

Opettajan opas

3. oppitunti – Digielämäsi voi olla työympäristösi huomenna



Oppitunnille valmistautuminen:

Lue koko oppitunti etukäteen, jotta tiedät, milloin on aika näyttää videoita ja ottaa esille materiaalit.

Tulosta ja kopioi harjoituksen itsearviointilomake (Exercise 3).

Kuva 1

Oppitunnin tavoite

Digitaalisilla työkaluilla on suuri rooli arkielämässämme, mutta myös työelämässä. Tällä oppitunnilla keskustelemme siitä, kuinka tämä vaikuttaa meihin.



Kuva 2

Ohje

Aloita video



Tarkoitus

Video johdattaa aiheeseen ja esittelee digitaalisia työkaluja, joita käytetään töissä, koulussa ja vapaa-ajalla.

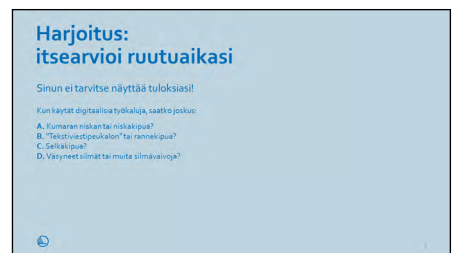
Kuva 3

Ohje

Jaa tulostettu itsearviointilomake. Jokainen oppilas tarvitsee oman kopion.

Oppilaat tekevät itsearvioinnin omasta digitaalisesta arjestaan. He saavat miettiä, kuinka monta tuntia he käyttävät digitaalisia laitteita vuorokauden aikana, ja voivat halutessaan tehdä ajankäytöstä yhteenvedon. Lomakkeelle on merkitty viisi laitetta (matkapuhelin, tietokone, tabletti, TV ja videopelit), joiden jokaisen käyttöä arvioidaan erikseen.

Matkapuhelin, tietokone, tabletti, TV, videopelit, älä häiritse -tila / lentokonetila – sijoitetaan tehtäväpaperille.



Tarkoitus

Oppilaat saavat pohtia omaa ruutu aikaansa ja miettiä, ovatko he kokeneet digitaalisiin työkaluihin liittyviä fyysisiä tai psykososiaalisia riskejä.

Jatkuu seuraavalla sivulla »



Kuva 3 jatko

Näin oppilaat tekevät itsearviointin:

Oppilaat merkitsevät lomakkeen yläosassa oleville janoille, kuinka monta tuntia he käyttävät kutakin laitetta vuorokaudessa. Muistuta, että mukaan tulee laskea sekä koulu- että vapaa-aika. Halutessaan oppilaat voivat laskea, kuinka monta tuntia he käyttävät laitteita vuorokaudessa yhteensä. Tulos kirjoitetaan kirjoittaja älä häiritse -tilan symbolin (kuu) viereen. Lomakkeen alaosassa oppilaat arvioivat saamansa unen määrää ja terveyttään.

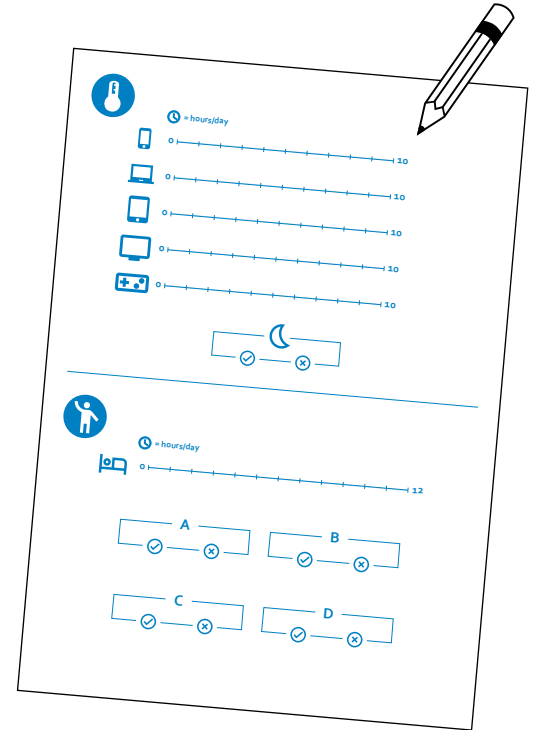
Sänky-symbolin vieressä olevalle janalle oppilaat merkitsevät, kuinka monta tuntia he nukkuvat yössä.

Kirjaimet A, B, C ja D liittyvät dialla näkyvään kysymykseen. Oppilaat merkitsevät lomakkeelle, onko heillä kyseisiä digitaalisten työkalujen käyttöön liittyviä ongelmia. Jos oppilaat ovat kokeneet kohdassa mainittuja ongelmia, he ympyröivät väkäsien. Jos he eivät ole kokeneet kyseisiä ongelmia, he ympyröivät ruksin.

