MEZŐBERÉNY-BÉLMEGYER KISTÉRSÉGI ÁLTALÁNOS ISKOLA,
ALAPFOKÚ ZENE- ÉS MŰVÉSZETOKTATÁSI INTÉZMÉNY,
KOLLÉGIUM ÉS PEDAGÓGIAI SZAKSZOLGÁLAT
5650 Mezőberény, Petőfi S. út 17-19.
Tel.: 66/515-573 Fax: 66/515-570 E-mail: kistersegi.iskola@mezobereny.hu
Honlap: http://mbkai.mezobereny.hu
OM azonosító: 200608

TÁMOP 3.1.4-08/2-2008-0001

Kompetencia alapú oktatás feltételeinek megteremtése Mezőberény és mikrotérségének nevelési – oktatási intézményeiben című projekt

Mezőberény – Bélmegyer Kistérségi Általános Iskola intézményegysége
5650 Mezőberény, Luther tér 1.

Iskolai egészségnevelési program
(modulok 1-4. évfolyamon)

Készítette:

Hanó Katalin

Slyuchné Prókai Erika

Tartalom

1. Az intézmény rövid bemutatása
   1. 1. Az intézmény intézményegységei, tagintézményei és tagozatai
   1. 2. Pedagógiai alapelveink
2. Innovációt kidolgozó fejlesztők bemutatása
3. A témaválasztás indokolása
4. Az egészségnevelési program megvalósítása
   4.1. Az egészséges életmód legfontosabb elemei
   4.2. A megvalósításhoz javasolt tantárgyak, időkeret
   4.3. Felhasznált módszerek, tartalmak
5. A fejlesztés előzményei
6. Várható eredmények
7. Intézményi ajánlás
8. Felhasznált irodalom felsorolása

1. Az intézmény bemutatása

Intézményünk, a Mezőberény – Bélmegyer Kistérségi Általános Iskola, Alapfokú Zene- és Művészetoktatási Intézmény, Kollégium és Pedagógiai Szakszolgálat 2005. augusztus 31-vel jött létre a mezőberényi 1. Sz. Általános Iskola, az Orlai Petrics Soma Általános Iskola, Kollégium és Pedagógiai Szakszolgálat, az Alapfokú Zene- és Művészetoktatási Iskola, valamint a bélmegyeri Általános Iskola jogutódjaként. Az általános iskola kistérségi feladatokat is ellát Bélmegyer településsel együtt. Jelenleg a székhelyen és hét feladat-ellátási helyen látja el feladatait.

Iskolánk feladata az általános műveltséget megalapozó iskolai oktatás, a tanulók teljes személyiségének fejlesztése, korszerű ismereteinek, képességének kialakítása és bővítése, a sajátos nevelési igényű, tanulásban és értelmi akadályozott tanulók nevelése-oktatása, a veszélyeztetett és hátrányos helyzetű tanulók kollégiumi ellátása, az alapfokú művészeti nevelés keretében zene-, valamint képző- és iparművészeti oktatás, illetve pedagógiai szakszolgálati feladatok ellátása. Segítjük az integráción keresztül az inkluzív iskola modelljének megteremtését, vagyis egy olyan befogadó iskola létrehozását, amely képes a sajátos nevelési igényű tanulók szükségleteinek kielégítésére. A szegregáltan tanulók részére - akik a Tanulási Képességeket Vizsgáló Rehabilitációs Bizottság szakvéleményével rendelkeznek, mely szerint nem integrálhatók - a legmagasabb szintű képzést és a társadalmi beilleszkedéshez szükséges ismeretek átadását tartjuk a legfontosabb feladatnak. Iskolánk nyolc éve indította a német nemzetiségi nyelvoktatást, ezen kívül emelt szintű testnevelést és idegen nyelvet tanuló osztályaink vannak, valamint kiemelt hangsúlyt kap az iskolánkban a tehetséggondozás és felzárkóztatás. Intézményünk az elsők között volt, amely felvállalta az integrált oktatást, ezzel együtt gondoskodott a megfelelően képzett szakemberekről is. A jelenlegi speciális tagozat gyermeklétszáma így, felmenő rendszerben fokozatosan csökken, a tanulásban akadályozott tanulók integrált keretek között a normál tagozaton tanulnak.

Tehetséggondozó és felzárkóztató foglalkozások, szakkörök, versenyek, vetélkedők, iskolai sportkörök, hagyományőrző tevékenységek, tanulmányi kirándulások, erdei iskola, iskolai könyvtár, hit- és vallásoktatás keretében biztosítjuk a tanulók számára a délutáni, hétvégi szabadidő tartalmas, értékes eltöltését.

Több mint három év telt el azóta, hogy Mezőberény Város Önkormányzati Képviselő-testülete és Bélmegyer Község Önkormányzati Képviselő-testülete létrehozta a Mezőberény – Bélmegyer Kistérségi Általános Iskola, Alapfokú Zene- és Művészetoktatási Intézmény, Kollégium és Pedagógiai Szakszolgálat többcélú, közös igazgatású közoktatási intézményét kistérségi intézményfenntartó társulásban.

1. 1. Az intézmény intézményegységei, tagintézményei és tagozatai

Általános Iskolai intézményegység

Mezőberényben két általános iskolai intézményegység működik alsó- és felső tagozattal. Az iskolákban integrált nevelés-oktatás folyik, amelynek célja a tanulók felzárkóztatása, az esélyegyenlőség biztosítása.

Indítunk német nemzetiségi nyelvet tanuló osztályt, ahol gyermekeink a német nyelvvel, a kisebbség életével, hagyományaival ismerkednek.
A német nemzetiségi osztály kivételével az idegen nyelv oktatása 3. évfolyamtól indul.
Indítunk emelt szintű testnevelést tanuló osztályt, melynek elsődleges célja, hogy egészséges, mozgásszerető, fizikálisan is erős fiatalok kerüljenek ki az iskolából.

Intézményünkben tehetséggondozó program is működik, melybe 4. osztály végén, mérés alapján lehet bekerülni. A program célja a gyerekek intellektuális képességének feltárása, fejlesztése.
A számítástechnikát 4. évfolyamtól oktatjuk tanulóinknak.
Tehetséges tanulóinknak különböző szakköröket indítunk, igény szerint.
Napközi otthont és tanulószobát biztosítunk a délutáni felkészüléshez.
A mindennapos testmozgást a testnevelés órák és a délutáni sportkörök biztosítják. A sportágak közül az atlétika, labdarúgás, kosárlabda, kézilabda alapjait sajátíthatják el érdeklődő tanulóink.
A sportolási lehetőség tornatermeikben, bitumenes pályáikon biztosított.
Konyha, műhely szolgálják a tanulók mindennapi életre nevelését.
Több ezer kötetes könyvtár és Internet várja az olvasni vágyókat, a tanulmányi versenyekre készülőket. Négy informatikai szaktantermük működik, melyből kettőben az eszközeik már cserére szorulnak.

Zene- és művészetoktatási tagintézmény

Az alapfokú művészetoktatási intézmény a zeneművészet, képző- és iparművészet területei iránt érdeklődő tanulók számára biztosítja készségeik, képességeik fejlesztését, az alkotó és önkifejező képességeik kibontakozását, tehetségük gondozását. Az iskola a művészeti területen megfelelő ismeret anyagának átadásával az emberi kultúra, de különösen a művészetek befogadására teszi alkalmassá a fiatalokat, ugyanakkor az ízlés a szép, érzék formálásával az értékek – különösen a művészeti értékek megbecsülésére – illetve az érték és értéktelen megkülönböztetésének képességére (és az értéktelen elvetésére) tanít. A művészetoktatás tantervi programja az egyes művészeti területek követelményeire, a művészeti ágak sajátos nevelési és oktatástörténeti értékeire, a művészeti nevelés tapasztalataira, a művészetpedagógiai és művészetpszichológiai kutatások eredményeire, a magyar művészeti nevelés nemzetközileg is elismert gyakorlatra épül.

Egységes Pedagógiai Szakszolgálat intézményegység

Kistérségi feladatot ellátó Egységes Pedagógiai Szakszolgálatunk mikrotérségi centrumként működik.

Keretein belül a sajátos nevelési igényű tanulókat, valamint a tanulási nehézségekkel küzdő gyerekeket fejlesztő és integrációs órákon zárkóztatják fel fejlesztő- és gyógypedagógusaink.

Logopédusaink a gyerekek nyelvi nehézségein javítanak a logopédiai foglalkozásokon.

A Nevelési Tanácsadón belül pszichológus segítségét is igénybe vehetik az arra rászoruló gyerekek.

Pályaválasztási tanácsadással orientáljuk tanulóinkat a megfelelő továbbtanulási irány kiválasztása felé.

