

Sveiki, mokiniai! Šiandien mūsų pamoka ne apie kodą ar formules, o apie patį svarbiausią jūsų „įrankį“ – **sveikatą**. Kadangi esate 9-okai ir 10-okai, prie ekranų praleidžiate vidutiniškai 6–8 valandas per parą. Jei sėdėsite kaip „klaustukai“, po kelerių metų jūsų nugara ir akys jums „padėkos“ skausmu.

Šiandienos užduotis – „**Sveiko IT specialisto gidas**“. Dirbsite savarankiškai

Turinys

I. Ergonominis auditas ir „Sveiko ekrano“ taisyklės	1
II „Mano darbo vietos ir kūno auditas“	2
III „Skaitmeninis detektyvas: kompiuterio ligos ir jų vaistai“	3
IV. Klausimai refleksijai	5
V. Namų darbas: „Mano namų technologijų ir sveikatos auditas“	6

I. Ergonominis auditas ir „Sveiko ekrano“ taisyklės

Jūsų tikslas – naudojantis internetu ir savo aplinka, sukurti vizualią atmintinę (infografiką, skaidrę arba „Canva“ dizainą), kuri padėtų bendraamžiams išvengti kompiuterinių ligų.

I dalis: Tyrimas

Naudodamiesi paieška (Google, YouTube), raskite atsakymus į šiuos klausimus:

1. **90 laipsnių taisyklė:** Kurios kūno dalys sėdint turi sudaryti 90 laipsnių kampą?
2. **Taisyklė 20-20-20:** Kas tai yra ir kaip tai gelbsti jūsų akis nuo skaitmeninės nuovargio padermės?
3. **Monitoriaus aukštis:** Kokiame aukštyje (lyginant su akimis) turi būti viršutinė monitoriaus briauna?
4. **Riešo kanalo sindromas:** Kas tai per liga ir kaip taisyklingai laikyti pelę, kad jos išvengtumėte?

II dalis: Praktinis kūrimas

Sukurkite vieno puslapio „**Sveikatos atmintinę**“. Joje privalo būti:

- **3 svarbiausi patarimai** sėdėsenai (su iliustracijomis ar schemomis).

- **Vienas pratimas akims**, kurį galima atlikti neišėjus iš klasės.
- **Vienas pratimas riešams/pirštams**, kad rankos nepavargtų rašant kodą ar žaidžiant.
- **„Mano darbo vieta“**: Trumpas komentaras – ką savo dabartinėje darbo vietoje (šioje klasėje) galėtumėte pakeisti *dabar*, kad sėdėtumėte sveikiau (pvz., pasikelti kėdę, pasukti monitorių nuo lango atspindžių).

Vertinimo kriterijai (ką tikrinsiu):

1. Ar pateikta **20-20-20 taisyklė**?
2. Ar aiškiai nurodyta **monitoriaus ir akių** pozicija?
3. Ar darbas atrodo **estetiškai** (kad kiti mokiniai norėtų jį perskaityti)?

Įrankiai: Galite naudoti `Canva`, `MS PowerPoint`, `Google Drawings` arba tiesiog `MS Word`.

II „Mano darbo vietos ir kūno auditas“

Ši užduotis skirta ne teorijai nurašyti, o jūsų pačių būklei įvertinti. Rezultatus fiksuosite **Excel** lentelėje arba **Word** dokumente (pasirinkite patys).

1 dalis: Fizinis eksperimentas „Akių fokusas“ .

Dirbtinis intelektas nemato jūsų akių. Atlikite šį testą:

1. Atsisėskite prie kompiuterio kaip įprastai. Paprašykite draugo pamatuoti atstumą nuo jūsų nosies iki ekrano (cm).
2. Internete raskite „**Snellen chart online**“ (regėjimo patikros lentelę). Pasitikrinkite regėjimą iš 3 metrų atstumo (viena akimi, tada kita).
3. **Užduotis dokumentui:** Įrašykite savo atstumą iki ekrano ir palyginkite jį su ergonomikos taisykle (koks turėtų būti?). Parašykite, ar jūsų regėjimas skiriasi žiūrint į ekraną ir į tolį po 5 minučių pertraukos.

2 dalis: Ergonominis „Selfie“ auditas .

Naudokitės telefono kamera arba kompiuterio „Camera“ programėle:

1. Paprašykite draugo nufotografuoti arba įvertinti jus iš šono, kol jūs „natūraliai“ (nieko nekeisdami) dirbate prie kompiuterio.

