



KÖZÉPISKOLA 2. 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



ÓRAVÁZLAT 45 perces tanóra

Célcsoport/osztály: 9. évfolyam (2. óra)

Modul megnevezése: Digitális világ

Témakör megnevezése: Hasznos applikációk

Órakeret/Időtartam: 45 perces tanóra

1. Feldolgozandó ismeretek: Tudatos mobilhasználat, hasznos applikációk

2. Kulcsfogalmak: mobiltudatosság, hasznos applikációk

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

4. Kapcsolódás a többi modul között: Társas kapcsolatok, egészséges jövőkép

5. A foglalkozás fejlesztési eredményei: A tanulók megismerik és képessé válnak azoknak a hasznos applikációknak az alkalmazására, amely megkönnyíti életüket az egészségvédelemben és a tanulásban

6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:

- Fegyverneki Gergő: A legjobb appok tanuláshoz a pedagógus ajánlásával Elérhetőség: <https://www.digitaliscsalad.hu/tanulas/a-legjobb-appok-tanulashoz-pedagogus-ajanlasaval> Utolsó letöltés: 2019. 08. 21.
- Fegyverneki Gergő: Tanári ajánlással: a legjobb appok nyelvtanuláshoz Elérhetőség: <https://www.digitaliscsalad.hu/tanulas/tanari-ajanlással-a-legjobb-appok-nyelvtanulashoz> Utolsó letöltés: 2019. 08. 21.
- 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

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
3 perc	Ráhangelődés	A tanár megkéri a tanulókat, hogy fejezzék be az alábbi mondatot: <i>A telefonom a számomra azt jelenti, hogy</i>	Egyéni munka, majd frontális megbeszélés	
10 perc	Az okostelefonok előnyei és hátrányai	Az osztályt két részre osztja a tanár. Az egyik csoportnak az a feladata, hogy az okostelefonok mellett érveljenek, a másik pedig ellene kell érveljen. Hagyunk néhány perc felkészülési időt a csoportoknak, hogy összegyűjthessék az érveiket. Lehetséges válaszok: Jó: <ul style="list-style-type: none">gyors információkereséskapcsolattartáshasznos appok (tanulás, egészségvédelem)azonnali segítségkérés Rossz: <ul style="list-style-type: none">függőséget okozhatakadályoz az elalvásbankáros tartalmakhátráltat más tevékenységbenakadályozhatja a személyes kapcsolatokatkáros az egészségre (testtartás, szem) A tanár hangsúlyozza, hogy az eszköz önmagában csak eszköz. Mi döntjük el, hogyan használjuk. Ebben fontos a mértékletesség, a tudatosság.	Frontális osztálymunka, disputa módszer	Papírlap, toll



25 perc	A mobil, mint tanulótárs és egészségtámogató asszisztens	<p>A tanár közli, hogy ha megismerik és tudatosan használják a tanulók a hasznos alkalmazásokat, akkor ezek segítségünkre lehetnek a tanulásban, az érvényesülésben és egészségünk megőrzésében.</p> <p>Sok ilyen alkalmazás van. Ezeket a tanulók szakértői mozaikmódszerrel ismerik meg.</p> <p>Először minden csoport egy-egy alkalmazással ismerkedik meg részletesen 5-10 percben. Ehhez leírást is kapnak, és letölthetik a készülékükre. Ennek az appnak a szakértői lesznek a csoporttagok.</p> <p>Miután megismerkedtek az alkalmazással, újabb csoportba mennek. Ebben a csoportban a következő 10-15 percben minden applikációs csoportból képviselteti magát egy-egy tanuló. A cél, hogy bemutassák az új csoportban a saját applikációjukat a tanulók.</p> <p>Az eredményességnek az lesz a mérője, hogy óra végén bármelyik tanulónak ismernie kell az összes applikációt.</p>	Csoportmunka, kooperatív munka	Appleírások a mellékletekben, illetve okostelefonok és internet, amennyiben erre lehetőség van (csoportonként egy-egy okosmobil/ tablet is elég)
5 perc	Applikációk bemutatása	<p>A tanár kiválaszt egy tanulót, akinek az egész osztály előtt be kell mutatni az összes applikációt:</p> <ul style="list-style-type: none">• alkalmazás neve• elérhetősége• haszna• miért ajánlaná más diákoknak is <p>Természetesen az osztály többi tagja is besegíthet, vagy minden applikációhoz kihívhatunk más diákot is beszámolni.</p>	Frontális osztálymunka	<p>A tanulók kiválasztáshoz használhatjuk az Online Stopwatch random névgenerátorát: https://www.online-stopwatch.com/random-name-pickers/</p> <p>Ez esetben laptop, projektor, internet szükséges vagy tanári tablet</p> <p>Be kell írni a kiválasztott helyre a tanulók nevét, és a program véletlenszerűen</p>



				választ a névsorból. Természetesen egy igazi kalapból is kihúzhatjuk a tanulók nevét, ha nincs lehetőség erre.
2 perc	Zárókör	A tanulók nevezzék meg, melyik lett ma kedvenc alkalmazásuk, és miért		



