

Scenariusz zajęć

Temat: Jak poprawnie pracować z komputerem.

Cele:

- zna historię komputerów;
- potrafi zorganizować swoje stanowisko pracy z urządzeniem komputerowym tak, aby nie szkodzić swojemu zdrowiu;
- wie, jak zadbać o swoją kondycję psychofizyczną podczas wielogodzinnej pracy z urządzeniem komputerowym;
- posiada wiedzę, dlaczego organizacja stanowiska pracy z urządzeniem komputerowym jest ważna, i zna konsekwencje niewłaściwej organizacji pracy z urządzeniem komputerowym.

Pomoce dydaktyczne: prezentacja, filmy, kartki, kredki, pisaki, komputer

Metody pracy: rozmowa dydaktyczna, burza mózgów, praca plastyczna

Formy: indywidualna, grupowa

Wiedza dla nauczyciela:

W drodze ewolucji człowiek przyjął postawę wyprostowaną... Obecnie jednak wyprostowani bywamy niepokojąco rzadko. *Dużo częściej siedzimy – zwłaszcza przed komputerem, a nasze ciała nie są do tego zbyt dobrze dostosowane.* Czas spędzony w tej pozycji może odbić się na naszym zdrowiu.

Aby tego uniknąć, odpowiednio zorganizuj swoje stanowisko komputerowe.

Zadbaj o to, aby:

- *plecy były wygodnie oparte* (Dobrze, żeby oparcie było wyprofilowane zgodnie z naturalną krzywizną twoich pleców. Najlepiej sprawdzają się krzesła biurowe z możliwością regulacji siedziska i oparcia oraz piłki typu fitness. Na piłce możesz siedzieć do 3 godzin dziennie);
- *blat biurka znajdował się na takiej wysokości, aby oparte o niego przedramiona tworzyły względem ramion kąt 90°* (Pamiętaj o wygodnym ułożeniu nadgarstków, które nie powinny być uniesione czy nienaturalnie wykrzywione);
- *krzesło pozwalało ci na wygodne oparcie stóp o podłogę i utrzymanie kąta 90° pomiędzy łydkami a udami;*
- *górna krawędź monitora znajdowała się na poziomie twojego wzroku;*

- *monitor był oddalony od ciebie na odległość wyciągniętej ręki* (Wielkość wyświetlanych elementów powinna pozwalać na łatwe odczytanie. Jeżeli przy korzystaniu z komputera wytężasz wzrok, możesz zmienić ustawienia monitora lub zapytać okulistę, czy nie przydałyby ci się okulary);
- *światło padało z boku*, aby zminimalizować odbłaski na monitorze.

Dużo łatwiej osiągnąć właściwą pozycję ciała, jeśli pracujemy na komputerze stacjonarnym. Laptop może zmusić cię do garbienia się, ponieważ zazwyczaj jego monitor znajduje się o wiele za nisko. Ten problem może rozwiązać kupno osobnej klawiatury i myszki oraz umieszczenie laptopa na odpowiedniej wysokości.

Równie ważne jak dobra organizacja stanowiska komputerowego są częste przerwy w siedzeniu. Aby uniknąć bólów kręgosłupa, jak najczęściej wstawaj lub chociaż przeciągaj się na krześle. W czasie przerw wykonuj ćwiczenia rozciągające pleców, szyi i ramion.

Długotrwałe wpatrywanie się w monitor często prowadzi do zmęczenia wzroku i wysychania oczu. Co jakiś czas odwracaj wzrok i patrz w dal przez 20 sekund, aby twoje oczy zdążyły odpocząć. Pamiętaj o częstym mruganiu.

Życie Internetu czy gry komputerowe są wciągające, jednak może lepiej częściej wstawać od komputera i pozwolić ciału na aktywny wypoczynek? Im więcej ruchu, tym jesteśmy szczuplejsi, zdrowsi i bardziej radośni!

Przebieg zajęć:

1. Przywitanie:

Nauczyciel wita się z dziećmi.

2. Wprowadzenie w temat zajęć:

Nauczyciel rozpoczyna rozmowę z uczniami na temat: „Czy znasz historię komputerów?”, pytania dla uczniów:

- Czy wiecie jak wyglądał pierwszy komputer na świecie?
- Jak pracowali ludzie gdy nie było komputerów?
- Jak wyglądały dawniej komputery?

