

***Higienos, ergonominės ir techninės saugaus darbo skaitmeninės technologijos normos  
(Jurgita Vaičiaitienė)***

Pasiekimų sritis	<u>F1. Saugo sveikatą.</u>
Klasė	<b>9-10 klasė (1 pamoka)</b>
Tema	Higienos, ergonominės ir techninės saugaus darbo skaitmeninės technologijos normos.
Integruojami dalykai, pasiekimai	Anglų kalba, Lietuvių kalba, Informacinės technologijos, Biologija
Kompetencijos	Skaitmeninė – nauji skaitmeniniai įrankiai. Socialinė ir emocinė - formuoja pozityvius santykius, dirba poroje. Sveikos gyvensenos kompetencija – saugo sveikatą. Komunikavimo - komunikuoja skaitmeninės technologijos ir bendradarbiauja virtualioje erdvėje, laikosi etikos principų.
Tikslas	Apibūdinti saugaus darbo skaitmeninės technologijos normas
Uždaviniai	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aptariami darbo ir elgesio kompiuterių klasėje ypatumai.</li> <li>2. Aiškinamasi, kaip taisyklingai sėdėti prie kompiuterio.</li> <li>3. Išbandyti nuovargį šalinančius pratimus.</li> <li>4. Aptarti racionalų darbo ir poilsio režimą.</li> </ol>
Planuojamas rezultatas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Žinos darbo ir elgesio kompiuterių klasėje ypatumus.</li> <li>2. Taisyklingai sėdės prie kompiuterio.</li> <li>3. Išbandys, kaip atlikti nuovargį šalinančius pratimus.</li> <li>4. Laikysis racionalus darbo ir poilsio režimo.</li> </ol>
Specifinės priemonės / programinė įranga	Ausinės <a href="#">Mankštos demonstravimo nemokama programa Off4Fit 2</a>
Mokymosi metodai	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>METODO „GALVOK-SUSIRASK PORĄ-APTARK“</b></li> <li>• <b>DARBAS POROJE</b></li> </ul>
Mokinių atlikto darbo vertinimas ir įsivertinimas	<p><b>Aukštesnysis lygis</b> - įsivertina darbą skaitmeninės technologijos higienos, ergonominių ir saugumo normų atžvilgiu; siūlo, kaip reikia keisti neatitikimus</p> <p><b>Pagrindinis lygis</b> - apibūdina higienos, ergonomines, technines saugaus darbo skaitmeninės technologijos normas ir jų laikosi</p> <p><b>Patenkinamas lygis</b> - apibūdina higienos ir saugaus darbo skaitmeninės technologijos normas ir jų laikosi</p> <p><b>Slenkstinis lygis</b> - apibūdina saugaus darbo skaitmeninės technologijos normas</p>
Žinios prieš	Kiekvienų mokslo metų pradžioje surengiamas saugaus darbo kompiuterių klasėje ir naudojimosi internetu instruktažas.

Galimybės taikyti spec. poreikių mokiniams	Mokytojas scenarijų pritaiko priklausomai nuo vaiko specialiųjų poreikių.
Patarimai kolegoms, kurie naudos parengtą medžiagą	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Patys atlikite visas scenarijuje numatytas užduotis.</li> <li>2. Scenarijų adaptuokite skirtingų gebėjimų mokiniams.</li> <li>3. Jei mokiniai dirbo pagal scenarijų, parenkite klausimyną, kuris padėtų įvertinti mokinių pasiekimų lygius.</li> <li>4. Jei aukštesniųjų gebėjimų mokiniai pasirinko alternatyvą, parenkite atlikto darbo pristatymo kriterijus ir pagal juos įvertinkite mokinių darbus.</li> </ol> <p>Per pamoką mokiniai dirba savarankiškai, mokytojas yra pagalbininkas ir konsultantas.</p>

## 1 ETAPAS ⌚ 10 min

Mokytojas paaiškina darbo ir elgesio kompiuterių klasėje ypatumus.

Paaškina, kodėl reikia ir kaip taisyklingai sėdėti prie kompiuterio.

Paprašo mokinių taisyklingai atsisėsti prie kompiuterio. Mokiniai koreguoja savo sėdėseną ir stebi šalia prie kompiuterio sėdinčių klasės draugų sėdėseną. Įspėja draugą, jei jis netaisyklingai sėdi prie kompiuterio.

### Metodas „Galvok – susirask porą – aptark“

Šis metodas gana paprastas ir greitai įgyvendinamas, jis gali būti sėkmingai taikomas, kai norima, kad aptariant tam tikrą klausimą dalyvautų visi klasės (grupės) mokiniai.

Metodo esmę atskleidžia jo pavadinimas – kiekvienas mokinytis atskirai apgalvoja atsakymus į mokytojo pateiktus klausimus - kaip taisyklingai sėdėti prie kompiuterio? Kokia turi būti rankų, kojų padėtis? Koks akių nuotolis nuo vaizduoklio?

Po to susiranda klasės draugą, su kuriuo kartu aptaria abiejų suformuluotus atsakymus. Vėliau vyksta bendras atsakymų aptarimas, išvadų formulavimas.

<https://www.aktyvusedejimas.lt/sveika-darbo-edrve-tinkama-sedesena-taisyklinga-laikysena-ir-sedesena-prie-kompiuterio-kaip-sedeti-taisyklingai-sedejimo-taisykles>

<https://www.youtube.com/watch?v=gKy2T0bQrVY>

## 2 ETAPAS ⌚ 10 min

<https://quizizz.com/admin/quiz/5b8d1641402ffb0019c70b82/taisyklingo-darbo-kompiuteriu-taisykles?fromSearch=true&source=>

Google | Kursas: 5270M102 Informatika | Download ORAFit by Smart PC | Taisykingo darbo kompiuteriu...

quizizz.com/admin/quiz/5b8d1641402fb0019c70b82/taisykingo-darbo-kompiuteriu-taisykles?fromSearch=true&source=

# QUIZZ

Search in Quizizz library

Ms. Vaicaitiene  
Basic account  
Upgrade your Plan

Invite & earn free Super

Create

Explore  
My Library  
Reports  
Classes  
Settings  
More

QUIZ  
Taisykingo darbo kompiuteriu taisyklės  
5th - 8th grade • Computers  
71% accuracy • 212 plays

Worksheet Save AI Enhance Copy and Edit

INSTRUCTOR-LED SESSION Start a live quiz  
ASYNCHRONOUS LEARNING Assign homework

7 questions

1. Multiple Choice  
Kaip sėdėti prie kompiuterio?  
answer choices  
Sėdėti tiesiai, nesikoprinti  
Neseku, kaip sėdžiu  
Kaip noriu, taip sėdžiu  
Gaila nugaros, todėl sėdžiu tiesiai

