Kennaraleiðbeiningar

3. kennslustund - Stafrænt líf þitt núna getur orðið vinnuumhverfi þitt á morgun

Undirbúningur fyrir kennslustundina:

Lestu allt kennsluefnið fyrst svo þú vitir hvenær á að sýna myndbandið og dreifa efni.
Prentaðu út og fjölfaldaðu eyðublaðið fyrir sjálfsmat.

Mynd 1

Markmiðið með kennslustundinni

Stafræn tæki gegna stóru hlutverki í daglegu lífi okkar en einnig í atvinnulífinu. Í þessari kennslustund ræðum við hvaða áhrif þau hafa á okkur.

Mynd 2

Leiðbeiningar:

Sýnið myndbandið

Markmið

Myndin er kynning og sýnir stafræn tæki sem notuð eru í vinnu, skóla og frítíma.

Mynd 3

Leiðbeiningar

Dreifið útprentaða eyðublaðinu fyrir sjálfsmat. Hver nemandi þarf sitt eintak.

Nemendurnir fylla út sjálfsmatsblaðið miðað við eigin daglega n otkun stafrænna tækja. Þeir eiga að íhuga og segja frá hversu margar klukkustundir þeir nota stafræn tæki á hverjum sólarhring.

Farsími, tölva, spjaldtölva, sjónvarp, tölvuleikir, ekki-trufla-stilling/ flugstilling - sjá skýringarreit í kynningunni.

Markmið

Nemendur íhuga eigin skjátíma og velta fyrir sér hvort þeir hafi fundið fyrir líkamlegum eða sálfélagslegum vandamálum sem tengjast stafrænum tækjum.

Framhald ››

Kennaraleiðbeiningar

3. kennslustund - Stafrænt líf þitt núna getur orðið vinnuumhverfi þitt á morgun

Mynd 3 Framhald

Svona gengur æfingin fyrir sig:

Efst á blaðsíðunni eiga nemendur að merkja á tímalínuna hversu margar klukkustundir þeir nota stafræn tæki. Minnið nemendur á að segja frá heildartímanum, bæði í skóla og í frítíma.

Ef nemendurnir vilja geta þeir tekið saman hversu margar klukkustundir þeir nota stafræn tæki daglega. Fjölda klukkustunda er hægt að skrifa við hliðina á tákninu „Truflið ekki".

Á neðri hluta síðunnar eiga nemendur að svara spurningum um svefn og heilsu.

Við fyrsta táknið (rúmið) eiga nemendur að merkja hversu margar klukkustundir þeir sofa á hverri nóttu.

Undir bókstöfunum A, B, C og D eiga nemendur að merkja við ef þeir hafa upplifað óþægindi sem tengjast stafrænni notkun þeirra. Ef nemendur hafa upplifað það sem spurningin snýst um merkja þeir við það tákn, annars er hitt táknið valið.

Nemendur eiga að svara þessum spurningum á sjálfsmatsblaðinu sínu.

Þegar þú notar stafræn tæki færðu stundum:

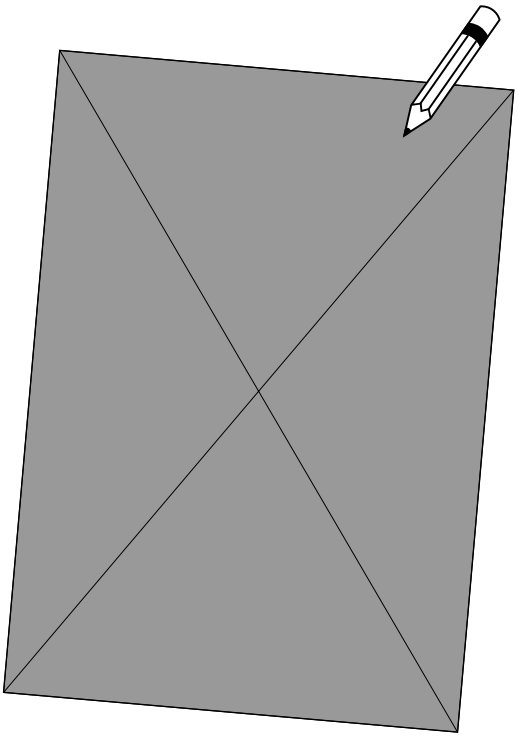
A. Verk í hálsinn?

B. Verk í þumalfingri eða úlnliði?

C. Bakverk?

D. Þreytu í augun eða annars konar augnvandamál?

Nemendur þurfa ekki að sýna matið sitt, það er valfrjálst. Ef nemendur vilja ræða þessa æfingu geturðu látið þá ræða við sessunaut sinn. Í umræðum sín á milli geta nemendur borið saman svör sín og fundið mun og líkindi á stafrænni notkun sinni. Ef þú vilt geturðu látið bekkinn segja frá einhverju sem nemendurnir hafa rætt saman.



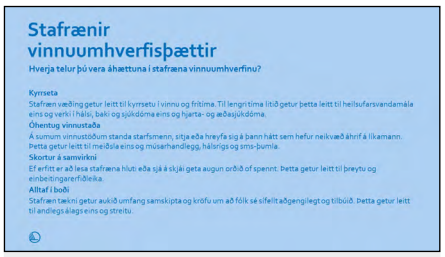
Mynd 4

Leiðbeiningar

1. Spyrðu nemendur hvort þeir hafi lent í einhverri áhættu tengt notkun stafrænna tækja?

Hlustaðu á það sem nemendur telja að séu áhættuþættir.

Framhald ››



Stafrænir vinnuumhverfisþættir

Hverja telur þú vera áhættuna í stafræna vinnuumhverfinu?