A gyógytestnevelésre utalt tanulók ellátását is biztosítjuk.

Kollégium intézményegység

A kollégiumnak rendkívül fontos a szerepe az ott élő gyermekek életében, hiszen a családok szociális körülményei egyre romlanak. A kollégisták mindegyike hátrányos helyzetű, illetve veszélyeztetett vagy védelembe vett. Így a kollégium a család szerepét is átveszi. Évről évre fokozottabban jelentkeznek a hátrányos helyzetből eredendő problémák.

Bélmegyeri Általános Iskola Tagintézmény

2005. év óta intézményünk tagintézményeként működik a Bélmegyeri Általános Iskola intézményfenntartó társulás keretében. A jelenleg is nyolc osztállyal működő tagintézmény a helyi értékeket közvetítve, szervesen illeszkedik az egész intézmény struktúrájába.

Sajátos nevelési igényű tanulók általános iskolai tagozata

A szegregáltan tanulók részére - akik a Tanulási Képességeket Vizsgáló Rehabilitációs Bizottság szakvéleményével rendelkeznek, mely szerint nem integrálhatók -, a legmagasabb szintű képzést és a társadalmi beilleszkedéshez szükséges ismeretek átadását tartjuk a legfontosabb feladatnak. Az általános iskolai tagozata egy összevont csoporttal, 6-8. osztályos tanulókkal működött a 2009-2010. tanévben. Ez a forma kimenő rendszerben – jelenleg – megszűnőben van.

1.2. Pedagógiai alapelveink

Iskolánkban a tanulók teljes személyiségének fejlesztése, valamint a tanulók korszerű ismereteinek, képességének kialakítása és bővítése a legfontosabb pedagógiai feladat. Nevelőink szellemileg, erkölcsileg és testileg egészséges nemzedéket kívánnak nevelni a rájuk bízott gyermekekből.

Segíteni kívánjuk az integráción keresztül az inkluzív iskola modelljének megteremtését, vagyis egy olyan befogadó iskola létrehozását, amely képes a sajátos nevelési igényű tanulók szükségleteinek kielégítésére, a valódi esélyegyenlőség megteremtését. A legmagasabb szintű képzést és a társadalmi beilleszkedéshez szükséges ismeretek átadását tartjuk a legfontosabb feladatnak.

Ezek érdekében:

- a tervszerű nevelő és oktató munkával tanulóink alapkészségeit fejlesztjük, és számukra a korszerű, a mindennapi életben hasznosítható, továbbépíthető alapműveltséget nyújtunk,
- az iskola olyan - az emberre, a társadalomra, a művészetekre, a természetre, a tudományokra, a technikára vonatkozó - ismereteket közöl, amelyek megalapozzák

tanulóink műveltségét, világszemléletét, világképük formálódását és eligazodásukat a szűkebb és tágabb környezetükben,

- az iskola, oktató tevékenységének célját a gyermeki személyiség széleskörű fejlesztésében látjuk,
- fontosnak tartjuk, hogy diákjaink elsajátítsák az egyéni tanulás módszereit,
- szeretnénk elérni, hogy tanulóink körében a tudásnak, a szorgalomnak és a munkának becsülete legyen,
- segítjük diákjainkat a reális énkép kialakításában, önmaguk értékeinek, helyzetének felismerésében, hogy tudják észrevenni és értékelni a jót, megelőzni és felismerni a rosszat,
- törekszünk a humánumra, az egyén és a közösségek iránti tiszteletre,
- törekszünk az emberek közötti érintkezés, a kommunikáció elfogadott normáinak és helyes formáinak a kialakítására,
- megismertetjük tanulóinkat nemzeti kultúránk és történelmük fontosabb eseményeivel, kiemelkedő személyiségeivel és hagyományaival, hogy mindezek megbecsülése révén erősítsük a gyermekekben a haza, a szülőföld iránti szeretetet,
- fontosnak tartjuk a másság elfogadását, annak tudatosítását, hogy az egyének különböző tulajdonságokkal rendelkeznek, de minden ember egyformán értékes, ezért a nevelés-oktatás minden területén az egyéni szükségletek kielégítésére törekszünk.
- azon kulcskompetenciák fejlesztésére helyezzük a hangsúlyt, amelyek a felnőtt élet sikeressége szempontjából kiemelt fontosságúak.

A legfontosabbnak a nevelő-oktató munka színvonalának emelését tartjuk:

- alapkészségek és kulcskompetenciák fejlesztése,
- a kooperatív technikák alkalmazásának elterjesztése,
- viselkedés és beszédkultúra fejlesztése,
- önművelődés igényének a kialakítása, önismeret fejlesztése,
- az egyetemes kultúra, az európai műveltség, a nemzeti, népi hagyományok, értékek átadása, az értékmegőrzés formáinak megismertetése,
- esztétikai érzékenység, fogékonyság alakítása,

- edzettség javítása,
- stb.

Kiemelten kezeljük:

- az esélyegyenlőségi akcióterv megvalósítását osztályátszervezéssel, hátránykompenzációs foglalkozások szervezésével egyéni fejlesztési terv alapján,
- az inkluzív szemlélet erősítését, az integrációs lehetőségek együttműködésen alapuló hatékony alkalmazását gyógypedagógusokkal,
- a Minőségirányítási Program működtetését, az intézményi önértékelést, a pedagógusértékelést.

Mindezeket a működő szakmai munkaközösségekkel és minőségirányítási csoporttal, azok együttműködésével tudjuk megvalósítani. Munkaközösségeink:

- 1-2. osztályos,
- 3-4. osztályos,
- társadalomtudományi és művészetek,
- természettudományi és környezetismereti,
- idegen nyelvi,
- nevelési-osztályfőnöki,
- fejlesztő,
- testnevelés.

Az adott szakmai-pedagógiai területen erőteljesen támaszkodhat a vezetés a jól működő munkaközösségekre.

2. Az innovációt kidolgozó fejlesztők bemutatása

Az innovációt készítette *Slyuchné Prókai Erika és Hanó Katalin*.

Slyuchné Prókai Erika pályáját 25 évvel ezelőtt kezdte. Tanított az alsó tagozat mindegyik évfolyamán. Néhány évig napköziben segítette a gyerekek délutáni munkáját és szervezte szabadidejük hasznos eltöltését. Saját gyermekei születésével is tapasztalta, hogy fontos felhívni a gyerekek figyelmét az egészséges életmódra. Meg kell tanítani már ebben a korban, hogyan tudjanak válogatni az életmódjukat érintő információk közül. Ezzel segíthetjük őket hozzá, hogy tudjanak dönteni, melyek szolgálják egészségüket, és melyek károsak a számukra. Örömmel fogad mindent, ami az egészségneveléssel kapcsolatban beépíthető a tananyagok közé. Ezzel még több idő jut a játékos feladatokon keresztül arra, hogy rendszerezett formában megismerhessék a gyerekek az egészséges élethez vezető utat.

Hanó Katalin az elmúlt 12 évben napközis nevelőként, majd osztálytanítóként 1. 2. 4. évfolyamokon dolgozott az iskolában. Magánemberként is szívesen foglalkozik a környezetvédelem, egészséges életmód témakörökkel. Pedagógusként is fontosnak érzi, hogy tanulói ezekben a témakörökben minél több, életükben is hasznosítható információkhoz jussanak.

Meggyőződése, hogy a játékosan, gyakorlatközpontúan kapott ismeretek, jótékony hatással vannak, lesznek a gyermekek egészségesebb életmódjának kialakulásához.

3. A témaválasztás indokolása

Arra törekszünk, hogy a tanulók korszerű ismeretekkel és azok gyakorlásához szükséges készségekkel és jártasságokkal rendelkezzenek egészségük megőrzése és védelme érdekében. Tanulóinknak bemutatjuk és gyakoroltatjuk velük az egészséges életmód megvalósítását szolgáló tevékenységformákat, az egészségbarát viselkedési formákat.

A tanulók életkorának megfelelő szinten, tanórán és a tanórán kívüli tevékenységek keretében foglalkozunk az egészség megőrzésének szempontjából legfontosabb ismeretekkel:

- az egészséges személyiségfejlődés elősegítésével,
- az egészséges táplálkozással,
- a káros szenvedélyek elkerülésével,
- a családi és kortárskapcsolatokkal,
- a környezet védelmével,
- az aktív életmóddal, a sporttal,
- a személyes higiéniával,
- a szexuális fejlődéssel,
- személyes biztonsággal (közlekedés, rizikóvállalás, stb.).