2. Multiple Choice  
Kaip laikyti kojas?  
answer choices  
Mėgstu susikelti  
Kelių kojų ant kojos  
Laikau atrėmęs į grindis

3. Multiple Choice  
30 seconds 1 point

Upgrade to Super  
Make your quizzes ADAPTIVE with Quizizz  
Our algorithm creates a unique quiz based on a student's performance.  
Refer and get free SUPER Buy now

Suggestions for you  
6 kl. IT Teksto kopijavimas, perkėlimas... 55 plays 10 Qs  
Programa Excel 856 plays 7th - 9th 20 Qs  
Parts of Computer 58.4K plays 1st 0 Qs  
Operacinės sistemos 146 plays 9th 16 Qs  
Saugaus interneto viktorina 301 plays 5th - 7th 10 Qs

Try our AI Chrome extension

Google | Kursas: 5270M102 Informatika | Download ORAFit by Smart PC | Taisykingo darbo kompiuteriu...

quizizz.com/admin/quiz/5b8d1641402fb0019c70b82/taisykingo-darbo-kompiuteriu-taisykles?fromSearch=true&source=

# QUIZZ

Search in Quizizz library

Ms. Vaicaitiene  
Basic account  
Upgrade your Plan

Invite & earn free Super

Create

Explore  
My Library  
Reports  
Classes  
Settings  
More

INSTRUCTOR-LED SESSION Start a live quiz  
ASYNCHRONOUS LEARNING Assign homework

1. Multiple Choice  
Kelių kojų ant kojos

3. Multiple Choice  
Koks turi būti atstumas tarp akių ir vaizduoklio?  
answer choices  
Apie 50 cm  
Kaip gaunasi  
Kuo arčiau

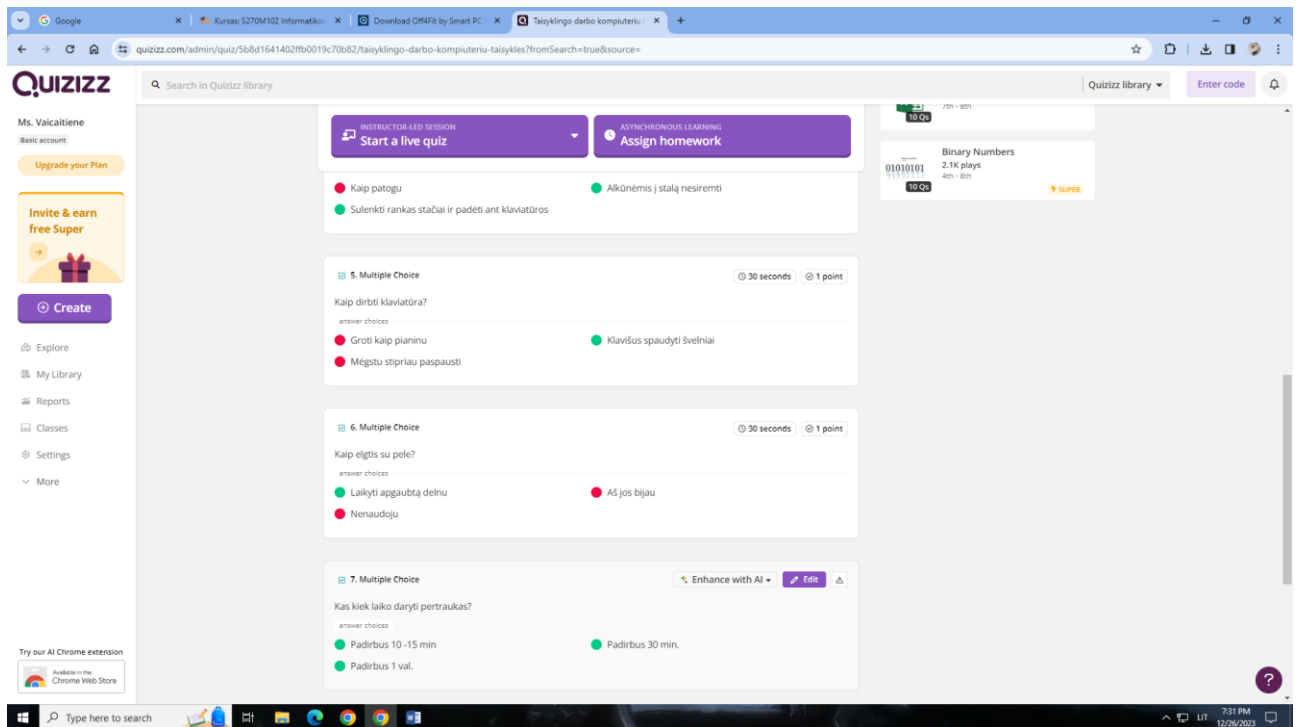
4. Multiple Choice  
Kaip naudotis klaviatūra?  
answer choices  
Kaip patogiu  
Sulenkti rankas stačiai ir padėti ant klaviatūros  
Alkanėmis į stalą nesiremti

5. Multiple Choice  
Kaip dirbti klaviatūra?  
answer choices  
Groti kaip pianinu  
Mėgstu stipriau paspausti  
Klavišus spaudyti švelniai

6. Multiple Choice  
30 seconds 1 point

Operacinės sistemos 146 plays 9th 16 Qs  
Saugaus interneto viktorina 301 plays 5th - 7th 10 Qs  
Paiška internete 28 plays 9th 10 Qs  
Skaičiuoklė - Diagramos 32 plays 7th - 8th 10 Qs  
Binary Numbers 2.1K plays 4th - 8th 10 Qs

Try our AI Chrome extension



### 3 ETAPAS ⌚ 20 min

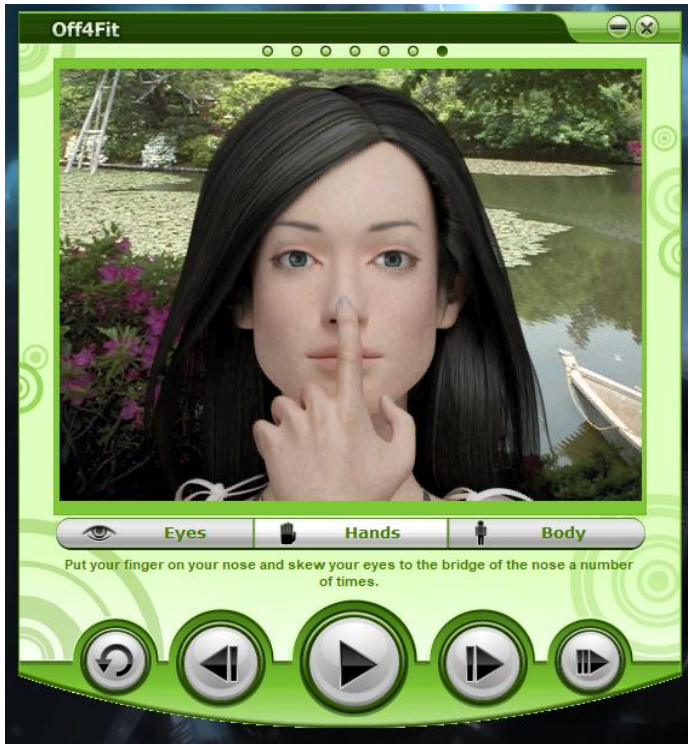
[Mankštos demonstravimo nemokama programa Off4Fit 2](https://www.smartpctools.com/files/off4fitsetup.exe)  
<https://www.smartpctools.com/files/off4fitsetup.exe>

