

ДНЕВНО ПЛАНИРАЊЕ

Час: 10

Датум:

Наставен предмет: Работа со компјутери и основи на програмирањето

Програмско подрачје: Тема 1 - основи на користење компјутер и друга ИТ

Наставна содржина: Различните уреди и ергономијата

Тип на час: Обработка

Цели: Да совлада правилна позиција на телото при користење на компјутер, лаптоп, таблет, смартфон

Очекувани резултати: Објаснува и зазема правилна позиција на телото при користење на компјутер, лаптоп, таблет, смартфон

Место на реализација: Училишница

Форми на работа: Заедничка работа, индивидуална работа

Наставни методи и техники: Вербален – дијалогски метод, метод на усно излагање, метод на демонстрација

Наставни средства: Компјутери

Следење и вреднување (методи, инструменти и индикатори): Набљудување, чек - листа, објаснува и демонстрира

ТЕК НА АКТИВНОСТИТЕ

Воведна активност: Се разговара за лични искуства на учениците кога поради неправилна положба на телото имале болки или се „вкочаниле“, односно не биле во состојба за извесно време да ги движат рацете или нозете или пак да ја движат главата.

Учешко - поучувачки активности: При користењето на разните типови компјутер, постојат препораки кои би требало да ги почитуваме за да немаме болки во рацете, нозете и грбот и да не нè болат очите.

Го следиме видео – клипот <https://www.youtube.com/watch?v=Whhf55No15U> за користење лаптоп и десктоп компјутер. Во него е прикажан човек, кој користи компјутер, но има неправилна положба на телото. Затоа, едно „раче“ ја коригира положбата на неговото тело, а видеото го стопираме и дискутираме за тоа каква положба на телото имал и каква е коригираната положба на телото. Во видеото се прикажани неколку погрешни позиции на телото. Го следиме и вториот дел од видеото <https://www.youtube.com/watch?v=CWonbpltvOA> на ист начин како и првиот дел.

За правилно користење на смартфон, го следиме видеото <https://www.youtube.com/watch?v=4FBMWGGJMbY>.

Правилната положба на телото при работа со компјутер ја резимираме со следниов заклучок:

- Висината на столот треба да овозможи свиткување на нозете во колената под прав агол (1).
- Горниот дел од мониторот треба да биде во висина на очите (2).
- Грбот треба да биде исправен и потпрен на наслонот од столот (3).
- Рацете треба да бидат свиткани во лактот под прав агол (4).
- Тастатурата треба да се наоѓа под дланките, а дланката и подлактниот дел од раката треба да бидат во права линија - паралелни со подот (зглобот да не биде свиткан) (5).
- Стапалата треба да лежат на подот (6) – види слика.

Ја демонстрирам правилната положба на телото при користење компјутер, со таа модификација што:

1. Пред мене поставувам лаптоп и под него ставам неколку книги заради висината на мониторот,
2. Користам екстерна тастатура за правилна положба на рацете.

АКТИВНОСТИ НА УЧЕНИЦИТЕ

Учениците запишуваат правила за правилен став на телото при работа со компјутер.

Активности за евалуација: Дискусија со која се резимираат знаењата стекнати на овој час.

