



ÁLTALÁNOS ISKOLA 3. 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 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFÉKTETÉS A JÖVŐBE



FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanórára

Célcsoport/osztály: 2. évfolyam (3. óra)

Modul megnevezése: Digitális világ

Témakör megnevezése: Digitális eszközök egészséges használata

Órakeret/Időtartam: 45 perces tanóra

1. Feldolgozandó ismeretek: Digitális eszközök egészséget veszélyeztető hatásai. Az egészséges életmód alapvető elemeinek ismerete, alkalmazása. A digitális eszközök használata a 2. osztályos gyermekek csak rövid ideig használják vagy egyáltalán ne használják.

2. Kulcsfogalmak: mobiltelefon, digitális készülék, okostelefon, tablet, táblagép, laptop, számítógép, internet, VR szemüveg, családi szokások, szülői engedélyek, szülői használat, gépezés, közös használat, online játékok, kommunikáció, szabályok, időtartam, egészség.

3. Kapcsolódás a tantárgyak között: : magyar nyelv és irodalom, etika (hittan), környezetismeret, egészségtan, rajz és vizuális kultúra, testnevelés

4. Kapcsolódás a többi modul között: Mozgás

5. A foglalkozás fejlesztési eredményei: Felismerik a digitális eszközök használata során milyen egészséget veszélyeztető helyzetek vannak.

6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:

<http://www.gyermekneveles.hu/a-szamitogep-hatasa-a-gyerekekre/>

<https://slideplayer.hu/slide/2101403/>

7. Ajánlott irodalom/művészeti alkotás:

Gary Chapman – Arlene Pellicane: Net függő gyerekek – Hogyan teremtsünk egyensúlyt a virtuális és a valódi kapcsolatok között. Harmat kiadó, 2016



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
10 perc	<p>I. Bevezető rész</p> <p>Szervezés Látás szerepe a tájékozódásban</p>	<p>Tanító megszervezi, hogy a tanterem a vakvezető játékhoz megfelelően legyen berendezve. Két oszlopba állnak a gyerekek. Mindenki a párjával indul el. Az egyik gyermek vezeti a másikat, úgy hogy folyamatosan mondja az irányt (jobbra, balra előre, állj). Egymáshoz nem érhetnek csak egymás mellett mehetnek. Ha mindenki átvezette a párját a két oszlop cserél, így egy másik úton kell végig vezetni most azt a társat, aki az előbb vezető volt. Tehát szerepet és pályát is cserélnek a párok. A játék tapasztalatainak megbeszélése. Milyen érzés volt vezetőnek/vezetettnek lenni? Felelősség a vezető részéről, bizonytalanság, kiszolgáltatottság a nem látó részéről.</p>	<p>Frontális munka Páros munka Közös játék</p>	<p>Tanterem berendezése: két akadálypálya:</p> 
6 perc	<p>II. Fő rész</p> <p>II./1. Digitális eszközök használatára vonatkozó szabályok</p>	<p>Saját élmények elmesélése a látással kapcsolatban. Elfogadás: szemüveges, látássérült emberekkel szemben.</p> <p>Digitális házirend megalkotása az előző órákon tanult ismeretek, szabályok alapján. 4-5 fős csoportokban dolgoznak a gyerekek. A/4-es lapra írják a szabályokat. tanítói segítség, ha szükséges. Példák a szabályok összeírásához: Digitális eszközöket felnőttel, családtaggal együtt használjuk! Előre megbeszélte tartalmat, alkalmazást, oldalt használunk!</p>	<p>Csoportmunka Ellenőrzés</p>	<p>1.melléklet Táblázat a csoportok számára a szabályok összegyűjtéséhez</p>