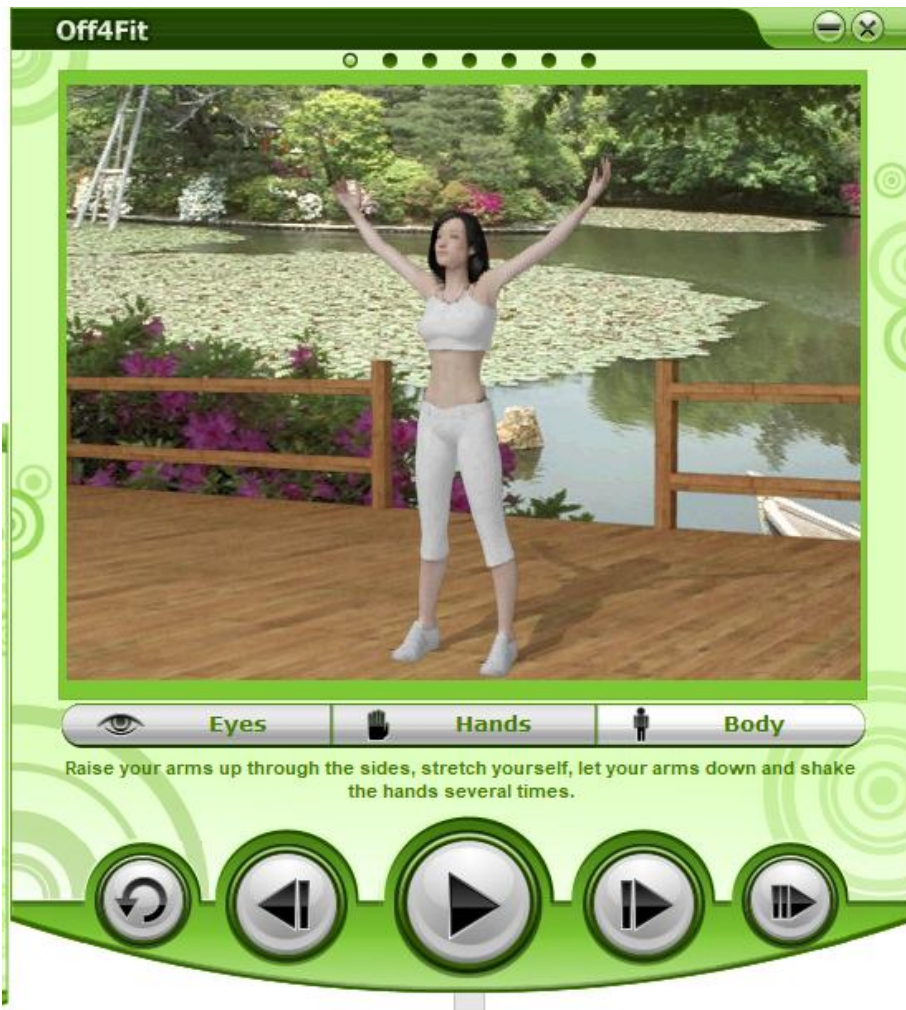
- Mokytojas kartu su mokiniais atlieka regėjimo nuovargio profilaktikos, galvos smegenų kraujotaką gerinančius bei pečių juostos ir rankų nuovargį mažinančius mankštos pratimus (vieną pasirinktą variantą).

#### Pastaba

Galima pabandyti atlikti visus pratimus, bet tada pratimų kartojimų skaičių reikėtų mažinti (pvz. pratimą kartoti tik du kartus).

- Priminti mokiniams, kad mankštintis jie turėtų pradėti lėtai, fizinį krūvį ir tempą palengva didinti, o pertraukai baigiantis – mažinti. Svarbu nepervargti, po mankštos mokiniai turėtų jaustis žvalūs ir darbingi.
- Mokiniais padėti susiplanuoti penkių ar dešimties minučių pertraukėlių pratimus, pasirinkti jų atlikimo eilės tvarką bei trukmę ir priminti, kad pertraukėlės daromos, kai kompiuteriu dirbama ilgiau kaip 30 min.





**4 ETAPAS** ⌚ 5 min

[https://kahoot.it/challenge/0577236?challenge-id=d6242f50-3995-4831-acea-c98851823487\\_1698834465139](https://kahoot.it/challenge/0577236?challenge-id=d6242f50-3995-4831-acea-c98851823487_1698834465139)

Google | Kursas: 5270M102 Informatika | Download ORAFit by Smart PC | Taisykingo darbo kompiuteriu | Kompiuteris ir sveikata - Detai

create.kahoot.it/details/4942ddb9-6c6d-4dba-931e-65d6760ba514

New Year offer! Transform your teaching in 2024 with time-saving tools and save over 20% on Kahoot!+ now \$9.99/month. Offer ends December 27. Buy now

Kahoot! Search public kahoots and courses Upgrade Create

Home Discover AccessPass Library Reports Groups Marketplace

Channels

- DI Disney Holiday...
- HO Holiday Season
- TR Trivia, Fun Facts &...
- SC Science Trivia, Fun...

Discover more channels

What's new? Other Kahoot! apps Help

**Kompiuteris ir sveikata**  
Kahoot in progress  
Kahoot finished View results 2.0  
20 plays - 179 players  
Start Assign Play solo  
A public kahoot  
eugenijus Updated 2 years ago

Questions (10)

1 - Quiz  
Ar ilgas darbas kompiuteriu be pertraukų yra žalingas sveikatai?

- Taip
- Ne
- Retai
- Nėra teisingo atsakymo

2 - Quiz  
Nuotolis nuo akių iki ekrano turi būti...

- 30-50 cm
- Daugiau nei metras
- 50-70 cm
- Tai nėra svarbu

3 - Quiz  
Kuri nugaros dalis labiausiai įvargsta sėdint prie kompiuterio?