A sajátos nevelési igényű gyermekek esetében még inkább hangsúlyozzuk feladatként a fenti területeket. Fontosnak tartjuk az önkiszolgálás képességének kialakítását, amit nem hoznak magukkal a családból a gyermekek. A mentális sérülések miatt az önismeret, konfliktuskezelés megtanítását kiemelkedő jelentőségűnek tartjuk.

Tanulásszervezési és tartalmi keretek

Az iskolai élet minden területének van csatlakozási pontja a környezeti- és egészségneveléssel, ezért a környezeti- és egészségnevelés minden tanórán és tanórán kívül is feladatunk. Minden téren törekszünk arra, hogy diákjaink ne elszigetelt ismereteket szerezzenek, hanem egységes egészként lássák a természetet és benne az embert.

A tanulók környezeti ismereteinek bővítésével, rendszerezésével, az összefüggések feltárásával meg kell alapozzuk, hogy lehetővé váljon a környezetért, a jövő generációkért felelős viselkedést vállaló személyiség formálása.

Ezért arra törekszünk, hogy a választott programok:

- fejlesszék a tanuló szociális képességeit,
- adjanak lehetőséget új ismeretek megszerzésére (biológiai sokféleség, fenntartható fejlődés, stb.),
- rendszerezzék, szelektálják, mélyítsék el a már meglévő ismereteket,
- szintetizálják az egyes tantárgyak nyújtotta analitikus ismereteket, tanítsanak rendszerszemléletre,
- alakítsanak ki kritikus gondolkodást,
- fejlesszék a környezeti harmónia megteremtése érdekében fontos képességeket (pl.: problémamegoldó, konfliktuskezelési képességek, tolerancia, alternatív gondolkodás, stb.),
- ösztönözzenek az egészséges, környezetbarát életmód elsajátítására,
- alakítsanak ki környezeti érzékenységet, helyes szokásokat, viselkedési normákat,
- neveljenek a hagyományok tiszteletére,
- tegyék világossá a tanulók számára, hogy az ember a természet része.

Az egészségnevelés területén az előzőekben felsorolt feladatok indokolják iskolánk alsó tagozatos intézményegységében egy egészségnevelési modul kidolgozását és beépítését a tananyagba

4. Az egészségnevelési program megvalósítása (felépítése, tartalma, alkalmazott módszerek)

Az egészséges és produktív felnőtt életre való felkészítésnek az élet minden területét fel kell ölelnie:

- egészséges táplálkozás,
- egészségtudatos testápolási szokások,
- rendszeres testmozgás,
- lelki egészség, harmonikus életvitel,
- függőségre vezető szokások (cigaretta, alkohol, drog) kerülése,
- emberi kapcsolatok ápolása (konfliktuskezelés és kommunikáció),
- átgondolt szexuális magatartás,
- családi életre nevelés,
- szándékos és véletlen balesetek megelőzése.

4.1 Az egészséges életmód legfontosabb elemei:

Mozgásra ösztönző környezet Sportolási lehetőségek Tevékenységek szervezése *Mozgáskultúra*	Egészséges ételválaszték Kiegyensúlyozott étkezés Ételek és italok minősége *Étkezési kultúra*
Mozgás	**Táplálkozás**
Felelősség **Önismeret** **Mérséklet** **Rendszeresség**	
Testápolás	**Lazítás**
Biztos anyagi háttér Megfelelő életkörülmények Higiénés szokások javulása *Testápolási kultúra*	Arányos terhelés Helyes stressz-kezelés Közösségi támogatás *Szabadidős kultúra*

4.2. A megvalósításhoz javasolt tantárgyak, időkeret:

Programunkat a Testápolás, Táplálkozás, Mozgás, Lazítás témakörök köré csoportosítottuk.

Minden évfolyamon évi 5 tanórát szánunk a program megvalósítására.

1. *évfolyamon*

A testápolás: Tisztaság fél egészség

Javasolt tantárgyak: Környezetismeret, Gondolkodás és tanulásfejlesztés

2. *évfolyamon*

Táplálkozás: Ép testben ép lélek

Javasolt tantárgyak: Környezetismeret, Gondolkodás és tanulásfejlesztés, Technika

3. évfolyamon

Mozgás: Egy kicsi mozgás mindenkinek kell….

Javasolt tantárgyak: Testnevelés, Környezetismeret, Rajz, Technika

4. évfolyamon

Lazítás: „Lazítani, próbálj meg lazítani .....”

Javasolt tantárgyak : Környezetismeret, Testnevelés,

4.3. Felhasznált módszerek, tartalmak:

Programunkban törekedtünk arra, hogy minél színesebb, tevékenység központú feladatokkal segítsük tanulóinkat hasznos ismeretekhez. Fontosnak tartjuk, hogy tisztában legyünk a célunkkal. Mit akarunk fejleszteni, elérni, megtanítani a foglalkozásokon? Ha erre pontosan tudjuk a választ, akkor nagyon sokféle módszer közül választhatunk, hogy sikeresnek érezzük óráinkat. Elsősorban gondolunk itt a kooperatív módszerekre, melyeket alkalmaztunk programunkban is, de nem feledkeztünk meg a hagyományos módszerekről sem.

Tartalmában egy játékos, a gyerekek életkori sajátosságait figyelembevevő, életszerű, cselekvésközpontú modult állítottunk össze. Jut idő a diákok hozzászólásaira, a tanár válaszaira és olyan tevékenységekre, amelyek lehetővé teszik, hogy a diák a tanulási folyamatban partnerként, aktívan vegyen részt.

1. évfolyam

A tisztaság fél egészség

Tartalmak	Tevékenységek
I. Tisztálkodó szereink Hangulati előkészítés Szövegértés Belső képkapcsolat Empátia Beszédbátorság Következtetés Szóbeli kifejezőkészség Együttműködés	**A,** Frontális osztálymunka – bemutatás ➢ A tanító felolvassa Marék Veronika: A csúnya kislány meséjét **/2 perc/** **B,** Beszélgető kör ➢ Mi a véleményetek Évikéről? Hogyan változott meg kis barátai segítségével? **/8 perc/** Ti milyen tisztálkodó szereket használtok a mindennapokban? A következő feladat segít. **C,** Frontális osztálymunka - csoportalkotás ➢ Keressétek meg mit használtok otthon, alkossatok 4 fős csoportokat! **/5 perc/** ➢ Szókártyák, képek csoportosítása. / hajmosás- sampon, balzsam, fésű, tusolás- tusfürdő, szivacs, törülköző, kézmosás- szappan, körömkefe, folyóvíz, fogmosás- fogkefe, fogkrém, szájvíz / **D,** Kooperatív tanulás - szóforgó ➢ Behoztam Nektek ezeket a tisztálkodó szereket, melyeket zsákokba rejtettem. A csoportokból 1-1 tanuló húzzon egyet majd szóforgóval egy- egy tulajdonságot mondjatok róla. Csak olyan hangozhat el ami még nem volt. Figyeljetek egymásra mindenkire kerüljön sor! **/15 perc/** **E,** Kooperatív tanulás - csoportforgó ➢ A következő feladatban rendet kell teremteni a tisztálkodások idejében. Összekeveredtek a naponta és a hetente végzett műveletek. Reggel: mosakodás, fogmosás, fültisztítás, fésülködés. Este: zuhanyozás, fogmosás, fésülködés. Hetente: kádfürdő, hajmosás, körömvágás,. Naponta többször: kézmosás, fésülködés **/10 perc/** **F,** Frontális osztálymunka – beszélgető kör ➢ A napi munka zárása. Beszélgetés arról, hogy melyik eszköz volt ismeretlen a számodra, melyiket használod Te is? **/5 perc/**

Tartalmak	Tevékenységek
II.Tisztálkodási eszközeink Koncentráció Képzelet Együttműködés Rendszerező képesség Csoportosítás Bemutatás Együttműködés Önállóság Kritikus gondolkodás Szóbeli kifejezőkészség Észlelés Összehasonlítás	**A,** Frontális osztálymunka – kiszámoló, barkochba. ➢ Sári, Mári, Ica, Vica ki lesz most vajon a cica? Se nem Ica, se nem Vica, hanem te leszel a cica! ➢ A kiválasztott tanuló a tegnap megismert tisztálkodó szerekből választ a többiek kérdések feltevésével kitalálják. A kitaláló tanuló lesz a következő válaszoló. többször játsszuk! A kitalált tárgyak képe felkerül a táblára./**14 perc**/ B, Frontális munka – csoportalkotás ➢ Mindenki kap egy tasakban egy kevés tisztálkodó szert, különböző illatokban. / női-férfi tusfürdő, fogkrém, folyékony szappan, / Keressétek illat alapján a csoport tagjait! / ➢ A csoportok képeket kapnak / koszos kézzel evés, fésült rendezett haj, koszos köröm, kusza frizura, tiszta ruha, ápolt köröm, piszkos ruha, tiszta kézzel evés, zuhanyozás, fogmosás, fájó fogú gyerek, kádfürdő, kézmosás, hajmosás, sáros cipővel a szobában, mosakodás, fültisztítás, körömvágás, körömrágás /Válogassátok ki a képeket pozitív és negatív Csak akkor tegyétek a megfelelő helyre, ha mindenki egyet ért vele. ➢ Ellenőrzése csoport forgóval a táblánál. A tanulók indoklásával. ➢ Beszéljük meg melyikből volt több, kevesebb. Grafikont is készíthetünk. / **14 perc** C, Páros munka - párok alakítása szimpátia alapján ➢ Válasszatok ki egy negatív formát, rajzoljátok le a lapra milyen tisztálkodó szereket ajánlanátok Neki! Az is kerüljön a rajzlapra hogyan fog kinézni, ha megfogadja tanácsaitokat. / **14 perc /** D, Órai munka értékelése – tetszésnyilvánítás: Tűzijáték

