Munkavédelem, képernyős munkavégzés



Pintér
Szabolcs
Pintér Szabolcs küldte be 2026. 04. 24., p – 12:44 időpontban
Terv típusa
Óraterv
Bővebb szakterület
Egészségügy, jólét, szociális szakmák
Témakör, tanulási terület
Munkavédelem / Egészségtan
Szakmai tantárgy(ak)
Munkavédelem
Évfolyam
10. évfolyam
11. évfolyam
12. évfolyam
13. évfolyam
14. évfolyam
Felnőttképzés
Tanulási, fejlesztési célok
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
Szükséges eszközök
Tábla, projektor, munkalap
Bevezető rész, előkészítés

Bevezető kérdések:

Ti naponta hány órát töltötök képernyő előtt?

Milyen tüneteket éreztetek már?

Megvalósítás részletes tervezése

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, kétévenkénti szemvizsgálat, szemüveg-biztosítás feltételei (50/1999. EüM rend.)

Összefoglalás – kvíz
5 gyors igaz/hamis kérdés (pl. 'A laptop folyamatos munkara 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!

Tananyagkészítéshez és az órai munkához használt alkalmazás
ChatGPT
Google NotebookLM
Értékelési terv

Azonnali szóbeli értékelés.

Feladatok

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