Google | Kursas: 5270M102 Informatika | Download ORAFit by Smart PC | Taisykingo darbo kompiuteriu | Kompiuteris ir sveikata - Detai

create.kahoot.it/details/4942ddb9-6c6d-4dba-931e-65d6760ba514

New Year offer! Transform your teaching in 2024 with time-saving tools and save over 20% on Kahoot!+ now \$9.99/month. Offer ends December 27. Buy now

Kahoot! Search public kahoots and courses Upgrade Create

Home Discover AccessPass Library Reports Groups Marketplace

Channels

- DI Disney Holiday...
- HO Holiday Season
- TR Trivia, Fun Facts &...
- SC Science Trivia, Fun...

Discover more channels

What's new? Other Kahoot! apps Help

3 - Quiz  
Kuri nugaros dalis labiausiai įvargsta sėdint prie kompiuterio?

- Kaklinė
- Juosmeninė
- Pečių lankas
- Sėdmeninė dalis

4 - Quiz  
Ko negalima daryti kompiuterių klasėje?

- Klausyti mokytojo
- Atlikti užduoties
- Klausinėti, kas neaišku
- Liesti kompiuterio, monitorius šlapiomis, nešvariomis rankomis.

5 - Quiz  
Ko negalima daryti kompiuterių klasėje?

- Liesti užpakalinę kompiuterio pusę

Google | Kursas: 5270M102 Informatika | Download ORAFit by Smart PC | Taisykingo darbo kompiuteris | Kompiuteris ir sveikata - Detai

create.kahoot.it/details/4942ddb9-6c6d-4dba-931e-65d6760ba614

New Year offer! Transform your teaching in 2024 with time-saving tools and save over 20% on Kahoot!+ now \$9.99/month. Offer ends December 27. Buy now

# Kahoot!

Search public kahoots and courses

Upgrade Create

- Home
- Discover
- AccessPass
- Library
- Reports
- Groups
- Marketplace

Channels

- DI Disney Holiday...
- HO Holiday Season
- TR Trivia, Fun Facts &...
- SC Science Trivia, Fun...

Discover more channels

What's new?

Other Kahoot! apps

Help

5 - Quiz  
Ko negalima daryti kompiuterių klasėje?

- Liesti užpakalinę kompiuterio pusę
- Vaikščioti po klasę be mokytojo leidimo
- Visi atsakymai teisingi
- Naršyti internete, kai nėra tam skirtos temos

6 - Quiz  
Iš kurios pusės turi kristi natūralus apšvietimas?

- Iš viršaus
- Iš kairės
- Iš apačios
- Iš dešinės

7 - Quiz  
Koks turi būti kelių ir alkūnių sulenkimo kampas?

- Sulenkimo kampas nesvarbus

Google | Kursas: 5270M102 Informatika | Download ORAFit by Smart PC | Taisykingo darbo kompiuteris | Kompiuteris ir sveikata - Detai

create.kahoot.it/details/4942ddb9-6c6d-4dba-931e-65d6760ba614

New Year offer! Transform your teaching in 2024 with time-saving tools and save over 20% on Kahoot!+ now \$9.99/month. Offer ends December 27. Buy now

# Kahoot!

Search public kahoots and courses

Upgrade Create

- Home
- Discover
- AccessPass
- Library
- Reports
- Groups
- Marketplace

Channels

- DI Disney Holiday...
- HO Holiday Season
- TR Trivia, Fun Facts &...
- SC Science Trivia, Fun...

Discover more channels

What's new?

Other Kahoot! apps

Help

- Iš dešinės

7 - Quiz  
Koks turi būti kelių ir alkūnių sulenkimo kampas?

- Sulenkimo kampas nesvarbus
- 30° ir mažiau, priklausomai nuo kėdės
- Reikia sėdėti taip kaip patogu
- 90°

8 - Quiz  
Iš kur turėtų sklirti daugiau šviesos – iš ekrano, ar iš aplinkos?

- Tiek pat iš abiejų
- Iš aplinkos
- Iš ekrano
- Nėra teisingo atsakymo

9 - Quiz  
Kuri taisyklė netinka?

TAISYKLĖS

The screenshot shows the Kahoot! website interface. At the top, there's a navigation bar with the Kahoot! logo and a search bar. Below that, there's a sidebar with navigation options like Home, Discover, AccessPass, Library, Reports, Groups, Marketplace, Channels, and Help. The main content area displays a quiz titled 'Apibūdinkite kompiuterio kėdę.' (Describe the computer chair). The quiz consists of several questions with multiple-choice answers. The questions are:
 

- 9 - Quiz: Kuri taisyklė netinka? (Which rule is incorrect?)
  - Prie kompiuterio reikia sėdėti tiesiai, nesusikūpinus (When using a computer, you should sit straight, without distractions) - Incorrect
  - Kojas laisvai nuleisti ant grindų (Let your feet hang freely on the floor) - Incorrect
  - Kas 5 min daryti pertrauką (Take a break every 5 minutes) - Correct
  - Pele laikyti apgaubtą delnu (Hold the mouse with a cupped hand) - Incorrect
- 10 - Quiz: Apibūdinkite kompiuterio kėdę. (Describe the computer chair.)
  - Reguliuojamas kėdės aukštis (Adjustable chair height) - Incorrect
  - Reguliuojamas atlošas (Adjustable backrest) - Incorrect
  - Su porankiais (kėdės kraštas rankoms padėti) (With armrests (chair edge helps with hands)) - Incorrect
  - Visi atsakymai teisingi (All answers are correct) - Correct

### ***Aplinkosaugos problemos ir jų sprendimai (Jurgita Vaičaitienė)***

<b>Pasiekimų sritis</b>	<u>F2. Saugo aplinką</u>
<b>Klasė</b>	<b>9-10 klasė (1 pamoka)</b>
<b>Tema</b>	Aplinkosaugos problemos ir jų sprendimai.
<b>Integruojami dalykai, pasiekimai</b>	Informacinės technologijos, Geografija, Lietuvių kalba
<b>Kompetencijos</b>	Skaitmeninė – nauji skaitmeniniai įrankiai. Socialinė ir emocinė - formuoja pozityvius santykius, dirba komandoje. Sveikos gyvensenos kompetencija – saugo sveikatą. Komunikavimo - komunikuoja skaitmeninėmis technologijomis ir bendradarbiauja virtualioje erdvėje, laikosi etikos principų.
<b>Tikslas</b>	Mokyti sukurti interaktyvų užterštų teritorijų žemėlapi
<b>Uždaviniai</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Išsiaiškinti, kaip skaitmeninės technologijos padeda spręsti gamtosaugos problemas, priimti pagrįstus sprendimus.</li> <li>2. Stebėti ir prognozuoti įvairios ūkinės veiklos daromą poveikį aplinkai.</li> <li>3. Taikyti įvairių procesų kompiuterinį modeliavimą.</li> <li>4. Gebėti rinkti ir analizuoti duomenis, modeliuoti ir prognozuoti galimą poveikį gamtai.</li> </ol>
<b>Planuojamas rezultatas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Išsiaiškinsite, kaip skaitmeninės technologijos padeda spręsti gamtosaugos problemas.</li> <li>• Mokėsite sudaryti žemėlapi.</li> <li>• Tyrinėsite ir analizuosite gautus duomenis.</li> <li>• Pagilinsite darbo pristatymo įgūdžius.</li> </ul>