Tartalmak	Tevékenységek
III. Környezetünk tisztasága Absztrakció Finommozgás Rendszerezés Szintetizálás Együttműködés	A, Frontális munka ➢ Az előző órán készült rajzok bemutatása, megbeszélése kiragasztás a falra / **10 perc** / **B,** Mesehallgatás: Tisztaság fél egészség - Süsü meséje / Az első versig a többit a második feladat után / ➢ http://susu.tuti.hu/keret.cgi?/mese29.html ➢ Beszélgető kör – Milyen volt Süsü környezete? Ki vette rá Süsüt a takarításra? / **5** perc / C, Frontális munka – csoportalkotás ➢ Átlátszó nylonban különböző színű tisztálkodó szereket kapnak a gyerekek. A színük alapján alkossatok csoportokat! ➢ A csoport tagjai válasszanak maguknak nevet! / fogkrém, tusfürdő, szappan, sampon/ ➢ A feladatotok lesz, hogy rajzoljátok le, milyen tisztító szereket használhattak Süsüék! A csoport feladatát borítékban kapjátok meg! Mindenki egy eszközt rajzoljon le! Jöjjenek ki azok, akik a szappan nevet választották ➢ Csoport feladatok: palást porolás, gyerekszoba takarítás, hegyoldal mosás, konyha takarítás ➢ A csoport munkáinak megbeszélés / **15 perc/** **D,** A mese befejezése / **5 perc** / E, Frontális munka - Beszélgető kör ➢ Kinek egyezett a rajza a Süsüék által használt eszközökkel? Melyik tisztító eszközt használtad már? Kinek segítettél vele? Otthoni élmények meghallgatása? Következtetés levonása: Nem csak magunk, hanem környezetünk tisztaságára is oda kell figyelni? /**10 perc** /

Tartalmak	Tevékenységek
IV. Tisztítószerek ismerete Együttműködés Finommozgás Rendszerezés Szókincsbővítés Íráskészség Hallásfejlesztés Kreativitás	A, Frontálisan irányított egyéni munka ➢ Háztartási eszközök hangjait fogjátok hallani. Írjátok fel a lapra melyik eszköz / Első daloskönyvem tartozó CD - porszívó, mosógép, centrifuga, folyik a víz / ➢ Ellenőrzés a zörejek újra játszásával / **5 perc** / B, Páros munka - párok alakítása szimpátia alapján ➢ Párokban dolgozunk. Most mutasd meg! – játékot. A párok az osztály többi tagjának elmutogatják, hogyan használják a tisztító eszközöket! A következő mutogató az a pár lesz akik kitalálják a használt eszközt / seprű, porszívó, portörlő, mosógép, felmosó, ablaktisztító, mosogatás, pókhálózás / / **15 perc** /, C, Egyéni munka ➢ Rajzoljátok le milyennek képzelitek a rendetlen és a rendezett Süsüék királyi barlangját! ➢ Felezzétek meg a rajzlapot! / **25 perc** /

Tartalmak	Tevékenységek
V. Tisztaság fél egészség Szabályalkotás Szabálykövetés Szóbeli kifejezőkészség Tervezés Összefüggéskezelő-képesség Együttműködés Véleményalkotás Önismeret	A, Csoportmunka – keresztrejtvény

				T	Ö	R	Ö	L				Anya port ….
			V	I	Z	E	T					… engedünk a kádba
				S	Ö	P	R	Ű				A szemetet húzzuk össze a földön
		K	É	Z	Z	E	L					Piszkos ….. nem eszünk
				T	U	S	O	L	Á	S		Esténként így mosakszunk
			H	A	J							A feje dísze, ha gondozott
				S	A	M	P	O	N			Hajmosáshoz használjuk
	M	O	S	Á	S							A ruha így lesz tiszta
L	E	V	Á	G	J	U	K					A körmünket minden héten ….

Tartalmak	Tevékenységek

					F	É	S	Ű				Ezzel igazítjuk a hajunkat
M	O	S	Ó	G	É	P						Ebbe tesszük a piszkos ruhát
					L	A	P	Á	T			Erre söpörjük a szemetet
			K	E	F	E						Körmünket is ápoljuk vele
		R	E	G	G	E	L					Ekkor ébredsz
		E	B	É	D							Délben kapod
	P	O	R	S	Z	Í	V	Ó				Ezzel szívjuk a port
			S	Z	A	P	P	A	N			Ezzel mosol kezet
	H	A	J	S	Z	Á	R	Í	T	Ó		A vizes hajhoz használjuk
		K	R	É	M							Száraz bőrre kened
		F	O	G	K	R	É	M				Fogmosáshoz használod

- A keresztrejtvény megfejtése: TISZTASÁG FÉL EGÉSZSÉG

- Beszélgetés arról, hogy mit jelent ez a mondat.

B, Csoport munka - Ablak módszer

- Az ablak segítségével írjátok össze az egyik lapon, hogy mely formáktól maradunk egészségesek, a másik lapon pedig mitől válhatunk beteggé.
- Csoportforgóval megbeszéljük

C, Séta az iskolában.

- Nemcsak otthon van szükségünk a tisztaságra, hanem az iskolában is.
- Itt milyen tisztaság vesz körül? Mit tehetsz megőrzése érdekében

2. évfolyam

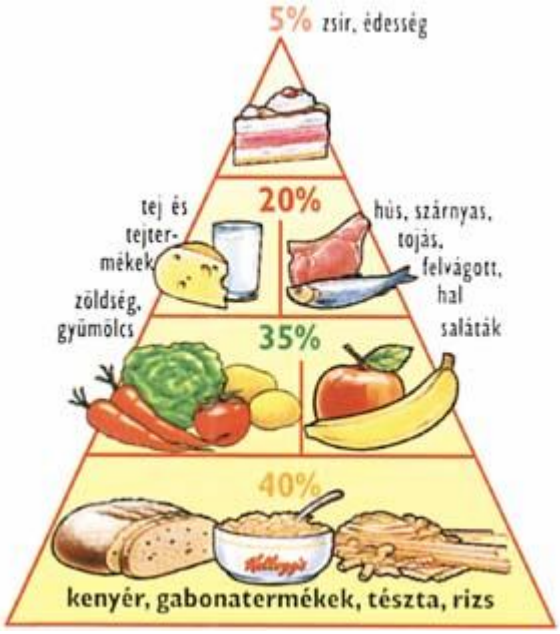
Ép testben ép lélek

Tartalmak	Tevékenységek
I. Mikor vagyunk egészségesek? Logikus gondolkodás Verbális kifejezőkészség Szintetizáló képesség Empátia Fantázia Metakommunikációs készség Megfigyelőkészség Összefüggés-kezelő képesség Véleményalkotás Indoklás	**A,** Frontális munka – téma indítása, ráhangolódás, ötletbörze ➢ Táblán a következő szó EGÉSZSÉG. Mi jut róla eszedbe? / táplálkozás, tisztaság, mozgás, nem beteg, **/5 perc/** **B,** Frontális – csoportalakítás ➢ Találjátok meg az összeillő táplálékokat, így alkossatok csoportokat! ➢ Mindenki válasszon egy gyümölcsnevet magának / alma, szilva, körte, barack / ➢ Összekeveredtek a szólások, közmondások. Keressétek meg a párjait! A barackok jöjjenek ki a feladatért! / Tisztaság fél egészség, Egészséges mint a makk, / ➢ A táblára kerülnek az összeillesztett mondatok / **10 perc** / **C**, Drámajáték – szerepjáték ➢ Miről ismerhető fel, ha valaki nem egészséges? ➢ Csak az arcotokkal, mozgásotokkal mutassátok a csoport tagjainak mit éreztek! ➢ Betegségek, egészség eljátszása arcjátékkal / fáj a fejem, lázas vagyok, fáj a fülem, fáj a fogam, szédülök, kiütéseim vannak, egészséges vagyok / / **5 perc** / **D**, Csoport munka – kooperatív tanulás ➢ Válogassátok két csoportba a következő képeket. Csak akkor tehetitek a megfelelő helyre, ha mindenki egyet ért vele! Nevezzétek meg a csoportokat is! / Egészséges és beteg emberek képe/ ➢ Megbeszélés / **5 perc** / **E,** Ablak módszerrel gyűjtsétek össze, hogy mivel előzhető meg a betegség ➢ Közös ablak készítése / **5 perc** / **F,** Csoport munka ➢ Készítsetek plakátok az eddig megismertek alapján az egészség megőrzéséről! ➢ Az órai munka értékelése plakátok megtekintése / **15 perc** /