2. Įkelkite nuotrauką(galima ir piešinį) į redagavimo programą (pvz., Paint ar Canva) ir **brėžkite linijas** ant savo kūno:

- Stuburo linija (ar tiesi?).
- Kaklo kampas (ar galva palinkusi į priekį?).
- Rankų kampas (ar yra 90-110 laipsnių?).

3. **Užduotis dokumentui:** Įkelkite šią nuotrauką su nubraižytomis linijomis. Šalia parašykite **3 konkrečias klaidas**, kurias matote savo sėdėsenoje.

3 dalis: Riešo ir pečių „Streso testas“ (8 min.)

1. Atlikite „Phalen“ testą (rankų riešų sulenkimas delnais vienas į kitą 30 sekundžių). Ar jaučiate tirpimą?
2. Atlikite 5 pečių pasukimus atgal. Ar girdite „traškėjimą“?
3. **Užduotis dokumentui:** Aprašykite pojūčius. Naudodamiesi paieška, suraskite **vieną specifinį pratimą**, kuris skirtas būtent jūsų aptiktai problemai (pvz., jei traška pečiai – pratimą mentėms). Nufotografuokite save atliekantį šį pratimą ir įkelkite į dokumentą.

4 dalis: Išvados be „AI“

Parašykite vieną sakinį apie tai, ką **pakeisite savo kambaryje namuose** šiandien grįžę (pvz.: „padėsiu knygų po monitoriumi, kad jis būtų aukščiau“ arba „perstatysiu stalą, kad šviesa nekristų iš nugaros“).

.....

III „Skaitmeninis detektyvas: kompiuterio ligos ir jų vaistai“

Darbo forma: Skaidrių pristatymas (MS PowerPoint, Google Slides arba Canva).

Trukmė: 30 minučių (paieška ir kūrimas).

Jūsų tikslas:

Sukurti 5–6 skaidrių tyrimą apie pagrindines sveikatos problemas, kylančias dėl technologijų. **SVARBU:** Draudžiama naudoti paprastas „Google“ nuotraukas. Visos iliustracijos turi būti **jūsų pačių padarytos ekrano nuotraukos (screenshots)** iš edukacinių „YouTube“ vaizdo įrašų.

Skaidrių planas ir reikalavimai:

1 skaidrė: Titulinė

- Temos pavadinimas ir jūsų vardas/pavardė.

2 skaidrė: Stuburas ir „Text Neck“ sindromas

- **Užduotis:** Raskite video, kuriame rodoma, kaip keičiasi kaklo apkrova (kg) lenkiantis prie telefono/ekrano.
- **Skaidrėje:** Ekrano nuotrauka su problema + nuoroda į video + trumpas paaiškinimas, kiek kg „sveria“ jūsų galva ją palenkus.

3 skaidrė: Laikysena ir „Pečių kupra“ (Upper Crossed Syndrome)

- **Užduotis:** Raskite video, kuriame demonstruojamas „Sienos angelo“ (*Wall Angel*) arba „W-tempimo“ pratimas.
- **Skaidrėje:** Jūsų daryta ekrano nuotrauka, kurioje matomas teisingas pratimo atlikimo momentas + nuoroda į video.

4 skaidrė: Riešo kanalo sindromas (Carpal Tunnel)

- **Užduotis:** Suraskite video apie nervo spaudimą rieše.
- **Skaidrėje:** Ekrano nuotrauka, kurioje matoma anatinė priežastis (nervas) + nuoroda į video + patarimas, kaip laikyti pelę (vertikaliai ar su atrama).

5 skaidrė: Psichologija – „Dopamino spąstai“

- **Užduotis:** Raskite video, paaiškinantį, kodėl „TikTok“ ar žaidimai sukelia priklausomybę (ieškokite *Dopamine loop*).
- **Skaidrėje:** Ekrano nuotrauka su schema (kaip veikia smegenys) + nuoroda į video + vienas būdas, kaip „nulaužti“ šią sistemą (pvz., pilko ekrano režimas).

6 skaidrė: Išvada – mano darbo vietos pokytis

- Vienas konkretus dalykas, kurį pakeisite savo darbo vietoje **šiandien**, kad išvengtumėte šių ligų.