Specifinės priemonės / programinė įranga	Žemėlapių kūrimas <a href="https://www.geoportal.lt">https://www.geoportal.lt</a>
Mokymosi metodai	Projektas Grupinė veikla po 4
Mokinių atlikto darbo vertinimas ir įsivertinimas	<b>Aukštesnysis lygis</b> - Naudoja skaitmenines technologijas galimam poveikiui gamtai prognozuoti (F2.4). <b>Pagrindinis lygis</b> - Įvertina skaitmeninių technologijų svarbą aplinkosaugai, išvelgia problemas, siūlo sprendimų idėjas (F2.3). <b>Patenkinamas lygis</b> - Apibūdina skaitmeninių technologijų svarbą aplinkosaugai (F2.2). <b>Slenkstinis lygis</b> - Nurodo skaitmeninių technologijų svarbą aplinkosaugai (F2.1).
Žinios prieš	Geba surasti patikimą informaciją įvairiuose šaltiniuose, geba dirbti bendrojo naudojimo programine įranga.
Galimybės taikyti spec. poreikių mokiniams	Mokytojas scenarijų pritaiko priklausomai nuo vaiko specialiųjų poreikių.
Patarimai kolegoms, kurie naudos parengtą medžiagą	Peržiūrėti mokinių surinktą medžiagą ir įvertinti jos tinkamumą.

## 1 ETAPAS ⌚ 10 min

Susėsti grupėmis.

Video kaip kurti žemėlapi

<https://www.youtube.com/watch?v=B29fNVCCGdw>

Grpei susikurti paskyrą.

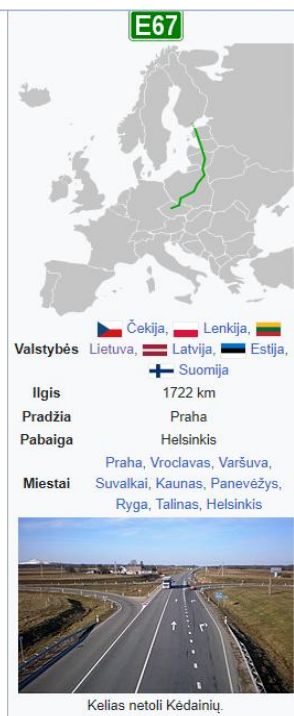
<https://www.geoportal.lt/user-administration/views/public/user/registrationView.jsf>

## 2 ETAPAS ⌚ 25 min

Pasirinkti vieną kažkurį miestelį ar atkarpą, kuris siejasi su naujai rekonstruojama automagistrale Via baltica

## Maršrutas [ redaguoti | redaguoti vikitekstą ]

- Čekija
  - Praha **E65**
    - Automagistrale **11**
  - Hradec Kralové **E442**
    - Kelias **33**
  - Nachodas
- Lenkija
  - Kelias **8**
  - Klodzkas
- Kelias **8**
  - Vroclavas **E40**
    - Automagistrale **A8**
  - Vroclavas **E261**
    - Greitkelis **S8**
  - Petrakavas **E75**
    - Greitkelis **S8**
  - Varšuva **E77** **E30**
    - Greitkelis **S8**
  - Balstogė
    - Kelias **8**
- Lietuva
  - Kelias (planuojama rekonstruoti (automagistrale) **A5**
    - Marijampolė **E28**
      - Automagistrale **A5**
    - Kaunas **E85**
      - Automagistrale **A1** **E85** **E67**
    - Sitkūnai **E85**
      - Kelias **A8**
    - Panevėžys **E272**
      - Kelias **A17** **E67** **E272**
    - Panevėžys **E272**
      - Kelias **A10**



Sudaryti teritorijos užterštumo žemėlapi, patyrinti koks buvo poveikis gamtai prieš metus ir koks bus po metų, rasti sprendimo būdus.

### 3 ETAPAS 🕒 10 min

Paruošti 2 min skaidrių pristatymą. 2 balai iš kiekvienos vertinimo kriterijų grupės

Vertinimas

#### Reikalavimai pristatymo skaidrėms

##### *Vaizdavimas*

Subalansuoti teksto ir grafikos laukai.

Lengva skaityti tekstą.

Nėra lietuvių kalbos rašybos klaidų.

Lengva įžiūrėti grafinius elementus.

Fonas neužgožia teksto ar grafikos.

Suderintos spalvos ir sluoksniai.

Vienodas skaidrių dizainas.

Aiškliai atskirti nuo pagrindinio teksto pavadinimai.

Lengva išgirsti garso ir muzikos elementus.  
Pakanka laiko viską perskaityti ir pamatyti skaidrėse.  
Perėjimai neblašto žiūrovo.  
Nei per mažai, nei per daug laiko perėjimui tarp skaidrių.

### *Medijų naudojimas*

Pristatyme naudoju vaizdo įrašus.  
Pristatyme naudoju nuotraukas.  
Pristatyme naudoju originalią animaciją ir efektus.  
Įspūdžio sustiprinimui naudoju garso įrašus.  
Naudojamos medijos susijusios su pristatymo turiniu.  
Nurodau šaltinius, taip kaip reikalaujama.  
Naudojamos medijos neblaško žiūrovo.

### *Organizavimas*

Pirmoje skaidrėje pristačiau temos pavadinimą.  
Parengta turinio skaidrė.  
Parengta išvadų skaidrė.  
Buvo galima aiškiai atskirti įvadą, dėstymą ir išvadas.  
Pristatyme buvo aiškiai atsakyta į tyrimo klausimą.  
Pristatymas buvo papildytas vaizdo nuorodomis.

### *Pasiruošimas*

Tinkamai suplanavau pristatymo laiką.  
Apmąščiau galimus klausimus.  
Atskyrčiau pagrindinę ir šalutines temas.  
Apmąščiau atsakymus, kad jie nebūtų dviprasmiški.  
Klausiau kitų, ką jie galėtų pasiūlyti patikslinti mano pristatyme.  
Pristatymą ruošiau pagal iš anksto sudarytą planą.

