Munkavédelem, képernyős munkavégzés



Pintér
Szabolcs
Inviato da Pintér Szabolcs il 2026. 04. 24., p – 12:44
Tipologia di piano
Piano di lezione
Settore
Egészségügy, jólét, szociális szakmák
Argomento, area di apprendimento
Munkavédelem / Egészségtan
Materie tecnico-professionali
Munkavédelem
Classe / destinatari
10. évfolyam
11. évfolyam
12. évfolyam
13. évfolyam
14. évfolyam
Felnőttképzés
Obiettivi di apprendimento
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
Strumenti necessari
Tábla, projektor, munkalap
Introduzione e preparazione della lezione / del progetto

Bevezető kérdések:

Ti naponta hány órát töltötök képernyő előtt?

Milyen tüneteket éreztetek már?

Piano di attuazione della lezione / del progetto

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!

Applicazioni utilizzate
ChatGPT
Google NotebookLM
Piano di valutazione

Azonnali szóbeli értékelés.

Compiti a casa, attività di progetto

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