



EGÉSZSÉG- NEVELÉS

„Az egészség eszköz a boldogsághoz.

Önmagában nem garantálja a boldogságot, de szükséges hozzá.”

/Lenkei Gábor/

Tartalomjegyzék

I.	Projekt témája	3
II.	A projekt célja	4
III.	A projekt adatai	5
IV.	Projekt megvalósításának ütemterve	6
V.	Projektmegvalósítás	8
1.	Rövid köszöntő, ráhangolódás, kisfilm, feladatgyűjtemény	8
2.	Honnan származnak az élelmiszer alapanyagok?	11
3.	Runtastic mobilalkalmazás használata testnevelés órán	11
4.	Néptánc az egészségért.....	12
5.	Hérics túra	13
VI.	A projekt értékelése.....	14

I. Projekt témája

A projekt témája az egészségnevelés, melynek célja az egészségkultúráltság kialakítása, s ezzel az egyén alkalmassá tétele arra, hogy az egészségével kapcsolatos szükségleteit önmaga kielégítse. A projekt a Digitális Témahét 2018 programsorozat részeként került megvalósításra. Iskolánk pedagógiai programjában kiemelt nevelési elvként kezeljük a környezettudatos magatartás, a környezetért felelős életvitel kialakítását, figyelemmel arra a tényre, hogy napjainkra a környezeti nevelés tartalma kiszélesedett. Prioritást kapott a fenntarthatóság és az ökológiai szemlélet.

Iskolánk ebben a tanévben elnyerte az Ökoiskola címet, amely azt jelenti, hogy működésében, intézményi szinten a lehető legjobban érvényesíti az alapelveket.

Vállalja, hogy: a fenntarthatóság pedagógiai elvei a nevelés-oktatás teljes folyamatába beépülnek az iskolában és azon kívül is; valamint megjelennek a működtetésben, a tanulók étkeztetésében; a fenntarthatóságra nevelés érdekében építenek a diákok, a szülők és a helyi szereplők együttműködésére. Iskolánk elkötelezett az ökoiskolai értékek iránt; a környezettudatos szemlélet áthatja a nem pedagógus személyzet tevékenységét is; a fenntarthatóság nem csak ökológiai értelemben van jelen az intézmény életében, hanem társadalmi-szociális és gazdasági vonatkozásaiban is.

A projektnap keretén belül, játékos feladatok elvégzésével megmutattuk diákjainknak a helyes táplálkozás, a megfelelő folyadékbevitel, a rendszeres mozgás együttesének fontosságát. Fontosnak tartjuk diákjaink életminőségének fenntartásához, fejlesztéséhez szükséges prevenciók oktatás meglétét.

Szükségessége:

Az egészségnevelés feladata: az emberek tudatos és felelősségteljes magatartásának kialakítására irányuló sokoldalú nevelőtevékenység. Ez magában foglalja az ismeretek átadását, az egészségi jártasságok, készségek, valamint szokások kialakítását. A fő feladata, hogy a diák elsajátítsa mindezeket.

II. A projekt célja

- figyelemfelhívás az egészséges életmód fontosságára,
- ismeretek átadása,
- értékrendszer, társadalmi normák közvetítése, szocializáció,
- érzelmi, etikai és esztétikai nevelés,
- élményforrás,
- aktív, cselekvő részvétel,
- önálló tevékenységre ösztönzés,
- pozitív attitűdök és személyiségvonások kialakítása,
- általánosítás, összefüggések meglátása,
- összehasonlítás.

Fejlesztési cél: Szociális kompetenciák fejlesztése:

- kooperáció,
- értékek feltárása,
- kompromisszumkeresés, együttműködés,
- tolerancia, empátia,
- kommunikáció,
- felelősség.

Fő cél: Az egészséges életmód fontosságának felismerése és a diákok életébe való beépítése.

Az önálló, felelősségteljes, önmagunk egészségének elérésért, fenntartásáért folyamatosan dolgozó attitűd kialakítása.

III. A projekt adatai

A projekt helyszíne:

A Mezőfalvi Petőfi Sándor Általános Iskola biológia terme, földrajz terme, számítógép terme, kis és nagy tornaterem, iskola udvara és a Hérics túra útvonala.

A projekt résztvevői:

- Az iskola tanulói kb. 300 fő
- Pedagógusok (30 fő):
 - Jaksics Erzsébet (J.E.)
 - Sótiné Papp Elvira (S.P.E.)
 - Zsömbör Attila (ZS.A.)
 - Tórizs Attila (T.A.)
 - Tombor István (T.I.)
 - Váradi Sándor (V.S.)
 - Ollmann Judit (O.J.)
 - Szentpáli Balázs (SZ.B.)
 - Horváth Lászlóné (H.L.)
 - Koncz Tímea (K.T.)
 - Czuppon Péter (C.P.)
 - tanítók (17 fő)
 - pedagógus asszisztensek (2 fő)

Megvalósítás szervezeti kerete:

5 tanítási napon belül 30 tanórán.

Kapcsolódó tantárgyak: biológia, földrajz, informatika, etika, néptánc, testnevelés

Dátum: 2018.04.13.