3 perc	II./2. Digitális eszközök szemre gyakorolt hatása	<p>Beszélgetünk a digitális világról másokkal (családtag, pedagógus) használat közben, előtte, utána!</p> <p>Digitális élményeinket megosztjuk!</p> <p>Tudatosan használjuk (megbeszéljük, mire, mikor, mennyi ideig, kivel és miért használjuk)!</p> <p>Tudjuk abbahagyni!</p> <p>Ha baj van, merjünk, tudjunk segítséget kérni!</p> <p>Ha feszültséget, dühöt érzünk, merjük jelezni és kikapcsolni az eszközt!</p> <p>Időkorláttal használjuk max.30 perc!</p> <p>A táblázatba utolsó pontjához, a digitális eszközök szemre gyakorolt hatását beszéljük meg és írjuk le.</p> <p>Tanítói közlés: Amennyiben nem tartjuk be az időkorlátot, elfárad a szemünk. Vörös szem, szemszárazság oka: képernyőre meredve kevesebbet pislogunk.</p> <p>Érdekesség: szabadban: 1 perc/22 pislogás olvasás közben: 1 perc/ 10 pislogás monitor előtt: 1 perc/ 8 pislogás</p>	Frontális munka	A kiegészített táblázatokat a Digitális faliújságra helyezzük
--------	--	---	-----------------	---




2 perc	II./3. Megelőző technikák egészségünk megóvása érdekében	Egymás mögé állunk vonatot alkotunk, majd körbe helyezkedünk el. Előttünk álló vállát megfogjuk. Egymás vállát átmasszírozzuk. Elengedve egymás vállát a tanítói utasítást követve megtornáztatjuk a fejet, nyakat.	Frontális munka	Tanteremben rendezése, úgy, hogy körbe tudjanak állni a gyerekek.
4 perc	II./4. Szemtorna megtanulása	A tanulók félkörívben, támlás széken ülnek. A gyakorlatok megkezdése előtt a szemüvegesek vegyék le a szemüveget! A tanító mutatja be a gyakorlatokat: Látványos gépkikapcsolás. Képzeltbeli kikapcsoló megnyomása. A szem becsukása Gyakori pislogás Fekvő nyolcas szemmel való követése (táblára rajzoljuk fel) Közelre – távolra nézés	Frontális munka	Táblakép: fekvőnyolcas
2 perc	II./5. Hogyan működik a szemünk természetes és mesterséges körülmények között? Probléma felvetése	Induljunk el egy képzeletbeli utazásra. Képzeld el, hogy egy napsütötte réten állunk, körülöttünk dombok, hegyek, fák, bokrok, virágok, az égen felhők úsznak, süt a nap, röpködnek a madarak, akiknek halljuk az énekét.	Frontális munka Tanítói közlés Megbeszélés	2.melléklet PowerPoint de nyomtatható formátumban is lehet



2 perc	Ismeretszerzés	<p>Mi történik ilyenkor?</p> <p>Szemünk szabadon pásztázik, távoli és közeli dolgokat néz meg. Természetes fényben vagyunk, természetes színek vesznek körül. Mozgunk, kering a vér a testünkben, elég oxigén jut az agyba és a szemhez. Testi, lelki ellazulás jön létre. Harmonikusan működik a látásunk (központi és széli látás).</p>		
2 perc		<p>Hogyan hat a monitor az okostelefon a szemünkre?</p> <p>Szemünk szűk tartományban, fix távolságra mered. Mesterséges fényben vagyunk. Ülünk hosszú időn keresztül, a vér a lábunkban van inkább, mint a fejünkben. A levegő sokszor elhasználódott, kevés benne az oxigén. A központi látás domináns és túlterhelt.</p> <p>Rövid képsor megtekintése a különbség hangsúlyozására. Te hol szeretnél most lenni. Válaszd ki a képek közül!</p>		
12 perc	II./6. A tanult ismeretek beépítése, felhasználása szituációs játékokba.	<p>Három történetet osztunk ki a csoportoknak. Egy történetet kaphatja két csoport is.</p> <p>A.) A gyerek játszik az okostelefonon. Ebédhez készül a család, a gyerek nem akarja abbahagyni a játékot. Mit tesznek? Mi hangzik el? Hogyan reagál a gyerek és hogyan a szülő?</p> <p>B.) Este van, lefekvés ideje. A gyerek az ágyba is magával viszi az okostelefont. Mit tesznek? Mi hangzik el? Hogyan reagál a gyerek és hogyan a szülő?</p> <p>C.) Esős vasárnap délután. A gyerek használná az okostelefont, de szülő közös elfoglaltságot (társas) javasol. Mit tesznek? Mi hangzik el? Hogyan reagál a gyerek és hogyan a szülő?</p>	Csoportmunka Situációs játék	