### *Šaltiniai*

Naudojau įvairius šaltinius, kuriuose jautėsi skirtingas požiūris.  
Naudojau patikimus šaltinius.  
Naudojasi interneto šaltiniais.  
Naudojasi kompiuteriniais žodynais ir enciklopedijomis.  
Cituoju šaltinius.

### ***Virtualiųjų aplinkų saugumo nuostatai (Jurgita Vaičaitienė)***

<b>Pasiekimų sritis</b>	<u>F3. Saugiai elgiasi virtualiojoje erdvėje.</u>
Klasė	<b>9-10 klasė (1 pamoka)</b>
Tema	Virtualiųjų aplinkų saugumo nuostatai.
Integruojami dalykai, pasiekimai	Anglų kalba, Lietuvių kalba, Informacinės technologijos

Kompetencijos	Skaitmeninė – nauji skaitmeniniai įrankiai. Socialinė ir emocinė - formuoja pozityvius santykius, dirba poroje. Sveikos gyvensenos kompetencija – saugo sveikatą. Komunikavimo - komunikuoja skaitmeninėmis technologijomis ir bendradarbiauja virtualioje erdvėje, laikosi etikos principų.
Tikslas	Išmokyti apsaugoti savo virtualiąsias aplinkas
Uždaviniai	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Susipažinti su visuotinai pripažintu „Garbingo elgesio internete kodeksu“.</li> <li>2. Aptarti, kaip sureguliuoti socialinio tinklo paskyros privatumo nustatymus.</li> <li>3. Prisiminti, kad interneto naudojimas teikia ne tik privalumus, bet gali sukelti didelę žalą.</li> <li>4. Aptarti skaitmeninės paskyros apsaugos būdai.</li> </ol>
Planuojamas rezultatas	Gebės naudotis virtualių aplinkų saugumo nuostatais.
Specifinės priemonės / programinė įranga	<a href="http://www.canva.com">www.canva.com</a> – parašyti po vieną privalumą ir trūkumą naudojantis internetu. <a href="http://www.bookcreator.com">www.bookcreator.com</a> – kurs knyga“ Skaitmeninės paskyros apsaugos būdai“ <a href="http://www.kahoot.com">www.kahoot.com</a> – įsivertins ir bus įvertinti
Mokymosi metodai	Individualus ir grupinis darbas.
Mokinių atlikto darbo vertinimas ir įsivertinimas	<p><b>Aukštesnysis lygis</b> - Įvertina ir padeda kitiems pakeisti (nustatyti) virtualių aplinkų saugumo nuostatas skaitmeninei tapatybei apsaugoti (F3.4).</p> <p><b>Pagrindinis lygis</b> - Keičia virtualių aplinkų saugumo nuostatas skaitmeninei tapatybei apsaugoti (F.3.3).</p> <p><b>Patenkinamas lygis</b> - Nagrinėja ir keičia naudojamos virtualiosios aplinkos pagrindines saugumo nuostatas (F3.2).</p> <p><b>Slenkstinis lygis</b> - Įvardija naudojamos virtualiosios aplinkos pagrindines saugumo nuostatas (F3.1).</p>
Žinios prieš	Kiekvienų mokslo metų pradžioje surengiamas saugaus darbo kompiuterių klasėje ir naudojimosi internetu instruktažas.
Galimybės taikyti spec. poreikių mokiniams	Mokytojas scenarijų pritaiko priklausomai nuo vaiko specialiųjų poreikių.
Patarimai kolegoms, kurie naudos parengtą medžiagą	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Patys atlikite visas scenarijuje numatytas užduotis.</li> <li>2. Scenarijų adaptuokite skirtingų gebėjimų mokiniams.</li> <li>3. Papildykite mokiniams teikiamus šaltinius įvairesniais.</li> </ol> <p>Per pamoką mokiniai dirba savarankiškai, mokytojas yra pagalbininkas ir konsultantas.</p>

## 1 ETAPAS ⌚ 5 min

Susipažįsta su visuotinai pripažintu „Garbingo elgesio internete kodeksu“.

<https://www.youtube.com/watch?v=fbeUxYEWIAU>

# Garbingo elgesio internete kodeksas

## ☉ Bendravimas socialiniuose tinkluose:

- ☞ *Viešai neskelbk savo draugų paslapčių, kurios jiems labai svarbios, nesvarbu, ar jie tave išeidė, ar susipykot;*
- ☞ *Nesišaipyk iš kitų nuotraukų, neviešink privačių vaizdo įrašų;*
- ☞ *Nepriimk į draugus nepažįstamų žmonių;*
- ☞ *Būk garbingas ir elkis taip, kaip norėtum, kad kiti su tavimi elgtųsi.*

## ☉ Tu ir tavo įvaizdis internete:

- ☞ *Saugok savo privatumą, būk atsargus;*
- ☞ *Nenaudok žargono ar keiksmažodžių;*
- ☞ *Nesinaudok ir nesidalink kitų asmenine informacija ir duomenimis;*
- ☞ *Elkis atsakingai ir nepamiršk savo ir kitų teisių.*

## ☉ Komentavimas:

- ☞ *Reikšk savo nuomonę pagarbiai, neįžeidinėk kitų;*
- ☞ *Gerbk kitokią nuomonę;*
- ☞ *Prieš rašydamas, gerai pagalvok. Skelbk patikrintą informaciją, nešmeišk kitų;*
- ☞ *Kritikuok argumentuotai ir protingai.*

## ☉ Bendravimas elektroniniu paštu:

- ☞ *Saugok savo asmeninius duomenis ir kitą svarbią informaciją;*
- ☞ *Laiykis elektroninio laiško rašymo taisyklių. Nesiųsk įžeidžiančių arba nemandagių laiškų;*
- ☞ *Neatidarinėk įtartinų elektroninių laiškų ir juose esančio turinio. Nesiųsk tokio laiško, kokio nenorėtum pats gauti;*
- ☞ *Nesiųsk nereikalingų laiškų ar grandininų žinučių.*



TVIRTINA: Lietuvos Respublikos moksleiviai. 2013 m. vasario 5 d., Saugesnio interneto diena

