

6. VIGYÁZZ, HA DIGITÁLIS ESZKÖZZEL KALANDOZOL

6. VIGYÁZZ, HA DIGITÁLIS ESZKÖZZEL KALANDOZOL



VESZÉLYEK

- **Mobileszközök:** A tablet, az okostelefon is sokféle tevékenységre alkalmas, csakúgy, mint az asztali gép. Ezek használata egyszerűbb, azonban sérülékenyebbek, mint az asztali számítógép. **Könnyebben leeshetnek, törhetnek, legtöbbjük nem vízálló.**
- **Vírusveszély:** A számítógépnek is lehetnek vírusai. Ezek programok, melyek egy külső program segítségével jutnak be a gépedbe, ahol **tönkretelhetnek mindent, amit addig alkottál.** A vírusveszély mobileszközödet is fenyegetheti.
- **Egészségügyi problémák:** A digitális eszközök egészségügyi problémákat is okozhatnak, természetesen csak akkor, ha túlzásba viszed a használatukat. Ha sokat ülsz a számítógép előtt, **elferdülhet a gerinced, romlik a látásod, testileg és lelkileg is kifáradhatsz.** A mobileszközök használata (például közlekedés közben) elvonhatja a figyelmedet, ez balesetveszélyes.

Rossz szokás vagy hibás bútorbeállítás is okozhat gondot



A térd előre mutatasson, a láb ne álljon szét - de keresztbe se legyen!



Helytelen, ha az asztalnál ülve valamelyik váll megemelkedik



Ha görnyed a hát, lehet, hogy alacsonyan van az asztallap



Túl magas a szék, ha a talp nem éri el a talajt



Állítsuk át a szék támláját, ha a csípő előrecsúszik

Grafika: Séra Tamás



Kép forrása:

https://www.nkp.hu/tankonyv/digitalis_kultu_ra_10_szakiskola_2_evfolyamos/lecke_04_019 (2022.07.23.)

A helyes testtartás kialakítása

forrás: OH (és jogelődei) / Vecsey Tamás

https://www.nkp.hu/tankonyv/digitalis_kultura_10_szakiskola_2_evfolyamos/lecke_04_019

FELADAT - 4 FŐS CSOPORTOKBAN

- Beszélgetetek négyes csoportokban.
- Hibásodott-e már meg valamilyen digitális eszköz a környezetetekben? Mi volt az oka? Mi volt a megoldás?
- Mit és hogyan szoktatok a szüleitekkel megbeszélni a digitális eszközök használatával kapcsolatban?
- Fogalmazzatok meg jó tanácsokat egymásnak. Válasszátok ki a szerintetek két legfontosabbat.

FELHASZNÁLT IRODALOM, FORRÁSOK: (2022.07.23.)

- dr. Lénárd András Tamás, Sarbó Gyöngyi, Tarné Éder Mariann, Turzó-Sovák Nikolett: Digitális kultúra 3. , 16-17 p.
- https://www.tankonyvkatalogus.hu/pdf/OH-DIG03TA_teljes.pdf
- <https://www.tankonyvkatalogus.hu/site/kiadvany/OH-DIG03TA>
- Kép forrása: <https://pixabay.com/>
- Rossz szokás... <https://blikkruzs.blikk.hu/test-es-lelek/egeszseg/tanitsuk-meg-a-helyes-testtartast-mar-ovodaskorban-erdemes-gyakorolni-a-gyerekekkel/3x2l3m3>
- Helyes ülés/ torna kép forrása: https://www.nkp.hu/tankonyv/digitalis_kultura_10_szakiskola_2_evfolyamos/lecke_04_019