Nauczyciel prezentuje film: *Historia komputerów*

<https://www.youtube.com/watch?v=N-m0SY2JhWI> (film pt. Projekt – Historia komputerów).

3. Komputer naszym przyjacielem czy wrogiem?

Nauczyciel rozpoczyna burzę mózgów na temat *Czy komputer jest naszym przyjacielem czy wrogiem?* Dzieci swobodnie wypowiadają się na podane pytanie. Nauczyciel zapisuje ich odpowiedzi (załącznik 1), a następnie udostępnia ekran.

Pytania pomocnicze:

- Czy komputer pomaga nam w codziennym życiu?
- Czy nadmiary czas pracy przy komputerze może nam szkodzić?
- Do czego wykorzystujemy komputer?
- Czy życie bez komputera jest możliwe?

4. Zasady pracy z komputerem

Nauczyciel przedstawia prezentację oraz ją omawia:

Prezentacja:

<https://www.youtube.com/watch?v=zRljB8KujJI&t=76s>

Pytania pomocnicze:

- Jak wygląda poprawna pozycja siedząca?
- Czy zauważyliście jak w prezentacji poprawnie trzymano ręce na klawiaturze?
- Jaka była właściwa odległość monitora?
- Z jakiej strony powinno padać światło?

Propozycje innych filmików/instruktaży:

- Prawidłowa pozycja siedząca:
<https://www.youtube.com/watch?v=mQA55mHLiw8>
- Jak siedzieć przy komputerze?:
<https://www.youtube.com/watch?v=khwWfWfDybl>
- Prawidłowa pozycja siedząca dla całej rodziny:
https://www.youtube.com/watch?v=GKuoMN_5_G4
- Prawidłowa postawa: https://www.youtube.com/watch?v=8OL_Nk1cZio
- Pracujesz przy biurku? Prawidłowa pozycja:
<https://www.youtube.com/watch?v=XMfW6VWBDz0>

5. Negatywny wpływ komputera

Nauczyciel wyświetla film: <https://www.youtube.com/watch?v=zyGzI-KdP8E>.

Przed projekcją prosi, aby dzieci zanotowali/zapamiętali wszystkie wskazane dolegliwości, na które narażeni są bohaterowie i bohaterki animacji, gdy przyjmują niewłaściwe pozycje, siedząc przed komputerem. Po obejrzeniu filmu omów go z uczestnikami i uczestniczkami, zwracając uwagę na szczególnie „narażone” części ciała i na rodzaje dolegliwości (film pokazuje dolegliwości: kręgosłupa, nóg, rąk/łokci, oczu, nadgarstków – patrz też: Wiedza w pigułce).

6. Dlaczego przerwa w pracy jest ważna?

Prowadzący krótko opowiada, jak ważny jest sposób spędzania czasu wolnego od pracy z komputerem: spacer, zdrowe żywienie, ruch, ćwiczenia gimnastyczne itd. (patrz: Wiedza w pigułce). Można również wykorzystać prezentację na stronie szkoły.

Zadanie dla uczniów:

(potrzebne materiały: kredki, pisaki, arkusze papieru a4)

Poproś, aby dzieci zaprojektowały logo akcji promującej zdrowy tryb życia/ruch/rezygnację z niepotrzebnego „siedzenia” przed komputerem. Logo ma zawierać element graficzny i/lub hasło. Po wykonaniu ćwiczenia uczniowie krótko omawiają swoje projekty.

Można uczniom również zaprezentować film, który informuje jak prawidłowo się gimnastykować, czy spędzić przerwę śródlekcyjną:

<https://www.youtube.com/watch?v=XMfW6VWBDz0>

7. Podsumowanie

Nauczyciel podsumowuje zajęcia, w tym celu wykorzystuje punkt: Wiedza dla nauczyciela.

8. Ewaluacja

Nauczyciel zadaje pytanie, a chętne dzieci zgłaszają się i dokończają:

Na dzisiejszych zajęciach dowiedziałem się, że...

Załącznik 1.

Argumenty za

Argumenty przeciw