Kyrrseta

Stafræn væðing getur leitt til kyrrsetu í vinnu og frítíma. Til lengri tíma litið getur þetta leitt til heilsufarsvandamála eins og verki í hálsi, baki og sjúkdóma eins og hjarta- og æðasjúkdóma.

Óhentug vinnustaða

Á sumum vinnustöðum standa starfsmenn, sitja eða hreyfa sig á þann hátt sem hefur neikvæð áhrif á líkamann. Þetta getur leitt til meiðsla eins og músarhandlegg, hálsrígs og sms-þumla.

Skortur á samvirkni

Ef erfitt er að lesa stafræna hluti eða sjá á skjái geta augun orðið of spennt. Þetta getur leitt til þreytu og einbeitingarerfiðleika.

Áltaf í boði

Stafræn tækni getur aukið umfang samskipta og krófu um að fólk sé sífellt aðgengilegt og tilbúið. Þetta getur leitt til andlegs álags eins og streitu.

Markmið

Í þessum hluta ræða nemendur hvaða áhættu þeir telja að sé til staðar og síðan er sýnt hvað rannsóknir hafa leitt í ljós varðandi áhættu tengt stafrænum tækjum.

Kennaraleiðbeiningar

3. kennslustund - Stafrænt líf þitt núna getur orðið vinnuumhverfi þitt á morgun

Mynd 4 Framhald

2. Smelltu á dæmin fjögur. Farðu í gegnum atriðin með nemendum.

Kyrrseta

Stafræn væðing getur leitt til kyrrsetu í vinnu og frítíma. Til lengri tíma litið getur þetta leitt til heilsufarsvandamála eins og verkja í hálsi og baki og sjúkdóma eins og hjarta- og æðasjúkdóma.

Óhentug vinnustelling

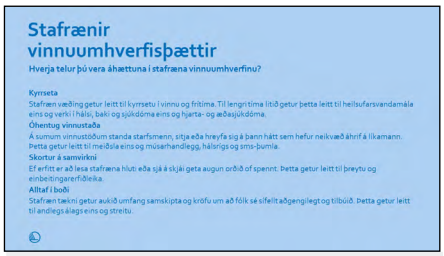
Á sumum vinnustöðum stendur starfsfólk, situr eða hreyfir sig á þann hátt að það hefur neikvæð áhrif á líkamann. Þetta getur leitt til álagsmeiðsla eins og músarhandleggs (vegna mikillar notkunar tölvumúsar), hálsrígs og sms-þumals.

Slæm sjónskilyrði

Ef erfitt er að lesa stafræna hluti eða sjá á skjáinn getur það orsakað álag á augun. Það getur leitt til þreytu og erfiðleika við að einbeita sér.

Alltaf tiltæk

Stafræn tækni getur aukið umfang samskipta og kröfu um að fólk sé sífellt aðgengilegt og tilbúið. Þetta getur leitt til andlegs álags eins og streitu.



Markmið

Í þessum hluta ræða nemendur hvaða áhættu þeir telja að sé til staðar og síðan er sýnt hvað rannsóknir hafa leitt í ljós varðandi áhættu tengt stafrænum tækjum.

Mynd 5

Leiðbeiningar:

1. Spyrðu nemendur hvað þeir telji að geti skapað heilbrigðara stafrænt vinnuumhverfi. Hlustaðu á hvað nemendum finnst.

2. Smelltu á dæmin. Farðu í gegnum atriðin með nemendum.

Breyta vinnustöðu

Forðastu að sitja kyrr eins og hægt er. Stattu upp meðan á vinnu stendur eða skiptu um stellingar.

Spyrðu nemendur hvernig þeir gætu breytt vinnustellingum sínum í skólanum og heima.

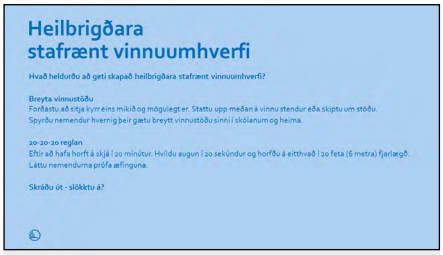
20-20-20 reglan

Eftir að hafa horft á skjá í 20 mínútur. Hvíldu augun í 20 sekúndur og horfðu á eitthvað í 20 feta (6 metra) fjarlægð.

Láttu nemendurna prófa æfinguna.

Skráðu þig út - slökktu á tækinu

Spyrðu nemendurna hvort þeir aftengist stundum stafrænu lífi sínu? Hvenær? Hér geta nemendurnir skoðað sjálfsmatsblaðið sitt aftur til að sjá hvað þeir skrifuðu.



Markmið:

Að veita nemendum tæki og tól til að vinna með stafræn tæki á sjálfbæran, heilsusamlegan hátt.

Kennaraleiðbeiningar

3. kennslustund - Stafrænt líf þitt núna getur orðið vinnuumhverfi þitt á morgun

Mynd 6

Leiðbeiningar:

Sýnið myndbandið.

Markmið:

Fræðimaðurinn David Hallman staðfestir að mikilvægt sé að vinna með stafræn tæki á sjálfbæran hátt, þannig að ekki hjótist heilsutjón af.

Mynd 7

Leiðbeiningar:

Nú er kennslustundinni lokið og nú geta nemendur hugsað um spurninguna: Hvernig mun vinnuumhverfi framtíðarinnar líta út?

Markmið:

Að veita innsýn í hvað bíður handan við hornið þegar við förum að tala um vinnuumhverfi framtíðarinnar.