		<p>A felkészülés után megnézzük a „jeleneteket”</p> <p>Közös megbeszélés követi az előadásokat:</p> <p>Hogyan oldották meg a szituációt?</p> <p>Milyen tanácsokat tudnak adni a többiek?</p> <p>Saját élmények, tapasztalatok megbeszélése a tanító irányításával.</p> <p>A tanultak összefoglalása a szituációkra építve. (Szabályok)</p>		
3 perc	<p>III. Befejező rész</p> <p>Értékelés</p>	<p>Tanító értékeli az órai munkát. (aktivitás, kommunikáció, csoportban való munkálkodás, okos gondolatok megfogalmazása)</p> <p>Tanító mindenkinek ad egy jutalom szemet, melybe belerajzolhatják otthon, hogy mit szeretnének legszívesebben látni.</p> <p>Gyerekek is értékelik az órát: Magasba emelik a kapott szemet, ha kiválóan, hasuk magasságába, ha közepesen, bokájuk elé tartják, ha nem érezték jól magukat.</p>		<p>3.melléklet (szem)</p> 



10 PERCES kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 2. évfolyam (3. óra)

Modul megnevezése: Digitális világ

Témakör megnevezése: Digitális eszközök egészséges használata

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	Digitális eszközök használatára vonatkozó szabályok	Digitális házirend megalkotása az előző órákon tanult ismeretek, szabályok alapján. 4-5 fős csoportokban dolgoznak a gyerekek. A/4-es lapra írják a szabályokat. Ülés közben helyes testtartás! Digitális eszközöket felnőttel, családtaggal együtt használjuk! Előre megbeszélt tartalmat, alkalmazást, oldalt használunk! Beszélgetünk a digitális világról másokkal (családtag, pedagógus) használat közben, előtte, utána! Digitális élményeinket megosztjuk! Tudatosan használjuk (megbeszéljük, mire, mikor, mennyi ideig, kivel és miért használjuk)! Tudjuk abbahagyni! Ha baj van, merjünk, tudjunk segítséget kérni! Ha feszültséget, dühöt érzünk, merjük jelezni és kikapcsolni az eszközt! Időkorláttal használjuk max.30 perc! A táblázatba utolsó pontjához, a digitális eszközök szemre	Csoportmunka Szemléltetés	1.melléklet Faliújság



		gyakorolt hatását beszéljük meg és írjuk le. Amennyiben nem tartjuk be az időkorlátot, elfárad a szemünk. Vörös szem, szemszárazság oka: képernyőre meredve kevesebbet pislogunk.		
3 perc	Szemtorna megtanulása	A tanulók félkörívben, támlás széken ülnek. A gyakorlatok megkezdése előtt a szemüvegesek vegyék le a szemüveget! A tanító mutatja be a gyakorlatokat: Látványos gépkikapcsolás. Képzeltbeli kikapcsoló megnyomása. A szem becsukása Gyakori pislogás Fekvő nyolcas szemmel való követése (táblára rajzoljuk fel) Közelre – távolra nézés	Frontális munka	Terem berendezése, székek félkörben
2 perc	Hogyan működik a szemünk természetes és mesterséges körülmények között?	Értelmi, érzelmi ráhatás. Gép előtt vagy a természetben... Zárásként válasszatok egy képet!	Frontális munka egyéni meghozatala	döntés 2.melléklet



Mellékletek

Hol lennék most szívesen?
Mit néznék most szívesen?

1. Vízparton
2. Tarka réten
3. Szobában táblagép előtt
4. Erdőben
5. Tóban, folyóban fürdőzés













Választottál?