk. A nem sportolók mondjanak egy-egy iskolai szabályt, amit nekik is be kell tartaniuk!</p> <p>A tanár megkérdezi, hogy mi a hasonlóság az autózés és a mobilozás között.</p> <p>Válasz: az autóval lehet élvezni a sebességet, de a sztráda tele van veszélyekkel. Hogy ne legyen gond, ismerni kell a KRESZ szabályait. Ugyanígy a digitális világnak, a virtuális térnek is vannak szabályai.</p> <p>A tanár megkéri a tanulókat, hogy mondjanak ilyen szabályokat, hasznos, betartandó pontokat a digitális élettel kapcsolatban.</p> <p>Lehetséges válaszok:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ne a nap 24 órájában kütyüzzünk!</li><li>• Legyenek offline, vagyis netmentes helyek és pillanatok az életünkben.</li><li>• Ne sértünk meg online se az embereket! stb.</li></ul>	Frontális osztálymunka	



5 perc	<b>Mobilhasználati szokások feltérképezése</b>	<p>A tanár megkéri a tanulókat, hogy mindenki gyűjtse össze egy jegyzetlapra:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• milyen appok vannak a telefonjára letöltve?</li><li>• mire használja ezeket az appokat?</li><li>• csoportosítsa funkcióik szerint (tömegközlekedés, játék, kommunikáció, túra, zene stb.)</li><li>• pár szóban írja le, milyen hatással van mobiljuk az életükre (gyorsabbak, hatékonyabbak, több helyen jelenlévők)</li><li>• mérleget készít, hogy az elmúlt 12 órából mobiljaikkal mennyi időt töltöttek<ul style="list-style-type: none"><li>- hasznos informálódásra</li><li>- szórakozásra</li><li>- puszta időtöltésre</li></ul></li></ul>	egyéni munka	papírlap, toll
20 perc	<b>Az eredmények megbeszélése; FOMO-jelenség nomofóbia mobilfüggőség digitális házirend mobiltudatosság (tudatos eszközhasználat)</b>	<p>A tanulók ismertetik válaszaikat egymás előtt. Fontos, hogy a pedagógus közben tartsa a beszélgetést. Ne engedje, hogy a tanulók kritizálják, kinevessék egymást, ugyanakkor a konstruktív jellegű hozzászólásoknak engedjen teret, amelyek az egészséges offline-online egyensúly fontosságát emelik ki.</p> <p>A tanár az alábbi kérdésekkel irányítja tovább a beszélgetést:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tegye fel a kezét, aki szenvedne („nem bírná ki”) egy napig a telefonja nélkül.</li><li>• Az hagyja fenn a kezét, aki nem bírná fél napig.</li><li>• Az hagyja fenn a kezét, aki nem bírná egy óra hosszat sem.</li></ul> <p>Mindenképpen kérdezzen rá a tanár, hogy</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mi miatt van ez a szoros kötődés a készülékhez?</li><li>• Mit éreznek a tanulók mobilozás közben, és mit</li></ul>	Frontális osztálymunka, közös megbeszélés	<p>A fontos kulcsszavak kerüljenek fel a táblára:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• FOMO-jelenség</li><li>• nomofóbia</li><li>• mobilfüggőség</li><li>• képernyőment es helyek</li><li>• képernyőment es időszak</li><li>• digitális házirend</li></ul>



éreznék, ha le kellene adni a telefonjaikat?

- Az élet mely területe tud még nekik olyan örömet, flow-t adni, mint amit mobilozás közben éreznek?

