

Munkavédelem, képernyős munkavégzés



Pintér

Szabolcs

Enviado por Pintér Szabolcs el 2026. 04. 24., p - 12:44

Tipo de plan de clase / proyecto

Plan de clase

Sector

Egészségügy, jólét, szociális szakmák

Tema o área de aprendizaje

Munkavédelem / Egészségtan

Materia(s) profesional(es)

Occupational safety

Curso

10. évfolyam

11. évfolyam

12. évfolyam

13. évfolyam

14. évfolyam

Felnőttképzés

Objetivos de aprendizaje y desarrollo

Tudják meghatározni, mit jelent a képernyős munkakör; Ismerjék a képernyős munkavégzés három fő egészségügyi kockázatát; Ismerjék az ergonómiai alapszabályokat (monitor-távolság, székmag., szünetrendszer); Tájékozottak legyenek

Herramientas necesarias

Tábla, projektor, munkalap

Parte introductoria y preparación del plan de clase / proyecto

Bevezető kérdések:

Ti naponta hány órát töltötök képernyő előtt?

Milyen tüneteket éreztetek már?

Plan de desarrollo de la clase/proyecto

Fogalomtisztázás:

Képernyős munkakör törvényi fogalma (napi > 4 óra). Mi tartozik bele, mi nem (pl. pénztárgép, hordozható eszköz).

Kockázatok ismertetése

1. Látórendszer: szemfáradtság, száraz szem, homályos látás okai.
2. Pszichés terhelés: figyelem, monotónia, stressz.
3. Mozgásszervek: gerinc, nyak, csukló.

Ergonómia – gyakorlati rész

Helyes monitor-elhelyezés (45-55 cm, 20° dőlés), székmagasság, billentyűzet, megvilágítás. Tanulók kipróbálják / beállítják a saját székük magasságát.

Jogok és kötelezettségek

Munkáltatói feladatok: óránkénti 10 perces szünet, max. 6 óra/nap képernyőidő, kétevenkénti szemvizsgálat, szemüveg-biztosítás feltételei (50/1999. EüM rend.)

Összefoglalás – kvíz

5 gyors igaz/hamis kérdés (pl. 'A laptop folyamatos munkára alkalmas?' - Hamis). Azonnali szóbeli értékelés.

Lezárás, házi feladat

Összegzés, legfontosabb üzenetek.

Házi Feladat: Otthon ellenőrizzük a monitorunk és székünk beállítását, és írjunk le 3 javítandó dolgot!

Dispositivos digitales utilizados

ChatGPT

Google NotebookLM

Plan de evaluación

Azonnali szóbeli értékelés.

Deberes o tarea del proyecto

Házi Feladat: Otthon ellenőrizzük a monitorunk és székünk beállítását, és írunk le 3 javítandó dolgot!