10 PERCES kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 9. évfolyam (2. óra)

Modul megnevezése: Digitális világ

Témakör megnevezése: Tudatos mobilhasználat, okosalkalmazások

Órakeret/Időtartam: 10 perc

Bármelyik részt kiemelheti, 10 percre szabhatja a tanár az osztály képességétől, igényétől és érdeklődésétől függően (pl. mobilok előnyei és hátrányai vagy hasznos applikációk bemutatása).



Mellékletek

Választható applikációk

Elsősegély – Mit kell tennem?

Helyzetek, újraélesztés, keresők egy helyen. Az alkalmazás egyszerre jelent könnyen felhasználható elsősegélynyújtási tananyagot, továbbá vészhelyzet esetén is egyszerűen, gyorsan elérhető információt a mentők kiérkezéséig. forrás: webbeteg.hu

Kell a dohány?

Jó ötlet a dohányzásról való leszokás segítésére. Nem riogató képekkel, és hangzatos szlogenekkel operál, hanem az anyagi oldaláról közelíti meg a dolgot: amellett, hogy folyamatosan végig követhetjük, mennyi pénzt takarítunk meg a cigaretta mellőzésével, azt is megtudhatjuk, hogy az egyes érzékszerveink működése milyen ütemben javul. forrás: webbeteg.hu

Yelon

A Yelon egy hiánypótló szexedukációs program, weboldal, mobilapplikáció és chatszolgáltatás. A 10–18 éves korosztály számára kínál hiteles, az életkornak megfelelő információkat testkép, szerelem, kapcsolatok és szexualitás témakörökben. A Yelon-chaten név nélkül és tabuk nélkül beszélgethetnek a fiatalok szakemberekkel, kérdezhetnek és személyre szabott válaszokat kapnak. A Yelon a gyerekekért felelős felnőtteknek (szülőknek, tanároknak, családtagoknak) is segít a fiatalokkal kapcsolatos kényes nevelési kérdésekben: ők külön oldalon tájékozódhatnak a témában és kapnak tényszerű válaszokat. forrás: hintalovon.hu

Laborlelet kisokos

Bizonyára mindannyiunkkal előfordult már, hogy különféle vizsgálatok, illetve kórházi jelentésekre nézve laikusként egy kukkot sem értünk. Ennek az alkalmazásnak az a célja, hogy a segítséget nyújtson a laikus (nem szakértő, hozzá nem értő) felhasználók számára a kórházi laborleletekben szereplő orvosi kifejezések, adatok megértéséhez. forrás: webbeteg.hu

Hölgynaptár

Mint a nevéből kiderül, az alkalmazás célcsoportja a nők. A magyar és angol nyelven elérhető, ingyen letölthető alkalmazáson az elegáns és nőies design elemek mellett rögtön felfedezhető, hogy több egy egyszerű menstruációs naptárnál. Három összefüggő, de külön-külön is használható funkcióval bír: menstruációs naptár, nőgyógyászati tárgyú emlékeztetők és a testsúly nyomon követése. forrás: webbeteg.hu



Medication reminder

[Ez a hasznos kis alkalmazás](#) segít abban, hogy a felhasználója ne feledkezzen meg a gyógyszerei beviteléről. Minél többet kell bevenni, minél bonyolultabb rendszerességgel, annál nagyobb az esélye, hogy még egy teljesen ép memóriával rendelkező idős is belezavarodik. Az app egyszerűen kezelhető, figyelmeztet, mikor melyiket kell bevenni. Arra is, ha valamelyik gyógyszer el fog fogyni és újat kell belőle venni. Ahogy a többi egészségügyi appnál, itt is több hasonló appot is fel fog dobni az áruház, ha rákeres: érdemes odafigyelni viszont, hogy olyat töltsön le, ami odafigyel a beteg adatainak biztonságára. forrás: digitaliscsalad.hu