Hívja fel a figyelmet az alábbi dolgokra, hiszen ez is segíthet a tanulóknak a mobilhasználatuk tudatosításában és a belső kontroll kialakításában:

- FOMO-jelenség: Fear Of Missing Out, félelem, hogy lemaradunk valamiről. Állandóan online akarunk lenni, hogy folyton követni tudjuk az internet eseményeit. Ugyanakkor ettől nem kell félni, később is tudunk tájékozódni, ráadásul közben a valós világ offline élményeiről maradunk le, ha állandóan mobilozunk, holott az is tartogat számos élményt.
- A mobilfüggőség egyre nagyobb probléma. Nomophobiának (no mobile fóbia) nevezik, ha valaki nem tud a telefonja nélkül jól érezni magát, ez pedig kihatással lehet az egyéni életvezetésünkre és a társas kapcsolatainkra is.
- Két dolgot tehetünk: jelöljünk ki képernyőmentes helyeket és képernyőmentes időszakokat az életünkben, ezért is fontos a digitális házirend

Az elhangzottakra kérdésekkel folyamatosan reflektáltatja a tanár a tanulókat:

- Érezték-e már a FOMO-jelenséget?
- Mit lehet tenni a nomofóbia ellen?



		<ul style="list-style-type: none"><li>• Miért lehet hasznos a digitális házi rend mindenkinek az életében?</li><li>• Milyen pontokat érdemes beleírni a digitális házi rendben?</li></ul>		
5 perc	Önellenző szoftverek	<p>A tanár közli, hogy</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• a Berkeley Egyetem 2014-es kutatása szerint: aki televíziót néz este a szobában: 31 perccel később fekszenek – 18 perccel kevesebbet alszanak. Okostelefonnal rendelkezők: 37 perccel később</li><li>• Az esti kutyüzés gátolja az elalvást a kibocsátódó kékfény miatt → másnap kimerültek leszünk → mindenképpen töltsünk le valamilyen kékfényszűrő alkalmazást (pl. iPhone → NightShift, Android → Twilight, F.lux)</li><li>• Képernyőidő-mérő applikáció (pl. Forest: Stay focused)</li><li>• Screen time (megmutatja, melyik oldalt mennyi ideig használtuk)</li><li>• Facebook beállításában van lehetőség, hogy mennyi ideig fut naponta az applikáció.</li><li>• Fontos az életünkben, a digitális detoxikálás, vagyis, hogy legyünk kutyümentesek is, mert fárasztó, kimerítőm frusztráló tud lenni a folyamatos információsdömping, adatszmozg.</li></ul>	Frontális osztálymunka	táblajegyzet az alkalmazásokról



5 perc	<b>Filmelemzés</b>	<p>A tanár levetíti az Anti social c. kisfilmet: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GEWnXmDfVZg&amp;fbclid=IwAR2qG5zYsRBxdSbfUVTr4UYJAFW8_zQ17eFWH4NUMxl4FXUpgNXSA20UIPA">https://www.youtube.com/watch?v=GEWnXmDfVZg&amp;fbclid=IwAR2qG5zYsRBxdSbfUVTr4UYJAFW8_zQ17eFWH4NUMxl4FXUpgNXSA20UIPA</a></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Miről szól a videó?</li><li>• Normális-e a lányok viselkedése? És a fiú-e?</li><li>• Mi a véleményed a történetekről?</li><li>• Tényleg igaz, hogy aki nincs fent az interneten, az nem is létezik?</li><li>• Milyen pozitív dolgokat tudsz kiemelni a lányok viselkedéséből és milyen a fiúéból?</li><li>• Tanulságos-e valami miatt számodra a kisfilm?</li></ul>	Frontális osztálymunka	Laptop, projektor, hangfal, internet, kisfilm: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GEWnXmDfVZg&amp;fbclid=IwAR2qG5zYsRBxdSbfUVTr4UYJAFW8_zQ17eFWH4NUMxl4FXUpgNXSA20UIPA">https://www.youtube.com/watch?v=GEWnXmDfVZg&amp;fbclid=IwAR2qG5zYsRBxdSbfUVTr4UYJAFW8_zQ17eFWH4NUMxl4FXUpgNXSA20UIPA</a>
5 perc	<b>Zárókör</b>	<p>A tanár tudatosítja,</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• hogy a virtuális életünkben is fontosak a szabályok</li><li>• a mobileszközök önmagukban se nem jók, se nem rosszak: ezeket mi használjuk jól vagy rosszul</li><li>• az okoseszközöket meg kell tanulnunk okosan használnunk</li><li>• ha az internet egy háló, akkor gondolkozzunk el ezen, hogy ez a háló foglyul ejt minket, vagy épp ezzel a hálóval mi merítünk magunknak hasznos információkat (megfelelő mértékben a szórakozás is hasznos)</li><li>• ügyeljünk a helyes testtartásra mobilozás közben is: ne görnyedjünk, megfelelően támasszuk meg a kezünket, kellő távolságra legyen a képernyő a szemünktől</li></ul>		