Tartalmak	Tevékenységek
II. Egészséges ételeink Rendszerezés Emlékezet Összefüggés – kezelő képesség Rögtönzés Önbizalom Élményszerzés Ügyesség Együttműködés Figyelem Megfigyelőképesség Véleményalkotás Finom motorika Együttműködés	➢ Előzetes feladat séta és vásárlás a piacon **A,** Frontális munka Az óra céljának kitűzése ➢ A piacon látottak megbeszélése. Mit árulnak a piacon? Milyen növényeket ismertél? Mi volt számodra ismeretlen? Te ezek közül melyiket fogyasztod? / **5 perc** / **B,** Csoportmunka ➢ Az óra témáját megtudjátok ha az összekeveredett betűkből egy értelmes szót raktok ki! ➢ TÁPLÁLKOZÁS / **5 perc** / **C,** Zöldségek kóstolása ➢ Zöldségeket daraboltam össze, minden asztalon találtok belőle. Menjetek körbe, kóstoljátok meg és a lapotokra a számok mellé írjátok a növények nevét! Ha mindegyiket megkóstoltátok a csoportotokban beszéljétek meg a tapasztalatotokat! / **10 perc** / **D,** Csoportmunka – ablak módszer ➢ Írjátok fel a lapotokra mindenki a saját színével, hogy szerintetek miért kellenek a táplálkozásunkhoz a zöldségek. Csoportforgóval ellenőrzés megbeszélés. / **5 perc /** **E,** Grafikonkészítés frontális munkával ➢ Zöldségek neveit látjátok a táblán. Mindenki egyszer teheti a nevét a kedvenc zöldsége alá. Figyeljük meg melyiket szeretitek a legtöbben, legkevesebben! Most több helyre is tehetitek a neveteket! / szezonális zöldségek / Gyűjtsetek képeket róluk / **5 perc** / **F,** Salátakészítés, kóstolás. Az órai munka értékelése / **15 perc/**

Tartalmak	Tevékenységek
III. Gyümölcsnap Figyelem Emlékezet Érvelés Vitatkozás Együttműködés Szókincsbővítés Kommunikáció	**A,** Ráhangolódás – frontális munka ➢ Bemutatkozás. Ki vagyok én? A gyümölcsök tulajdonságait felhasználva. / Szezonális gyümölcsöket használva, hogy be tudjuk mutatni, majd kóstolni./ / **10 perc** / **B,** Kooperatív tanulás – szóforgó ➢ Szóforgóval keressetek olyan dalokat, verseket amelyekben gyümölcsnevek vannak. Megbeszélése, közös éneklés, versmondás. / **5 perc** / **C,** Gyümölcsök csoportosítása – csoport munka ➢ Gyümölcsök neveit találjátok a borítékokban. Csoportosítsátok! Indokoljátok a döntéseteket! Hazai és külföldi gyümölcsök szerepelnek. Lehet a csoportosítások alapja az évszakok is / **10 perc /** **D,** Frontális munka ➢ Előzetes feladat volt gyümölccsel készíthető ételek, receptek gyűjtése. Bemutatása a többieknek. Mi is készítünk vegyes gyümölcssalátát. Tisztaság, óvatosság! Kóstoljuk meg munkánk eredményét! / **15 perc /** **E,** Véleménynyilvánítás. Ki evett már otthon is ilyet? Ki fogja megkérni a szüleit, hogy készítsenek máskor is? / **5 perc /** Gyűjtsetek képeket gyümölcsökről!

Tartalmak	Tevékenység
IV. Az leszel amit megeszel Együttműködés Megfigyelőképesség Rendszerező képesség Összefüggés-kezelő képesség Együttműködés Kreativitás Meggyőzés Vitatkozás	**A,** Beszélgető kör – frontális munka ➢ Mit reggeliztetek otthon? Miből kell minden reggel fogyasztani? Milyen élelmiszer káros nagymennyiségben az egészségre? / **5 perc** / **B,** Csoport munka ➢ Az asztalokon olyan élelmiszerek képeit találjátok, melyekről eddig még nem beszéltünk. Válogassátok ki közülük, melyeket az eddigi ismereteitek alapján egészségesnek gondoltok! Minden választásban jussatok egyetértésre! / **10 perc** / **C,** Egyéni munka, csoport munka ➢ Meghívod a barátaidat vendégségbe, mivel kínálod meg őket? Először önállóan keressétek meg az egészséges ételeket, majd a csoport többi tagjával megbeszélve írjátok le a közös megoldást! / egészséges és egészségtelen táplálékok listája / ➢ Ellenőrzés és az osztály véleményének meghallgatása. Megbeszélve a szénhidrátok, fehérjék, zsírok megfelelő arányát. / **25 perc** / **D,** Frontális munka ➢ Mindannyian vendéglátók vagyunk. Készítsünk kínáló falatkákat! Figyeljünk arra, hogy egészséges alapanyagot használjunk! / Ha lehet hívjunk meg egy másik osztályt a kóstolóra / ➢ Gyűjtsetek képeket kenyérfélékről, húsokról, tejtermékekről, zsírokról és cukrokról a következő órai munkához **E,** Kóstolás és az órai munka értékelése / **5 perc** /

Tartalmak	Tevékenységek
V. A tudatos táplálkozás Taktilis érzékelés Figyelem Kifejezőkészség Megfigyelőképesség Memória Finom motorika Megfigyelőkészség Összefüggés-kezelő képesség Verbális kifejezőkészség	**A,** Rendszerezzük az elmúlt órákon tanultakat! Frontális munka ➢ Figyeljétek meg a képet! Hogyan helyezkednek el a táplálékok? Mit jelenthet ez? Beszélgetés a táplálék piramisról. ➢ http://www.hetek.hu/files/images/2002/06.005/eletm/piramis.JPG  **B,** Páros munka ➢ Alkossatok párokat! A hozott képekből csomagoló papírra ti is készítsétek el a táplálék piramisotokat! **C,** A plakátok megtekintése kiragasztása a falra D, Az óra végén az udvaron a kedvenc játékunkkal fejezzük be az órát!

3. évfolyam

„Egy kicsi mozgás mindenkinek kell….”

Tartalmak	Tevékenységek
I. <u>Szervezetünk és igényei</u> Figyelem,testséma fejlesztés	**A,** Frontális munka – játék ➢ A tanulók ”A porondmester mondja” című játékot játsszák a tanító vezetésével ➢ A tanító legyen az első porondmester. Utasításokat mond a következő szófordulattal: „A porondmester mondja, guggolj le! A porondmester mondja, emeld fel a jobb karodat!” A tanulók mindaddig hajtsák végre az utasításokat, amíg abban szerepel a porondmester kifejezés. Ha azt az utasítást kapják, hogy: „Guggolj le!”, akkor nem szabad végrehajtani, mert azt a bohóc mondja, aki be akarja csapni a gyerekeket. A gyerekek vigyázzanak, nehogy becsapja őket a bohóc. Egy idő után lehet porondmester egy gyerek is. A játék akkor működik jól, ha gyorsan követik egymást az utasítások.(**5 perc)**
Fantázia, együttműködés Finom motorika Kreativitás	**B,** Frontális-csoportalakító játék ➢ A tanító 5-6 élőlény és élettelen dolog képét 4-5 darabra vágja (puzzle). Mindenki kap egy képdarabot. A tanulók 4-5 fős csoportokat alakítanak azokkal a társaikkal, akikkel a képdarabjaikat összeillesztve egész képet kapnak **(5 perc)**
Együttműködés, Szókincsfejlesztés	**C,** Csoportmunka ➢ A tanulók újságpapírból babát. (gyűrés, hajtogatás) készítenek. Közben megbeszélik, milyen testrészei vannak. **(5 perc)**
Kommunikáció	**D,** Csoportmunka, szóforgó ➢ A/3-as lap közepén a „testünk egészséges működése” kifejezés látható. Szóforgó technikával készítsenek a gyermekek pókhálóábrát, A ’Mi kell testünk egészséges működéséhez?’ kérdésre **(5 perc)** ➢ Egymás munkáinak megtekintése csoportforgó technikával, tapasztalatok megbeszélése közösen **(5 perc)**

