

# Munkavédelem, képernyős munkavégzés

The logo consists of a dark green square with the white letters 'SZ' inside.

Pintér

Szabolcs

Predložil Pintér Szabolcs dne 2026. 04. 24., p - 12:44

Vrsta učne ure/projektnege načrta

načrt lekcije

Sector

Egészségügy, jólét, szociális szakmák

Tema, učno področje

Munkavédelem / Egészségtan

Poklicni predmet(i)

Munkavédelem

Razred

10. évfolyam

11. évfolyam

12. évfolyam

13. évfolyam

14. évfolyam

Felnőttképzés

Cilji učenja in razvoja

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

Potrebna orodja

Tábla, projektor, munkalap

Uvodni del učne ure / Priprave na projekt

Bevezető kérdések:

Ti naponta hány órát töltötök képernyő előtt?

Milyen tüneteket éreztetek már?

Izvajanje učne ure/projekta

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, monotonia, 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 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!

Digitalne naprave, ki se uporabljajo za ustvarjanje lastne vsebine

ChatGPT

Google NotebookLM

Načrt vrednotenja

Azonnali szóbeli értékelés.

Domača naloga, projektna naloga

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