





OŠ "Mladost"
Osijek



	 4.4. Računalo i zdravlje	 1. i 2. razred
--	---	--

<p>Sažetak nastavne jedinice</p> <p>U uvodnome dijelu sata ponovit će se kako računalo utječe na zdravlje. Naučit će razlikovati i usporediti igranje u stvarnome i <i>online</i> svijetu, samoprocijeniti i pratiti vrijeme provedeno u igri, usporediti vrijeme provedeno u igrama u stvarnome i <i>online</i> svijetu.</p>	<p>Cilj i ishodi učenja:</p> <ul style="list-style-type: none"> – odabrati i primijeniti zdrave navike ponašanja za vrijeme rada na računalu – procijeniti količinu vremena provedenoga u virtualnome i stvarnome svijetu – prihvatiti preporuke o količini vremena provedenoga pred računalom
--	--

Korelacija: Tjelesna i zdravstvena kultura, Matematika, sat razrednika

Nastavna sredstva i pomagala: animirani film *Kako Lena, Vid i Dara sjede pred računalom?*, radni listić, računalo, projektor, tableti, društvene igre, interaktivna ploča ili kartice, crtež tablice

Uvodni dio

Motivacijska aktivnost

10 minuta

Tjelovježba

Igrom *Pokaži što znaš* učenici pokazuju kako pravilno sjede dok rade na računalu, kako postavbe računalo u odnosu na izvor svjetlosti, koji im je položaj ruke, koliko su udaljeni od zaslona.

Slijedi gledanje animiranoga filma *Kako Lena, Vid i Dara sjede pred računalom?*

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

Glavni dio

Aktivnost 1

15 minuta

Koje se igre najradije igrate? Odaberimo igru koju možete igrati u učionici. (Odabrati igru koju učenici mogu igrati i tijekom odmora i u svoje slobodno vrijeme.)

Odabiremo i jednu računalnu igru.

Razgovaramo o utjecaju i jedne i druge igre na zdravlje: Koji su dijelovi tijela aktivni?





OŠ "Mladost"
Osijek



Zaključak:

Svi dijelovi tijela moraju biti aktivni, stoga ćemo kombinirati igre na računalu s igrama u prostoru, najbolje otvorenome.

Aktivnost 2

10 minuta

Slijedi procjena koliko vremena dnevno učenici provode u igri općenito, raščlanjuju ih na igre na otvorenome, društvene igre i računalne igre. Učenici dobivaju kartice s različitim vremenima (10 minuta, 15 minuta, 1 sat, 2 sata...). Svaki učenik odabire karticu i stavlja ju u tablicu koja je nacrtana na ploči (ili rade na interaktivnoj ploči).

Razgovor o rezultatima:

Kako biste utvrdili točno stanje u razredu, vodit ćete dnevnik svoga igranja tijekom jednoga tjedna.

<http://www.petzinet.hr/Portals/0/Kurikulum/Multimedija/Modul1/m1-4.4-Racunalno%20i%20zdravlje-listic.pdf>

dan	vrijeme provedeno u igri (ukupno)	vrijeme provedeno u igri na otvorenome	vrijeme provedeno u društvenim igrama	vrijeme provedeno u igrama na računalu
ponedjeljak				
utorak				
srijeda				
četvrtak				
petak				
subota				
nedjelja				
zbroj				

Završni dio

10 minuta

Sat završavamo igrajući se: učenici svake dvije minute izmjenjuju društvenu i računalnu igru.

Dodatne aktivnosti

Nakon praćenja igranja razgovarati o razrednim rezultatima i pokušati dogovoriti promjene.

Obiteljske aktivnosti

Sastaviti plan provođenja slobodnoga vremena, igranja; dogovoriti kućna pravila.

Prilozi

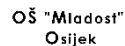
Animirani film *Kako Lena, Vid i Dara sjede pred računalom?*:

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

Radni listić *Kako provodim vrijeme u igri*:

<http://www.petzinet.hr/Portals/0/Kurikulum/Multimedija/Modul1/m1-4.4-Racunalno%20i%20zdravlje-listic.pdf>





Prilog 1

KAKO PROVODIM VRIJEME U IGRI

Vodi dnevnik svoga igranja jedan tjedan. Kad zbrojiš rezultate, razgovaraj s roditeljima i učiteljicom/učiteljem.

dan	vrijeme provedeno u igri (ukupno)	vrijeme provedeno u igri na otvorenome	vrijeme provedeno u društvenim igrama	vrijeme provedeno u igrama na računalu
ponedjeljak				
utorak				
srijeda				
četvrtak				
petak				
subota				
nedjelja				
zbroj				

Možda možeš nešto promijeniti u provođenju svoga slobodnog vremena.