Tartalmak	**Tevékenységek**
Rendszerezés Ismeretszerző képesség Megfigyelőképesség, Logikai képesség Önkritika, önismeret, kommunikáció	**E,** Csoport szóforgó ➢ A csoportok húznak egy kártyát, amin a tápcsatorna egy részének neve van. ➢ A csoportok a kihúzott szervről igaz állításokat írnak (működéséről, a testben hol található, miért fontos, hogyan tud megbetegedni). Ezeket egyenként felolvassák, és a következő csoport megpróbálja kitalálni, melyik részről van szó **(10 perc)** **F,** Frontális egyéni munka, beszélgető kör ➢ A tanulók egy percen keresztül számolják, hányszor vesznek levegőt. Majd 20-szor egymás után leguggolnak, és ezután is megszámolják légvételüket. ➢ A csoport tagjai összehasonlítják az eredményeiket. Választ keresnek arra, hogy mi lehet az oka az eltérő értékeknek. ➢ **(5 perc)** **G,** Beszélgető kör ➢ A tanulók következő mondatok befejezésével értékelik munkájukat: ➢ Akkor éreztem a legjobban magam, amikor… ➢ Az tetszett a legjobban, hogy… ➢ Most tudtam meg, hogy… **(5 perc)**

Tartalmak	Tevékenységek
II.Mozogj sokat, lélegezz nagyokat! Finom motorika Megfigyelés Emlékezet Megfigyelés Kreativitás Együttműködés, Összefüggés Felismerés Figyelem, szabálytudat, Ügyesség, emlékezet	**A,** Frontális önálló munka, rajzolás ➢ A tanulók egy sematikus emberfigurát kivágnak és miltonkapocs segítségével „ízületes” babát készítenek. ➢ **(10 perc)** **B,** Kooperatív szóforgó ➢ A csoport egy tagja egyszerű tornagyakorlatot mond a társainak, akik ezt végrehajtják. (Guggolás, törzsdöntés, karhajlítás, nyakkörzés stb.) Minden feladat után a tornagyakorlatot végzők bejelölik piros karikával az emberrajzukon azokat az ízületeket, amelyek az egyes mozgások során működtek. Forgórendszerben szerepet cserélnek. ➢ **(10 perc)** **C,** Csoportalakítás, játék-csoportmunka ➢ Keveredj! Csoportosulj négyesével! ➢ A tanulók szókártyákat kapnak. Feladat: Párosítsd a csontokat és az izmokat a feladataikkal! Ragasszák fel egy lapra! **(5 perc)** ➢ Szókártyákon: Csontok Izmok Támasztják a testet! Biztosítják a mozgást! Védik a belső szerveket! Beborítják a csontvázat! Hordozzák a testtömeget! ➢ Ellenőrzés borítékban helyes megoldás alapján. **(2 perc)** **D,** Csoportmunka ➢ Csontváz című CD-n csontváz kirakása. ➢ Mindenki egy csontot tesz a helyére szóforgó technikával, laptop segítségével.**(7 perc)**

Tartalmak	Tevékenységek
Megfigyelő Képesség Emlékezet Figyelem Véleményalkotás Véleményelfogadás Tolerancia Önismeret	**E,** Egyéni munka, beszélgető kör ➢ http://www.youtube.com/watch?v=Qcwiy-axfmg ➢ Milyen sportokat láttok a képeken? ➢ Milyen izmokat fejlesztenek ezek a sportok? ➢ Miért fontos a sport? **(7 perc)** **F,** Frontális munka – értékelés ➢ A tanulók egy kijelölt területen sétálnak. A tanító utasítása szerint egymás vállára teszik kezüket. Tedd a kezed annak a vállára, aki szerinted: ➢ a legfigyelmesebben dolgozott! ➢ a legpontosabban dolgozott! ➢ a legtöbbet segített! ➢ akivel a legjobban szeretsz együtt dolgozni! **(4 perc)**

Tartalmak	Tevékenységek
III.Sportoljak, de mit? Ráhangolódás, kreativitás Empátiás készség Beszédkészség Szókincsfejlesztés Általános tájékozottság Együttműködés Emlékezet Szókincs Vitakészség Érvelés Véleményalkotás Tolerancia	**A,** Frontális munka-játék ➢ Görgetős játék, mutatással. Például az első tanuló eljátssza, hogy szeret focizni. A következő megismétli, és hozzáteszi egy új sport mozgását. Rövid beszélgetés arról, hogy jelenleg hányszor, és mit sportolnak a gyerekek. **(10 perc)** **B,**Frontális – drámajáték, csoportos interjú ➢ „Forró szék” ➢ 3 vállalkozó tanuló közül az első egy 3. osztályos tanulót játszik, második egy sportolót, harmadik egy hivatásos táncost alakít. A gyerekek interjút készítenek velük, nagy hangsúlyt fektetve **C,**Kooperatív – szóforgó, csoportszó forgó ➢ A tanulók csoportalakítás után gyűjtőmunkát végeznek (sportágak) szókártyákra. 1. Atlétika 2. Küzdősportok 3. Labdajátékok 4. Vízi sportok Az esetleges átfedések okait megbeszélik, közösen ellenőrzik a feladatot. Megjegyzés: évszakhoz kapcsolódva – téli sportok kategória – is választható **(10 perc)** **D,**Csoportmunka – vita, érvelés ➢ Vita a mozgásformákról A tanító az előző feladatokban megismert mozgásformákról vitát provokál: melyik nyújt több örömet. A tanulók 2 csoportba rendeződve érvelnek, de közben meggyőzés esetén átállhatnak a másik csoportba is. Kialakulhat egy köztes csoport is, mely egyik mellett sem kötelezi el magát. **(10 perc)**

Tartalmak	**Tevékenységek**
Objektivitás Önismeret, önálló véleményalkotás	**E,** Frontális osztálymunka – beszélgetés ➢ A tanár és a tanulók elmondják véleményüket az órai munkáról. Milyen élmények értek az órákon? Tanuló és tanár értékel. Mennyire sikerült értelmezni és végrehajtani a kapott feladatokat? **(5 perc)**

Tartalmak	Tevékenységek
IV. <u>Mozgás a szabadban!</u> Kinesztézia Együttműködés Fantázia	**A,** Páros munka – mímes játék, izometriás gyakorlattal Frontális – megbeszélés ➢ „Lufibaba” A tanulók párba állnak. Egyik lesz a „lufibaba”, másik pedig a lufit fújó. Utóbbi imitálja a fújást, előbbi pedig ennek hatására fokozatosan felemelkedik, testrészei egyenként, fokozatosan megfeszülnek. A végén cserével megismétlik a játékot, hogy a másik fél is megélhesse teste tudatos megfeszített és ellazult állapotát. Röviden beszámolnak róla, mit éreztek a játék közben. **(10 perc)**
Téri tájékozódás Labdaérzék Ütemes mozgás átvétele Szem-kéz koordináció Mozgás-beszéd koordináció Együttműködés Egymásra figyelés	**B,**Kooperatív – tevékenységforgó Frontális – önálló munka Páros munka ➢ Három csoportban, forgószínpadszerűen haladnak a tevékenységeken végig. ➢ Labdás játékok: 1. Labdát vezetnek, pattogtatnak szalagból, zsinórból, stb. kirajzolt „napsugarak” között. 2. „Átadom a labdámat a szomszédasszony lányának, folytassa-tassa-tassa” –labdaátadás valakinek pattogtatva ütemtartással kell átvenni. 3. „Labdaiskola”: „Egyelőre, kétkettőre, háromhatra…”– falon végezhető labdajáték. **(30 perc)** **C,** Frontális – beszélgető kör ➢ Egyéni értékelés, csoport, majd a pedagógus az osztályt értékeli: Melyik játék volt a kedvenc? Melyikben voltam ügyes? Melyikben kell ügyesednem? **(5 perc)**

