

Munkavédelem, képernyős munkavégzés



SZ

Pintér

Szabolcs

Поднео Pintér Szabolcs на дан 2026. 04. 24., р - 12:44

Type of plan

Óraterv

Sector

Egészségügy, jólét, szociális szakmák

Topic, learning area

Munkavédelem / Egészségtan

Vocational subjects

Munkavédelem

Grade

10. évfolyam

11. évfolyam

12. évfolyam

13. évfolyam

14. évfolyam

Felnőttképzés

Learning and development goals

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

Required tools

Tábla, projektor, munkalap

Introductory part and preparation of the lesson / project plan

Bevezető kérdések:

Ti naponta hány órát töltötök képernyő előtt?

Milyen tüneteket éreztetek már?

Implementation of the lesson / project plan

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!

Digital tools used

ChatGPT

Google NotebookLM

Evaluation plan

Azonnali szóbeli értékelés.

Homework, project task

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