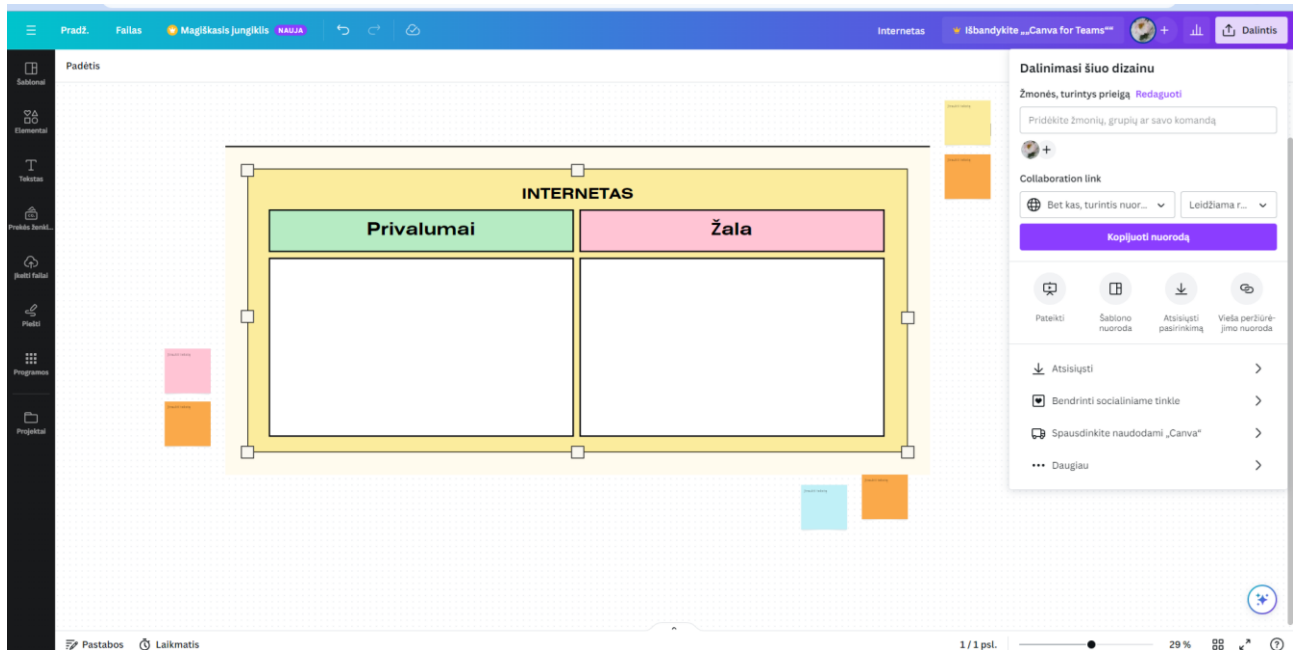
## 2 ETAPAS ⌚ 10 min

Peržiūri video ir savo socialinių tinklų paskyros privatumo nustatymus

<https://www.youtube.com/watch?v=baa9CFmO0ig>

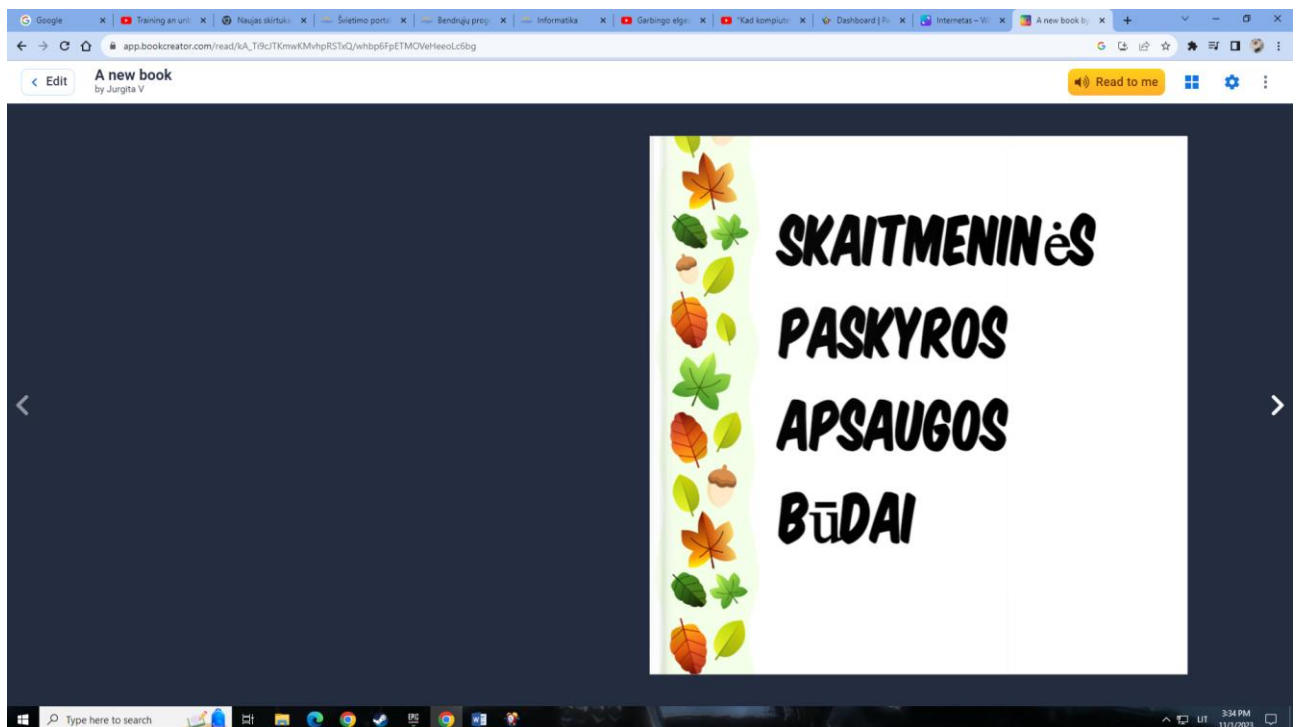
## 3 ETAPAS ⌚ 10 min

[https://www.canva.com/design/DAFy7ccpTLw/VAezJqPiBXR945wiDe72KQ/edit?utm\\_content=DAFy7ccpTLw&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link2&utm\\_source=sharebutton](https://www.canva.com/design/DAFy7ccpTLw/VAezJqPiBXR945wiDe72KQ/edit?utm_content=DAFy7ccpTLw&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)



4 ETAPAS 🕒 10 min

[https://app.bookcreator.com/read/kA\\_Ti9cJTKmwKMvhpRSTxQ/whbp6FpETMOVeHeoLc6bg](https://app.bookcreator.com/read/kA_Ti9cJTKmwKMvhpRSTxQ/whbp6FpETMOVeHeoLc6bg)



4 ETAPAS 🕒 10 min  
Vertinimui ir įsivertinimui

[https://kahoot.it/challenge/0941281?challenge-id=d6242f50-3995-4831-aeaa-c98851823487\\_1698845867493](https://kahoot.it/challenge/0941281?challenge-id=d6242f50-3995-4831-aeaa-c98851823487_1698845867493)