Calm

Sokat stresszelsz a munka, a tanulás, vagy más dolgok miatt? Akkor próbáld ki a Calm ingyenes változatát, amivel könnyedén elmerülhetsz a meditáció, a relaxáció, és a jóga világában. Az alkalmazás segítségével olyan vezetett gyakorlatokat csinálhatsz végig, amik megfelelő légzéstechnikákat, és különféle módszereket megtanítva teszik nyugodtabbá, boldogabbá a mindennapokat. Mindegy, hogy napi 3, vagy 25 perced van a gyakorlatokra, a program többféle alternatívát is kínál. forrás: wifipedia.hu

Headspace

A pörgős hétköznapok során szükségünk van olyan pillanatokra, amik a mindennapi kihívások között fel tudnak tölteni energiával, hogy újra nagy lendülettel vághassunk bele a feladatokba. Ezek megteremtésében lehet segítségünkre a Headspace alkalmazás, ami a stressz leküzdését, a produktivitás, a koncentráció növelését és a tanulási nehézségek áthidalását is lehetővé teszi. Ha pedig alvási problémáink lennének, azt a legkülönbözőbb relaxációs trükkökkel kezelhetjük hatékonyan, amik külön erre a célra szánt menüpontban találhatóak. forrás: wifipedia.hu

Dr. Greger's Daily Dozen

Valószínűleg már te is hallottál arról a növényi alapú étrendről, aminek köszönhetően rengeteg betegséget meg lehet előzni vagy visszafordítani, miközben a tested és az egészséged egyaránt a topon lesz. (Ha még nem, érdemes elolvasnod a [Hogy ne halj meg](#) című könyvet.) Az úttörő táplálkozási módszer betartását nagyban meg tudja könnyíteni dr. Greger mobilalkalmazása, ami megmutatja, hogy egy nap leforgása alatt milyen ételekből, mennyit kell fogyasztanunk. Ezeket az adatokat napról napra rögzíthetjük is, ami segíthet abban, hogy ellenőrizhessük étkezési szokásainkat és jobban odafigyeljünk magunkra. forrás: wifipedia.hu



8fit

Már javában dúl a strandszezon, de még mindig nem késő kicsit formába hozni a testedet. Mindegy, hogy erősödni szeretnél vagy fogyni, a 8fit mobilalkalmazás hordozható személyi edzőként segít céljaid elérésében. Mindezt otthon elvégezhető, személyre szabott gyakorlatokkal teszi, amiket lépésről lépésre be is mutat neked. Ráadásul ínycsiklandozó receptekből összeállított étrendet is ad mellé, amivel még nagyobb esélyed lesz a sikerre. forrás: wifipedia.hu

Zanza

Az egyszerűen **Zanza** névre “keresztelt” alkalmazás a sok pedagógus által már ismert és kedvelt **Zanza TV** táblajátéka. Ez egy verseny- és egy kvízzjáték ötvözete közösségi játékelemekkel kiegészítve. Ezzel tanulva garantáltan nem fognak unatkozni a diákok. Aki nem ismerné, a Zanza TV (<https://zanza.tv/>) hatásos kisfilmekben magyarázza el nyolc tantárgy legfontosabb témáit, 5 perc alatt 1 óra anyagát, majd az itt megszerzett tudást ellenőrizhetjük is feladatokkal. Nagyon jó anyagok vannak benne tanórára vagy otthoni felkészülésre is. A Zanza játékban magyar nyelv és irodalomból, történelemből, matematikából és sportból feladatokat. A történelemből belül ráadásul további három tantárgy is helyet kapott: a társadalomismeret, az etika és a filozófia. A kérdések különbözőek: vannak képpel kombinált feladatot, sorba rendezősek, igaz-hamis vagy egyszerű feleletválasztós kérdés is. A tudnivalók elsajátítását, ismétlését szolgálja, hogy válaszadások után megnézheted az aktuális témákra vonatkozó Zanza TV videót is az applikáción belül. Semmiképpen se hagyd ki ezt az appot, ha érettségire való felkészüléskor egy kis feszültségoldós játékkal szeretnéd a tanulóid ismereteit feleleveníteni úgy, hogy közben még jól is érezzék magukat! forrás: Fegyverneki Gergő – Aknai Dóra Orsolya: A mobiltanulás ábécéje pedagógusoknak

További tanulástámogató appok itt:

- <https://neteducatio.hu/mobilok-az-iskolaban-tenyek-es-tevhitek-3-resz-milyen-mobilalkalmazasokat-erdemes-kiprobalni-termeszettudomanyos-orakon/>
- <https://neteducatio.hu/jelet-valasztottam-szerinted-talaltam-egy-jo-alkalmazast-help-app-a-bantalmazasrol-bele-is-teszem-majd-4-5-osztalyosoknak-remek-httpswww-youtube-comwatchvxlhyciig67a/>