## 10 PERCES kiemelhető blokk

**Célcsoport/osztály:** 9. évfolyam (1. óra)

**Modul megnevezése:** Digitális világ

**Témakör megnevezése:** Tudatos mobilhasználat

**Órakeret/Időtartam:** 10 perc

Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/ tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
5 perc	Ráhangelődés	<p>Bemelegítő mozgásos feladat: szabályok az életünkben</p> <p>A tanár megkéri a tanulókat, hogy</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aki sportol, álljon a jobb sarokba!</li><li>• Aki nem sportol, álljon a bal sarokba</li></ul> <p>A tanár megkéri, hogy a sportolók mondjanak egy-egy szabályt, amit be kell tartaniuk. A nem sportolók mondjanak egy-egy iskolai szabályt, amit nekik is be kell tartaniuk!</p> <p>A tanár megkérdezi, hogy mi a hasonlóság az autóvezetés és a mobilozás között.</p> <p>Válasz: az autóval lehet élvezni a sebességet, de a sztráda tele van veszélyekkel. Hogy ne legyen gond, ismerni kell a KRESZ szabályait. Ugyanígy a digitális világnak, a virtuális térnek is vannak szabályai.</p> <p>A tanár megkéri a tanulókat, hogy mondjanak ilyen szabályokat, hasznos, betartandó pontokat a digitális élettel kapcsolatban.</p> <p>Lehetséges válaszok:</p>	Frontális osztálymunka	





<b>5 perc</b>	<b>Filmelemzés</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ne a nap 24 órájában kütyüzzünk!</li><li>• Legyenek offline, vagyis netmentes helyek és pillanatok az életünkben.</li><li>• Ne sértünk meg online se az embereket! stb.</li></ul> <p>A tanár levetíti az Anti social c. kisfilmet: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GEWnXmDfVZg&amp;fbclid=IwAR2qG5zYsRBxdSbfUVTr4UYJafW8_zQ17eFWH4NUMxi4FXUpgNXSA20UIPA">https://www.youtube.com/watch?v=GEWnXmDfVZg&amp;fbclid=IwAR2qG5zYsRBxdSbfUVTr4UYJafW8_zQ17eFWH4NUMxi4FXUpgNXSA20UIPA</a></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Miről szól a videó?</li><li>• Normális-e a lányok viselkedése? És a fiú-e?</li><li>• Mi a véleményed a történekről?</li><li>• Tényleg igaz, hogy aki nincs fent az interneten, az nem is létezik?</li><li>• Milyen pozitív dolgokat tudsz kiemelni a lányok viselkedéséből és milyet a fiúéből?</li><li>• Tanulságos-e valami miatt számodra a kisfilm?</li></ul>	Frontális osztálymunka	Laptop, projektor, hangfal, internet, kisfilm: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GEWnXmDfVZg&amp;fbclid=IwAR2qG5zYsRBxdSbfUVTr4UYJafW8_zQ17eFWH4NUMxi4FXUpgNXSA20UIPA">https://www.youtube.com/watch?v=GEWnXmDfVZg&amp;fbclid=IwAR2qG5zYsRBxdSbfUVTr4UYJafW8_zQ17eFWH4NUMxi4FXUpgNXSA20UIPA</a>
---------------	--------------------	--	------------------------	---