Kun käytät digitaalisia työkaluja, koetko joskus seuraavia vaivoja:

- A. niskakipu
- B. peukalo- tai rannekipu
- C. selkäkipu
- D. väsyneet silmät tai muut silmävaivat

Oppilaiden ei tarvitse näyttää itsearviointiaan muille, mutta he voivat halutessaan tehdä niin. Jos oppilaat haluavat keskustella harjoituksesta, voit antaa heidän vertailla vastauksiaan vierustoverinsa kanssa. Vierustoverit voivat pohtia, miten heidän tapansa käyttää digitaalisia työkaluja eroavat toisistaan tai ovat yhteneväisiä. Parikeskustelun jälkeen voit halutessasi nostaa joitakin asioita esille myös yhteisesti.



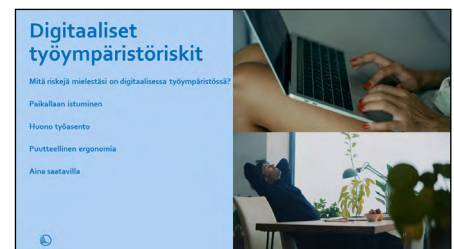
Kuva 4

Ohje

1. Kysy oppilailta keksivätkö he digitaalisten työkalujen käyttöön liittyviä riskejä?

Kuuntele, mitkä voivat oppilaiden mielestä olla riskejä.

Jatkuu seuraavalla sivulla »



Tarkoitus

Oppilaat keskustelevat siitä, mitä riskejä digitaalisessa työympäristössä heidän mielestään on. Sen jälkeen kerrotaan, mitä riskejä tutkimuksissa on havaittu.



Kuva 4 jatko

2. Napsauta esiin neljä esimerkkiä. Käy kohdat läpi oppilaiden kanssa.

Paikallaan istuminen

Digitalisaatio voi lisätä paikallaan istumista työssä ja vapaa-ajalla. Pitkällä aikavälillä tämä voi johtaa terveysongelmiin, kuten niska- ja selkäkivuihin, sekä sairauksiin, kuten sydän- ja verisuonitauteihin.

Huono työasento

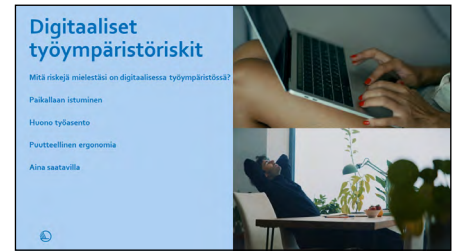
Joillakin työpaikoilla työntekijät seisovat, istuvat tai liikkuvat tavalla, joka vaikuttaa kehoon kielteisesti. Tämä voi johtaa vammoihin, kuten hiirikynänpäähän, kumaraan niskaan tai tekstiviestipeukaloon.

Puutteellinen ergonomia

Jos digitaalisia järjestelmiä tai näyttöjä on vaikea lukea, silmät voivat rasittua. Tämä voi aiheuttaa väsymystä ja keskittymisvaikeuksia.

Aina saatavilla

Digitaalinen teknologia voi lisätä viestintää ja vaatimusta olla jatkuvasti saatavilla ja ajan tasalla. Tämä voi johtaa psykososiaaliseen kuormitukseen, kuten stressiin.



Tarkoitus

Oppilaat keskustelevat siitä, mitä riskejä he uskovat olevan olemassa ja sen jälkeen kerrotaan, mitä digitaalisiin työkaluihin liittyviä riskejä tutkimustulokset osoittavat.

Kuva 5

Ohje:

1. Kysy oppilailta, mikä heidän mielestään voi tehdä digitaalisesta työympäristöstä terveellisemmän? Kuuntele, mitä mieltä oppilaat ovat.
2. Napsauta esiin esimerkit terveystekijöistä. Käy kohdat läpi oppilaiden kanssa.

Vaihtele työasentoa

Vältä paikallaan istumista mahdollisimman paljon. Nouse ylös ja työskentele jonkin aikaa seisten tai vaihda muutoin työasentoa.

Kysy oppilailta, kuinka he voisivat vaihdella työasentoaan koulussa ja kotona.

20-20-20-sääntö

Kun olet katsonut näyttöä 20 minuuttia, lepuuta silmiäsi 20 sekuntia ja katso jotain, mikä on 6 metrin (20 jalan) päässä.

Pyydä oppilaita kokeilemaan harjoitusta.

Kirjaudu ulos – sulje

Kysy oppilailta, irrottautuvatko he joskus digitaalisesta elämästään. Millaisessa tilanteessa? Oppilaat voivat palata itsearviointilomakkeeseen nähdäkseen, mitä he kirjoittivat siihen.



Tarkoitus:

Oppilaat saavat työkaluja ja tapoja työskennellä digitaalisilla välineillä.

Opettajan opas

3. oppitunti – Digielämäsi voi olla työympäristösi huomenna



Kuva 6

Ohje:

Aloita video



Tarkoitus

Tutkija David Hallman vahvistaa, että on tärkeää työskennellä digitaalisilla työkaluilla siten, että se edistää terveyttämme.



Kuva 7

Ohje:

Oppitunti on nyt ohi. Seuraavaksi kerraksi oppilaat voivat pohtia kysymystä: Millaiselta tulevaisuuden työympäristö näyttää?



Tarkoitus:

Oppilaat saavat käsityksen siitä, mikä odottaa seuraavalla kerralla, jolla puhutaan tulevaisuuden työympäristöstä.