Tartalmak	Tevékenységek
V. <u>Mozgás</u> **<u>a szabadban!</u>** Problémamegoldó gondolkodás, önálló testedzésre való készség, helyes értelmezés	**A,** 1. Csoportmunka 2. Frontális osztálymunka – egyéni gyakorlatvégzés Beszélgetnek az egészséges életmódról. ➢ Két perces reggeli tornát tanulnak meg a kiosztott kártyákon szereplő gyakorlatok alapján, 4 csoportban, önkéntes csoportalakítással. 1. csop. A vállizületet és a felső végtagot melegítik be. (2 db kártya) 2. csop. A törzset melegítik be. (2 db kártya) 3. csop. Az alsó végtagot melegítik be (2 db kártya) 4. csop. Összetett feladatokat végeznek (2 db kártya) ➢ b) Az értelmezett és megtanult gyakorlatokat bemutatják és levezénylik a többi csapatnak, együtt elvégzik az összes bemelegítő gyakorlatot. **(12 perc)**
Mérlegelés, döntésképesség, együttműködés, problémamegoldó gondolkodás, szelektálás képessége	**B,** Csapatjáték ➢ Váltóversenyeket játszanak. 1. feladat: Válaszd ki az egészséges élelmiszert! 2. feladat: Válaszd ki az egészséges italt! 3. feladat: Válaszd ki az egészséges testmozgás nevét tartalmazó kártyát! 4. feladat: Válaszd ki az egészséges készétel nevét tartalmazó kártyát!. **(12 perc)**
Olvasási készség, szövegértés, szelektálás képessége, lényeglátás, előadókészség	**C,** Csapatjáték ➢ Az egészséggel kapcsolatos cikket keresnek. **(20 perc)** **D,** Értékelés ➢ Kis kártyára 0-10 –ig pontozhatják az órát, az alapján hogy hogyan érezték magukat. **(1 perc)**

4. évfolyam

„Lazítani!

Próbálj meg lazítani !”

Tartalmak	Tevékenységek
I.<u>Jó időben, jókor.</u> **<u>Helyes napirend.</u>** Ráhangolódás	**A,** Csoportalakító játék ➢ Mindenki húz egy kártyát. A kártyákon képek egy ember hétköznapjairól. Az azonos képet húzó gyerekek kerülnek egy csoportba. 4 fős csoportok alakulnak.**(5 perc)**
Vizuális kifejezőkészség Együttműködés Fantázia	**B,**Csoportmunka – rajzolás, sorba rendezés Kooperatív – csoport szóforgó ➢ Rajzos napirend A csoporttagok elosztják maguk között a napszakokat. A napszakokhoz egy-egy nagyalakú rajzot készítenek, az elkészült rajzokat közösen összeállítják egy napirenddé. A csoportok összehasonlítják a munkákat, megbeszélik az azonosságokat, különbségeket. Lehetséges olyan változat, ahol a szabadidős részhez mindenki a saját, kisméretű, egyéni rajzát készíti el, s ezeket illesztik be, mozaikszerűen. **(15 perc)**
Fantázia Együttműködés Önkifejezési készség	**C,** Csoportmunka – dramatikusjáték ➢ A napirend egy-egy mozzanatát mímes játékkal jelenítik meg a csoportok, s a többi csoport tagjai megpróbálják kitalálni, miről van szó. **(10 perc)**
Együttműködés Döntési képesség Logikai képesség Beszédkészség Önismeret Egymás iránti figyelem Tapintatos kritika Véleményalkotás	**D,**Kooperatív – füllentős, csoportszóforgó A tanulók csoportokban írnak 3 igaz és 3 hamis állítást. A csoportok beszámolnak, és más csoportbéli gyerekek a hamis állításokat igazzá teszik. **(7 perc)** **E,** Frontális – beszélgetőkör A tanulók befejezetlen mondatokkal értékelik munkájukat. Pl.Ma legjobban tetszett az, amikor...Én ma azt jegyeztem meg**…(3 perc)**

Tartalmak	Tevékenységek
II. <u>A stressz,és kezelése</u> Figyelem, koncentráció Fegyelem Önismeret Véleményalkotás	**A,** Frontális munka. beszélgetőkör ➢ A gyerekek becsukott szemmel két hanganyagot hallgatnak meg! ➢ http://www.youtube.com/watch?v=VzysjytwwTk&feature=related ➢ http://www.youtube.com/watch?v=xyNf2jbKE8o ➢ Mit éreztél? Írj róla szavakat! ➢ Érzések megbeszélése. **(7 perc)** **B,** Egyéni munka , beszélgető kör ➢ Melyik igaz rám? Teszt kitöltése. 1.El tudom fogadni, hogy nem vagyok tökéletes. Igen. Nem 2.Megvalósítható célokat tűzök magam elé. Igen Nem. 3.Eltúlzom a dolgok jelentőségét. Igen Nem

Tartalmak	Tevékenységek
	5. Tudok veszíteni. Igen Nem 6. Szeretem magam Igen Nem 7. Jól szerevezett a napom. Igen Nem 8. Szorongok az iskolában Igen Nem Értékelés beszélgető körben. **(7 perc)**

Tartalmak	**Tevékenységek**
Együttműködés Kreativitás	**C,** Csoportmunka ➢ 4 fős szimpátiaalapon létrejött csoportok alakításával - Plakátkészítés ➢ „Feszültségmentes magamért” címmel - Válogassátok ki és ragasszátok fel a plakátra azokat a mondatokat, amelyek segítenek a stressz kezelésében, a hamis állításokat tegyétek igazzá! - Éjjel sokáig fenn vagyok. - Rendszeresen sportolok. - Helyes napirendet alakítok ki. - Nem szeretem az embereket, nincsenek barátaim. - Sokat játszom a barátaimmal. - Ha valami bánt, azt kibeszélem magamból. - A szüleimmel nem jó a viszonyom. - A tanító nénitől félek, nem merek a problémáimmal hozzá fordulni. **(25 perc)**
Véleményalkotás Kommunikáció	**D,** Csoportforgó ➢ Egymás munkáinak megtekintése ➢ Értékelés beszélgető körben **(5 perc)**

Tartalmak	Tevékenységek
III. **<u>Mit tehetünk a szabadidőnkkel?</u>** Kreativitás. Önkifejezés, Kommunikáció Figyelem Együttműködés, tolerancia Szabálytudat Megfigyelő - Képesség Emlékezet	**A,** Frontális munka -játék ➢ Mezőberényből jöttünk híres szabadidős-tevékenységünk címere játék (pl. Valamilyen szabadidős sport, természetjárás, játék, kézművesség, festés, rajzolás, tánc stb, Ezeket segítségképpen szókártyákon megkaphatják a gyerekek) **(15 perc)** **B,** Szinek alapján csoportalakítás (4 csoport) Csoportmunka ➢ A csoportok egy- egy játékot kell megtanulniuk és megtanítaniuk az osztálytársaknak. 1. csoportnak ➢ Malom játék http://www.flyordie.hu/jatek/malom.html 2. csoportnak ➢ Vásároljunk! Előre ki kell vágni egészséges ételekről képeket. A képek mellé írjuk oda az árukat is. Kb. 10 ilyen képet lerakunk az asztalra és letakarjuk kendővel. A játékvezető a játékosokat az asztal köré állítja s megmagyarázza, hogy 3 percig látják majd a képeket, utána le kell írniuk miket láttak. Ekkor a játékvezető leveszi az asztalról a kendőt, s három percig csendben megszemlélhetik. Utána ki-ki leírja, felsorolja a különböző egészséges ételeket és az áraikat is. Az a győztes, aki tévedés nélkül vagy a legkevesebb tévedéssel írja le.(A képek száma, és a szemlélés ideje korosztályonként változhat)

Tartalmak	**Tevékenységek**
	3. csoport ➢ Kaktusz-lótusz A tanulók egy körben ülnek . Mindenki választ magának egy virágnevet, melyet sorban egymás után bemondanak, s közben próbálják a többiekét megjegyezni. Ezután kijelölünk egy tanulót, pl. az előző játék győztesét. Ez a tanuló lesz a kaktusz. Ő bemondja, hogy kaktusz, majd az egyik társa virágnevét (pl. kaktusz-tulipán). Ekkor a megnevezett tanuló a kaktusz szót és a saját virágnevét mondja, majd a kaktusz szót és egy másik társa virágnevét. (A kaktusz szót mindig mondani kell, pl. kaktusz-lótusz, kaktusz-ibolya.) Közben a kaktusz szóra jobb kézzel mindenki a jobb combjára, a virágnévre pedig bal kézzel a bal combra csap. 4. csoport ➢ Az iskolai társas játékok közül válasszunk egyet! Ennek a bemutatása A csoportok csoportforgóval tanítják meg a játékot. Minden csoportból egy tanuló a helyén marad, ő lesz a tanító. Minden forgásnál a helyén maradó gyerek cserél az eredeti csoportjából valakivel. Így minden gyerek lehet tanító. **(25 perc)**
Véleményelfogadás	**D,** Értékelés ➢ A tanító mondatbefejezéssel értékeli a gyerekeket. Az tetszett a munkátokban a legjobban, hogy… Akkor voltatok a legaktívabbak, amikor… **(5 perc)**

