**Konspekt zajęć**

**I.T. s.24**

**Data realizacji:**………

**Prowadząca:** ……………………………………………………………..

**Klasa:** II

**Aktywność:** Edukacja komputerowa

**Temat:** Komputer a zdrowie.

* Cel ogólny –Kształtowanie u dzieci nawyku prawidłowej postawy podczas pracy przy komputerze.
* Cele szczegółowe - Uczeń:

1. Prawidłowo siedzi przy komputerze,
2. Wykonuje proste ćwiczenia gimnastyczne,
3. Dokonuje wyboru,
4. Potrafi argumentować swoje decyzje,
5. Wiedzą, że komputer nie zawsze jest dobrym miejscem do spędzania wolnego czasu,
6. Stosuje się do ograniczeń dotyczących korzystania z komputera,
7. dba o własne zdrowie.

**Metoda:**

1. Czynna: kierowania aktywnością, samodzielnych doświadczeń.
2. Oglądowa: obserwacja i pokaz.
3. Słowna: rozmowy, objaśnienia.

**Formy:**

Zespołowa

**Środki dydaktyczne**:

Komputery, obrazki ukazujące różne postawy siedzenia przy komputerze (zał. 1), kreda, tablica

**Przebieg:**

1. Rozmowa o tym :
   * Jakie znaczenie i korzyści wynosisz z pracy i zabawy z komputerem?
   * Co czujesz, gdy siedzisz w tej samej pozycji przy komputerze około dwóch godzin?
   * Co cię boli?

( Nauczyciel ma w taki sposób pokierować rozmową, aby uzyskać odpowiedź o bólu oczu, głowy, kręgosłupa, ręki itp. )

* Zastanów się, jak możesz sobie pomóc w takiej sytuacji?

1. Demonstracja prawidłowej postawy podczas pracy przy komputerze.

N. prosi chętnego z uczniów aby zademonstrował jak należy siedzieć podczas pracy przy komputerze (plecy przylegają do oparcia, szczególnie ich dolna część, klatka piersiowa wysunięta do przodu, głowa lekko uniesiona, monitor na linii oczu w odległości około 50 cm od twarzy, stopy spoczywają płasko na podłodze lub specjalnym podnóżku, nogi zgięte w kolanach pod kątem prostym, ręce zgięte w łokciach pod kątem prostym, przedramiona spoczywają na podłokietnikach).

1. Omówienie elementów składających się na prawidłową postawę.

Nauczyciel krótko omawia poszczególne elementy prawidłowej postawy w taki sposób, aby dzieci rozumiały, dlaczego są one ważne dla zdrowia (wzrok, kręgosłup, stawy itd.).

1. Dzieci naśladują prawidłową postawę, nauczyciel kontroluje postawy dzieci i koryguje nieprawidłowości.
2. Nauczyciel prezentuje uczniom różne pozycje podczas siedzenia przy komputerze. Zadanie uczniów polega na określeniu która z prezentowanych postaw jest prawidłowa, a która nie. (Zał. nr 1)
3. Ograniczanie czasu spędzanego przy komputerze.

Nauczyciel przypomina o tym, że należy ograniczać czas spędzany przy komputerze ( to też należy do prawidłowego korzystania z komputera) nim spędzanego oraz robienie sobie przerw i zmienianie pozycji ciała, czyli na przykład krótka gimnastyka, nauczyciel prosi dzieci o wstanie z miejsc i organizuje krótkie ćwiczenia (np. wymachy ramion, przysiady).

1. Opowiadanie dotyczące spędzania czasu przy komputerze:

Jest poniedziałek. Do szkoły idzie dwóch kolegów. Zaczynają rozmawiać o minionej sobocie i niedzieli - dniach wolnych od szkoły. Jacek opowiada jak to cały dzień serfował po Internecie. Rodziców nie było w domu, wyszli do babci. On został, bo niby go głowa go bolała. W rzeczywistości chciał koniecznie wypróbować nowe gry na jednej ze stron internetowych. Siedział 4 godziny i „rozgryzł” jedną taką grę, która mroziła krew w żyłach. Tomek z zazdrością słuchał opowieści kolegi. Sam chętnie pograłby w taką grę, ale rodzice konsekwentnie pilnują wyznaczonych godzin przy komputerze. Zapytał jednak Jacka, czy przygotował się do klasówki z matematyki.   
- Skąd! Przecież mnie głowa bolała, no i nie miałem czasu!

1. Rozmowa z uczniami na temat: „Co by było, gdyby wszystkie dzieci mogły korzystać z dostępu do komputera kiedy chcą i jak długo chcą?” Co by było, gdyby nie obowiązywały zasady?
2. Wspólne uzupełnienie tabeli.

Uczniowie wypisują w tabeli – Co by było gdyby?

|  |  |
| --- | --- |
| Mogę spędzać przy komputerze tyle czasu ile chcę | Mam wyznaczony czas na zajęcia przy komputerze |
|  |  |

1. Podsumowanie pisemnych wypowiedzi uczniów, uzgodnienie wspólnych wniosków.
2. Podsumowując zajęcia nauczyciel przypomina, że najbardziej szkodliwe dla zdrowia jest długie przesiadywanie przy komputerze, nawet jeśli ma się przy nim prawidłową postawę. Zachęca więc dzieci, aby znów wstały od komputerów, i jeszcze raz prosi o wykonanie kilku prostych ćwiczeń. Wspólne omówienie wykonanej

**Załącznik** **nr 1**