Taisyklės, kurių privalote laikytis:

1. **Tik screenshot'ai:** Paveikslėlis be vaizdo grotuvo elementų (matomo „Play“ mygtuko ar laiko juostos apačioje) nebus užskaitytas kaip tyrimo dalis.
2. **Laiko žyma:** Prie kiekvienos nuorodos nurodykite tikslią sekundę, iš kurios padarėte nuotrauką (pvz., *YouTube nuoroda, 01:42 min.*).
3. **Angliški raktažodžiai:** Norėdami rasti geriausias video, naudokite terminus: *Ergonomics, Text Neck, Carpal Tunnel, Wall Angel stretch, Dopamine detox.*

IV. Klausimai refleksijai

Pamokos refleksija: „Sveikas skaitmeninis aš“

Klausimas mokiniui	Galimas teisingas atsakymas (pildo mokinys)
1. Kiek „sveria“ jūsų galva? Remiantis „Text Neck“ analize, kokią apkrovą (kg) patiria stuburas, kai žiūrite į telefoną palenkę galvą 60° kampu?	
2. Riešo išdavystė: Kodėl įprasta pelė pavojingesnė už vertikalią? Kas nutinka viduriniam nervui (<i>Median nerve</i>)?	
3. Akių „atstatymas“: Kodėl taisyklė 20-20-20 yra efektyvesnė nei tiesiog stiprus mirksėjimas sėdint prie ekrano?	
4. Smegenų „hakinimas“: Kodėl socialinių tinklų programėlės naudoja „begalinį naršymą“ (<i>infinite scroll</i>)? Kaip tai susiję su dopaminu?	
5. Ergonominis „triukas“: Jei jūsų monitorius yra per žemai, o stovo neturite, kokią paprastą priemonę galite panaudoti namuose jau šiandien?	
6. Fizinis signalas: Koks pirmasis simptomas išduoda, kad jūsų pečių juosta per daug įtempta (<i>Upper Crossed Syndrome</i>)?	

v. Namų darbas: „Mano namų technologijų ir sveikatos auditas“

Pagrindinė mintis: „Kompiuteris yra mano įrankis, kuris taupo mano laiką. Aš naudoju jį tam, kad likusį laiką galėčiau skirti savo sveikatai, o ne ją aukoti dėl ekranų.“

Užduoties eiga:

1. Namų darbo vietos „Realybės šou“ (Praktika)

- Įvertink savo įprastą vietą namuose, kurioje ruošiate pamokas ar žaidžiate (stalą, kėdę).
- Pasitelkdami pamokoje išmoktas taisykles, nuotraukoje pažymėkite **3 „sveikatos priešus“** (pvz.: monitorius per žemai, šviesa spigina į akis, kėdė be atramos nugarai).
- **Veiksmas:** Pataisykite bent vieną dalyką (pvz., padėkite knygų po ekranu) ir nufotografuokite „**Po**“ vaizdą.

2. Eksperimentas su namiškiais: „20-20-20 iššūkis“

- Vakarienės metu ar bendraujant su šeima, papasakokite jiems apie **20-20-20 taisyklę** (po 20 min. žiūrėjimo į ekraną, 20 sekundžių žiūrime į objektą už 20 pėdų/6 metrų).
- **Užduotis:** Kartu su vienu iš tėvų ar broliu/seserimi nustatykite laikmatį jų telefone. Kai jis suskambės – kartu atlikite pratimą akims.
- **Refleksija:** Paklauskite namiškių: „Koks jausmas akyse po tų 20 sekundžių?“. Trumpai (2–3 sakiniais) aprašykite jų reakciją savo darbe.

3. Skaitmeninis pažadas sau (ir šeimai)

- Sukurkite „**Sveiko ekrano taisykles**“ savo šeimai (pvz.: „Jokių ekranų 1 valandą iki miego“ arba „Valgome be telefonų“).
- Užrašykite šias taisykles ant popieriaus lapo ir nufotografuokite, kur jas priklijavote (pvz., ant šaldytuvo).

Ką mokinys turi pateikti kitai pamokai?

Trumpą informaciją (gali būti ta pati skaidrių programa) su:

1. **Piešiniai (nuotraukomis) „Prieš“ ir „Po“** (darbo vietos pokytis).
2. **Šeimos nario atsiliepimu** apie 20-20-20 pratimą (jei sutinka šeimos narys).
3. **Nuotrauka su priklijuotomis taisyklėmis** matomoje vietoje.

Pabaiga.

Mokytojo žinutė mokiniams: „Tikrasis informatikos ekspertas yra tas, kuris moka valdyti technologijas, o ne leidžia technologijoms valdyti savo kūną. Parodykite namiškiams, kad informatikos pamokos saugo jūsų sveikatą!“