





OŠ "Mladost"
Osijek



	 <h3>4.3. Kako računalno utječe na moje zdravlje</h3>	 <p>1. i 2. razred</p>
--	--	---

<h4>Sažetak nastavne jedinice</h4> <p>Učenici će igrolikim aktivnostima uvidjeti poteškoće koje se javljaju nakon dugotrajnoga obavljanja istih pokreta. Gledat će animirani film o pravilnim položajima pojedinih dijelova tijela pri radu na računalu. Razgovarat će o količini vremena provedenoga za računalom te o potrebi tjelovježbe i zdrave prehrane. Prepoznavat će zdrave navike ponašanja. Izvodit će vježbe razgibavanja.</p>	<h4>Cilj i ishodi učenja:</h4> <ul style="list-style-type: none"> – odabrati i primijeniti zdrave navike ponašanja tijekom rada na računalu – procijeniti količinu vremena provedenoga u virtualnome i stvarnome svijetu – prihvatiti preporuke o količini vremena provedenoga za računalom
--	--

Korelacija: Priroda i društvo, Tjelesna i zdravstvena kultura, Likovna kultura

Nastavna sredstva i pomagala: udžbenik, crtani film *Kako Lena, Vid i Dara sjede za računalom*, računalno, LCD projektor, interaktivna ploča (platno za projekcije), slike

Uvodni dio

Motivacijske aktivnosti

5 minuta

Uvodni dio sata počinjemo igrama. Učenici stoje u krugu.

1. igra: *Stojim kao roda*. Učenici stoje na jednoj nozi kao roda.
2. igra: *Žmirim-gledam*. Učenici brzo otvaraju i zatvaraju oči.
3. igra: *Otključavam i zaključavam vrata*. Oponašaju pokrete otključavanja i zaključavanja vrata objema rukama.

Svaka igra traje jednu minutu. Nakon toga slijedi razgovor:

Jeste li se umorili? Je li vas zaboljela ruka, noga ili oči? Kako biste se osjećali da takve pokrete morate ponavljati dulje vrijeme (npr. cijeli školski sat)? Možemo li imati istih poteškoća ako dugo i nepravilno sjedimo za računalom?

Najava cilja sata.



OŠ "Mladost"
Osijek



Glavni dio

35 minuta

Vježba 1

10 minuta

Prikažemo učenicima crtani film *Kako Lena, Vid i Dara sjede za računalom?*

<https://www.youtube.com/watch?v=Whhf55No15U>

Postavljamo pitanja: Što je čarobnjak učinio kako bi Lena pravilno sjedila za računalom? Što je učinio da Vidove oči budu u ravnini s monitorom? Zašto je prijenosnomu računalu dodao tipkovnicu? Zašto je navukao zastore na prozor? Koliko je dugo Dara sjedila za računalom? Što su Lena, Vid i Dara učinili nakon igranja na računalu? Što možemo raditi umjesto igranja na računalu? Što je čarobnjak pripremio djeci za večeru: kolač ili jabuku?

Sadržaji: U prilogu su slike koje prikazuju pravilne položaje tijela kako bi se učenici mogli podsjetiti na čarobnjakove postupke.

- 1. slika:** Oči moraju biti u visini monitora, dovoljno blizu da dijete ugodno vidi.
- 2. slika:** Leđa moraju imati oslonac i stopala dodirivati čvstu podlogu.
- 3. slika:** Laktovi su uz tijelo u razini s tipkovnicom pod kutom od 90 stupnjeva, koljena u ravnini s kukovima, ramena i zapešća opuštena.
- 4. slika:** Sat koji pokazuje preporučenu količinu vremena provedenoga za računalom.
- 5. slika:** Tjelesna aktivnost (vožnja biciklom ili igranje loptom).
- 6. slika:** Zdrava prehrana (voće, mlijeko, žitarice).

Vježba 2

15 minuta

I. – za dobro opremljenu učionicu

Učenici sjedaju za računalo ili tablet zauzimajući pravilan položaj tijela. U paru si pomažu zauzeti pravilan položaj. Igraju računalnu igru. (Odaberi igru tematski povezanu s kvalitetnim provođenjem slobodnoga vremena ili zdravom prehranom.)

II. – za slabije opremljenu učionicu

Kad naučimo kako pravilno sjediti, upoznajemo učenike s jednostavnim vježbama razgibavanja. Odmaramo oči tako da svakih 20-ak minuta pogledamo neki udaljeniji predmet sa strane na 20-ak sekunda. Za razgibavanje tijela odvjebamo neku (ovisno o vremenu) vježbu.

Dohvaćanje Sunca. Učenici ustanu i rašire noge tako da im između stopala bude otprilike širina tijela. Podignu ruke iznad glave i pruže prvo jednu pa drugu ruku dok se lagano ne istegnu. Ramena su opuštena. Onda lagano rašire ruke i spuste ih uz tijelo.

Podizanje ramena. Učenici spoje stopala s rukama uz tijelo. Udahnu i podignu ramena prema ušima, zadrže dah tako pet sekunda, a onda izdahnu i spuste ramena.



OŠ "Mladost"
Osijek



Pričanje s dlanom. Učenici stanu blizu zida sa skupljenim nogama. Ispruže desnu ruku i pritisnu dlan na zid. Izravnavaju lakat dok ne osjete lagano istezanje na donjoj strani podlaktice. Broje do deset i paze da im ramena budu opuštena. Naprave istu vježbu s gornjim dijelom dlana pritisnutim na zid.

Slušanje ramena. Sjedeći, skupe noge i opuste ruke sa strane ili u krilo. Nježno privlače desno uho ramenu (uz opušteno rame) dok ne osjete blago istezanje na lijevoj strani vrata. Broje do deset. Naprave to isto s lijevom uhom dok ne osjete blago istezanje na desnoj strani vrata.

Završni dio

Aktivnost za zaokruživanje nastavne jedinice

5 minuta

U udžbeniku se nalaze crteži: Lena jede jabuku, Vid sjedi na previsokoj stolici, Dara leži i gleda televiziju, svi voze bicikl, Vid je sa psom u šetnji, Lena po noći igra igre. Slijedi opis crteža uz razgovor i vježbu. Ako slika prikazuje pravilan postupak, učenici sjede, ako prikazuje nepravilan, ustaju.

Dodatne aktivnosti

Vježbe razgibavanja izvoditi učestalo u redovnoj nastavi.

Sadržaje povezati sa zdravstvenim odgojem, modul *Živjeti zdravo*.

Na roditeljskome sastanku upoznati roditelje s temom *Utjecaj računala na zdravlje djece*.

Obiteljske aktivnosti

Zajedno s djetetom urediti prostor za rad s računalom. Dogovoriti kućna pravila uporabe računala, mobitela i igračih konzola; izraditi kreativan plakat i postaviti ga uz radni prostor:

http://www.knjznicari.hr/UDK02/index.php/Utjecaj_kompjutorskih_igrica_na_zdravlje_adolescenta_-_Katarina_Kohler.

Roditelji s djetetom mogu zajedno pogledati neke sadržaje i naučiti više:

<http://www.youtube.com/watch?v=Whhf55No15U>.

Literatura

<http://ergonomika.hr/img/File/racunalo-uputa-za-roditelje.pdf>

<http://www.youtube.com/watch?v=Whhf55No15U>

http://www.knjznicari.hr/UDK02/index.php/Utjecaj_kompjutorskih_igrica_na_zdravlje_adolescenta_-_Katarina_Kohler

Prilozi

Crtani film *Kako Lena, Vid i Dara sjede za računalom?*:

<https://www.youtube.com/watch?v=Whhf55No15U>