The screenshot shows the Kahoot! quiz interface. The left sidebar contains navigation options: Home, Discover, AccessPass, Library, Reports, Groups, Marketplace, Channels (Disney Holiday, Holiday Season, Trivia, Fun Facts & Science Trivia), What's new?, Other Kahoot! apps, and Help. The main area displays a quiz titled "Asmens duomenų apsauga" (Personal Data Protection) with 0 plays and 0 players. The quiz consists of 10 questions. Questions 1-3 are visible:

- 1 - Quiz**  
1. Klausimas: Ką reiškia terminas "slaptažodžio stiprumas"?  
Answers: Slaptažodžio sudėtingumas (Incorrect), Slaptažodžio ilgis (Incorrect), Abi variantų grupės (Correct).
- 2 - Quiz**  
2. Klausimas: Kodėl svarbu naudoti skirtingus slaptažodžius skirtingose interneto paslaugose?  
Answers: Padidinti slaptažodžių atmintinę (Incorrect), Sumažinti pamirimo riziką (Incorrect), Užtikrinti, kad vienos paskyros kompromitavimas neturėtų įtakos kitoms (Correct).
- 3 - Quiz**  
3. Klausimas: Kokia priemonė padeda apsaugoti nuo kenksmingų programų?  
Answers: Interneto naršyklė (Incorrect), Elektroninio pašto programa (Incorrect), Antivirusinė programa (Correct).

The right sidebar shows a chat window titled "Neskaityta" (Unread) with a message from "Home - Roblox" and a button to "Pridėti dabartinį skirtuką" (Add current tab).

The screenshot shows the Kahoot! quiz interface, continuing from the previous one. Questions 4-7 are visible:

- 4 - Quiz**  
4. Klausimas: Kas yra dvifaktorinė autentifikacija?  
Answers: Prisijungimas su dvejetainiu skaitikliu (Incorrect), Dvi skirtingos slaptažodžio reikšmės (Incorrect), Papildoma apsauga, naudojant du skirtingus atpažinimo būdus (Correct).
- 5 - Quiz**  
5. Klausimas: Kam skirta saugaus interneto ryšio priemonė "https://", prieš tinklalapio adresą?  
Answers: Palaikyti greitą interneto ryšį (Incorrect), Patikrinti tinklalapio populiarumą (Incorrect), Užtikrinti šifruotą duomenų perdavimą (Correct).
- 6 - Quiz**  
6. Klausimas: Kodėl svarbu reguliariai atnaujinti programas ir operacinę sistemą?  
Answers: Pagerinti interneto ryšio greitį (Incorrect), Išnaikinti saugumo spragas ir užtikrinti sistemų saugumą (Correct), Suteikti papildomų funkcijų (Incorrect).
- 7 - Quiz**  
7. Klausimas: Kaip galima sumažinti riziką dalintis asmenine informacija socialiniuose tinkluose?  
Answers: (Not fully visible)

The right sidebar shows a chat window titled "Neskaityta" (Unread) with a message from "Home - Roblox" and a button to "Pridėti dabartinį skirtuką" (Add current tab).

Google | Kursas: 5270M102 Informatika... | Download ORAF2 by Smart PC... | Taisyklingo darbo kompiuteris... | Asmens duomenų apsauga... | Naujas skirtukas

create.kahoot.it/details/c74eadda-09fc-480c-8386-845136d6e599

**Kahoot!** Search public kahoots and courses Upgrade Create

Home Discover AccessPass Library Reports Groups Marketplace

Channels

- DI Disney Holiday...
- HO Holiday Season
- TR Trivia, Fun Facts &...
- SC Science Trivia, Fun...

Discover more channels

What's new? Other Kahoot! apps Help

7 - Quiz  
7. Klausimas: Kaip galima sumažinti riziką dalintis asmenine informacija socialiniuose tinkluose?

- Paskelbti visą asmeninę informaciją viešai
- Nepaspausti ant niekam nežinomų vartotojų profilių
- Naudoti privatumo nustatymus ir dalintis atsargiai

8 - Quiz  
8. Klausimas: Kokiais būdais galima nustatyti kenksmingus el. laiškus?

- Nuskaityti el. laiško antraštę
- Nepaspausti ant abejotinų nuorodų ar priedų
- Spustelėti ant visų nuorodų

9 - Quiz  
9. Klausimas: Kaip galima patikrinti savo socialinių tinklų privatumo nustatymus?

- Naudoti tikrinimo įrankį
- Kreiptis į socialinio tinklo pagalbos centrą
- Periodiškai peržiūrėti savo paskyros nustatymus

10 - Quiz  
10. Klausimas: Kodėl svarbu saugoti jautrią informaciją užrakintuose vietose?

Skaitymo sąrašas

Neskaityta

Home - Roblox  
roblox.com - Prieš 618 dienų

+ Pridėti dabartinį skirtuką

7:58 PM 12/26/2023

Google | Kursas: 5270M102 Informatika... | Download ORAF2 by Smart PC... | Taisyklingo darbo kompiuteris... | Asmens duomenų apsauga... | Naujas skirtukas

create.kahoot.it/details/c74eadda-09fc-480c-8386-845136d6e599

**Kahoot!** Search public kahoots and courses Upgrade Create

Home Discover AccessPass Library Reports Groups Marketplace

Channels

- DI Disney Holiday...
- HO Holiday Season
- TR Trivia, Fun Facts &...
- SC Science Trivia, Fun...

Discover more channels

What's new? Other Kahoot! apps Help

Naudoti privatumo nustatymus ir dalintis atsargiai

8 - Quiz  
8. Klausimas: Kokiais būdais galima nustatyti kenksmingus el. laiškus?

- Nuskaityti el. laiško antraštę
- Nepaspausti ant abejotinų nuorodų ar priedų
- Spustelėti ant visų nuorodų

9 - Quiz  
9. Klausimas: Kaip galima patikrinti savo socialinių tinklų privatumo nustatymus?

- Naudoti tikrinimo įrankį
- Kreiptis į socialinio tinklo pagalbos centrą
- Periodiškai peržiūrėti savo paskyros nustatymus

10 - Quiz  
10. Klausimas: Kodėl svarbu saugoti jautrią informaciją užrakintuose vietose?

- Patikrinti jautrios informacijos autentiškumą
- Pagreitinti informacijos paiešką
- Užtikrinti šios informacijos konfidencialumą

Skaitymo sąrašas

Neskaityta

Home - Roblox  
roblox.com - Prieš 618 dienų

+ Pridėti dabartinį skirtuką

7:58 PM 12/26/2023