Tartalmak	Tevékenységek
IV-V. **<u>Lazíts, de ne így!</u>** Káros szenvedélyek Figyelmes hallgatás Empátia Kritikai gondolkodás Verbális és nonverbális kommunikáció Együttműködés Empátia	**A**, Frontális – tanítói bemutatás ➢ Életutak Négy ember személyes élettörténetét ismerhetik meg a gyerekek természetesen csak a konfliktusra vonatkozó részeket Géza sportbajnok lehetett volna, ha nem dohányzik. Evelin elvesztette a munkáját, barátait, családját a drog miatt. Arnold ittasan elgázolt egy fiatal lányt. Gizella bevett egy szülei által elöl hagyott gyógyszert, az életét ugyan megmentették az orvosok, de egész életére vak maradt. **(10 perc)** **B,** Drámajáték-csoportmunka ➢ Gézát, a kamasz sportolót edzőtársai próbálják meggyőzni, hogy szokjon le a dohányzásról. ➢ Evelint munkatársai próbálják meggyőzni, hogy ne lopja el a pénzt a cég kasszájából, hanem hagyjon fel a drogozással. ➢ Arnoldot a haverok próbálják meggyőzni, hogy ne üljön autóba ilyen ittas állapotban. ➢ Egy bulin a kisgyerekek megtalálják a színes pirulákat, a barátok próbálják meggyőzni Gizellát, hogy ne vegye be. A kiscsoportos felkészülés során a tanító mindenhol segíthet ötleteivel. Ennek a játéknak a lényege a személyes bevonódás a problémával való foglalkozásba. **(10 perc)**

Tartalmak	**Tevékenységek**
Figyelem Emlékezet	**E,** ➢ Video nézés a dohányzásról, beszélgetés http://www.youtube.com/watch?v=au8MBdPTpYA&feature=related Közös beszélgetés a látottakról. **(5 perc)**
Információkezelési képesség, együttműködés szövegértés Szókincsfejlesztés	**F,** Kooperatív tanulás , csoportmunka 1. mozaik 2. füllentős ➢ Szövegfeldolgozás (a dohányzás) ➢ Megfogalmaznak három állítást, egy hamisat, kettő igazat csoportonként. A többi csoport kitalálja a hamisat. **(15 perc)** **G,** Páros munka ➢ Milyen káros szenvedély jut még az eszetekbe? **(2 perc)**
Kritikai gondolkodás, vitakészség, kommunikációs készség	**H,** Kooperatív tanulás-vita ➢ Érvelj a káros szenvedélyek ellen! 1. A csoportok felkészülnek: előzetesen a különböző témákat kiosztják egymás között. 2. Érvek-ellenérvek. Az osztály egyik fele védi, a másik támadja a káros szenvedélyeket. **(15 perc)**

Tartalmak	Tevékenységek
Kreativitás, képzelőerő, utánozó készség Gyors döntési képesség	**I,**Kooperatív tanulás– arcforgó – a szóforgó mintájára ➢ Elképzelik az „egészséges” és „nem egészséges” ember arckifejezését és mozgással, mimikával fejezik ki. **(5 perc)** **J,** Frontális osztálymunka – igaz-hamis játék a térben ➢ A tanító a foglalkozások során elhangzott fontosabb részleteket kiragadva véletlenszerűen mond igaz, illetve hamis állításokat. A diákok feladata, hogy az igaz állításoknál jobbra, a hamisaknál pedig balra fussanak egy előzetesen kijelölt határvonal mögé. Természetesen aki ront, az kiesik, és szurkolhat a többieknek. Fontos, hogy ne feledkezzünk meg a győztes(ek) jutalmazásáról **(3 perc)**

5. A fejlesztés előzményei

Iskolánkban hagyomány volt, hogy minden évben „Egészség nevelési napot" szerveztünk, melyen igyekeztünk játékosan rávezetni tanulóinkat az egészséges életmód fontosságára. Ezeknek a napoknak is nagy sikerük volt, mert mindenki saját ötleteit felhasználva aktív részese lehetett ezeknek a foglalkozásoknak. Ennek a programnak a tapasztalatait felhasználva jó ötletnek gondoljuk, hogy egy új Innováció keretében segítsük a gyermekekkel megismertetni az egészséges életmód lehetőségeit.

- fejlődjenek a tanulók szociális képességei,
- lehetőséget kapjanak új ismeretek megszerzésére,
- rendszerezzék, szelektálják, mélyítsék a meglévő ismereteiket,
- fejlesszék a környezeti harmónia megteremtése érdekében fontos képességeket (pl.: problémamegoldó, konfliktuskezelési képességek, tolerancia, alternatív gondolkodás, stb.),
- ösztönözzük az egészséges, környezetbarát életmód elsajátítását,
- környezeti érzékenységet, helyes szokásokat, viselkedési normákat alakítsunk ki,

Természetesen ez egy hosszú folyamat, a fejlesztés eredményessége igazán hosszú távon lesz lemérhető.

6.Az egészségnevelési program várható eredményei

A tanulók képességeinek sokoldalú fejlődése. /Önismeret, együttműködési készség stb. /

A beteg, sérült embertársaik iránti elfogadó és segítőkész magatartás változása.

Munkához szükséges eszközök helyes használata.

Csoportmunkák során az egymásra figyelés érzésének erősödése.

Felelősségvállalás erősítése.

Az önállóan végzett munka öröme.

A periférián lévő tanulók bevonása a közös tevékenységbe.

Anyanyelvi kompetencia területén:

- kommunikációs és kapcsolatteremtő készség,
- kezdeményezőkészség,
- hatékony, önálló tanulás,
- logikus gondolkodás fejlődése.

Szociális kompetencia területén:

- vitakultúra elsajátítása, mások véleményének meghallgatása, tiszteletben tartása,
- a konfliktuskezelés képességének fejlesztése,
- a környezettudatos, a természetre nyitott gondolkodás formálása,
- kreativitás, az alkotókedv fejlődése.

Matematikai kompetencia területén:

- a problémamegoldó gondolkodás,
- logikai gondolkodás,
- rendszerezés,
- analógiás műveletvégzés,
- gondolkodási képességek: következtetés, érvelés fejlődése.

7. Intézményi ajánlás

A kidolgozott modul megvalósítását az általános iskolák alsó tagozatos diákjainak ajánljuk, mert életkoruknak megfelelő érdekes, színes feladatokon keresztül értékes, a mindennapokban hasznosítható tudást, nevelőik ötletet kapnak.

Ajánljuk:

- azoknak az iskoláknak akik fontosnak érzik gyermekeik, ezen területen való érzékenyülését és fejlesztését,
- mindazoknak, akik az egészséges, környezetbarát életmód elsajátítását egyik céljuknak tekintik,
- az integrált nevelő-oktató munkában részt vevő pedagógusoknak,
- a kompetencia - fejlesztésben részt vevő intézményeknek.

8.Felhasznált irodalom

1. Gondolkodás és tanulásfejlesztés 1.-4. évfolyam
2. Mezőberény- Bélmegyer Kistérségi Általános Iskola Alapfokú Zene- és Művészetoktatási Intézmény Kollégium és Pedagógiai Szakszolgálat Pedagógiai programja
3. Tanító
4. Tanulás tanítása
   Esztergályos Jenő
5. Oktatójátékok kisiskolásoknak
   Sylveszter János nyomda Szombathely
6. Kooperatív tanulás
   Dr Spencer Kagan
   Ökonet Budapest 2004
7. http://www.google.hu/imgres?imgurl=http://www.hetek.hu/files/images/2002/06.005/eletm/piramis.JPG&imgrefurl=http://www.hetek.hu/eletmod/200202/a_vitamintabletta_nem_letszukseglet&h=315&w=300&sz=29&tbnid=v2CMeMcsAcH09M:&tbnh=117&tbnw=111&prev=/images%3Fq%3Dt%25C3%25A1pl%25C3%25A1l%25C3%25A9k%2Bpiramis&usg=__9NOpfrFw2GJ2lHZvSnB2WAno4WE=&sa=X&ei=HSo4TJO3OZDuOf70hdAL&ved=0CB8Q9QEwAw
8. http://www.youtube.com/watch?v=au8MBdPTpYA&feature=related
9. http://www.flyordie.hu/jatek/malom.html
10. http://www.youtube.com/watch?v=VzysjytwwTk&feature=related
11. http://www.youtube.com/watch?v=xyNf2jbKE8o
12. http://www.youtube.com/watch?v=Qcwiy-axfmg