IV. Projekt megvalósításának ütemterve

TEVÉKENYSÉG	RÉSZTVEVŐK	DÁTUM
ELŐKÉSZÍTÉS		
<ul style="list-style-type: none"> Lehetséges témák összegyűjtése Felelősök megnevezése Eszközигények felmérése 	projektmegvalósításban résztvevő pedagógusok	2017.03.30.
<ul style="list-style-type: none"> a digitális órák időpontjainak meghatározása és beosztása 	pedagógusok	2017. 03.31.
<ul style="list-style-type: none"> Hérics túra időpontjának meghatározása, osztályonként 2 fő diák kijelölése 	gyerekek, pedagógusok	2017. 04. 05.
MEGVALÓSÍTÁS		
Rövid köszöntő a pedagógusok részéről.	gyerekek, pedagógus (V.S., S.P.E.)	2017.04.09.-13.
Ráhangelődés kisfilm, TIE (Teljeskörű Iskolai Egészségfejlesztés) videók megtekintésével minden évfolyamon.	gyerekek, pedagógus (V.S., S.P.E.)	2017.04.09.-13.
Különböző internetes oldalak felhasználásával, feladatok elvégzése. Szófelhő készítése az ásványi anyagokat és vitaminokat tartalmazó ételekből és italokból, plakát, prezentáció készítése az egészséges táplálkozás népszerűsítésére.	gyerekek, pedagógusok (V.S., S.P.E., O.J.) tanítók	2017.04.09.-13.

Alsós évfolyamokon okosdoboz feladatok megoldása. A 7. és 8. évfolyamon mémek, logók és névjegykártyák szerkesztése, valamint Learningapps "tankockák" megoldása.		
Az ivóvízfogyasztás és a folyadékbevitel	gyerekek, pedagógus (J.E.)	2017.04.09.-13.
Honnan származnak az élelmiszer alapanyagok?	gyerekek, pedagógus (ZS.A.)	2017.04.09.-13.
Runtastic mobilalkalmazás használata testnevelés órán	gyerekek, pedagógus (T. A., T.I.)	2017.04.09.-13.
Néptánc az egészségért	gyerekek, pedagógus (K.T., C.P.)	2017.04.09.-13.
Hérics túra	gyerekek, pedagógus (SZ.B.)	2017.04.13.
ÉRTÉKELÉS		
A tapasztalatok megbeszélése, következtetések levonása. Tanulói, szülői visszajelzések, vélemények kiértékelése.	projektmegvalósításban résztvevő pedagógusok	2017.04.16.

V. Projektmegvalósítás

1. Rövid köszöntő, ráhangolódás, kisfilm, feladatgyűjtemény

A tanárnő és tanárúr rövid köszöntője után a digitális eszközök mindennapi használatának megbeszélése következett. Ráhangolódás képpen pedig egy TIE kisfilmet néztek meg a gyerekek az egészséges táplálkozással kapcsolatban.

Alsó tagozat

Kisfilm: Az egészséges táplálkozás alapjai – a vitaminok és ásványi anyagok

<https://www.youtube.com/watch?v=Xo4DRk5w7xo>

Okosdoboz digitális feladatgyűjtemény

1. évfolyam

Vitaminban dúskálunk

http://www.okosdoboz.hu/feladatsor?id=805&select_osztaly_search=1-osztaly&select_tantargy_search=egeszsegnevelés&select_temakor_search=összes-temakor

2. évfolyam

Színezd ki, hogy mi kerüljön a tányérodra

http://www.okosdoboz.hu/feladatsor?id=813&select_osztaly_search=2-osztaly&select_tantargy_search=egeszsegnevelés&select_temakor_search=összes-temakor

3. évfolyam

A jót (v)evő

http://www.okosdoboz.hu/feladatsor?id=804&select_osztaly_search=3-osztaly&select_tantargy_search=egeszsegnevelés&select_temakor_search=összes-temakor

4. évfolyam

Évszakváltozások a tányéron

http://www.okosdoboz.hu/feladatsor?id=810&select_osztaly_search=4-osztaly&select_tantargy_search=egeszsegnevelés&select_temakor_search=összes-temakor

Felső tagozat

5. évfolyam

Kisfilm: Az egészséges táplálkozás alapjai – a vitaminok és ásványi anyagok

<https://www.youtube.com/watch?v=Xo4DRk5w7xo>

Szófelhő készítése a <https://wordart.com/> oldalon, olyan termékek neveiből, amelyek vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmaznak.

A vitaminokkal és ásványi anyagokkal kapcsolatos feladatok megoldása a

<https://learningapps.org/index.php?page=3&s=vitamin> oldalon!

Időkitöltő:

http://www.okosdoboz.hu/feladatsor?id=913&select_osztaly_search=5-osztaly&select_tantargy_search=egeszsegnevelés&select_temakor_search=összes-temakor

6. évfolyam

Kisfilm: Az egészséges táplálkozás alapjai – mit és hányszor egyek egy nap

<https://www.youtube.com/watch?v=XA70NZREXxM>

Készíts szófelhőt a <https://wordart.com/> oldalon olyan ételekből, amelyeket szeretsz!

Készíts plakátot vagy bemutatót arról, hogy mit kellene enned, ha egészségesen szeretnél táplálkozni? Használd a PowerPoint és Word programokat!

Időkitöltő:

http://www.okosdoboz.hu/feladatsor?id=909&select_osztaly_search=6-osztaly&select_tantargy_search=egeszsegnevelés&select_temakor_search=összes-temakor

7. évfolyam

Kisfilm: Az egészséges táplálkozás alapjai - az ivóvízfogyasztás és a folyadékbevitel

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

Milyen italokat ismersz, fogyasztasz? Készíts belőle szófelhőt a <https://wordart.com/> oldalon!

Készíts mémet, amely humoros formában hívja fel a figyelmet a fokozott folyadékbevitelre a <https://memegenerator.hu/> oldal vagy Word, Paint programok segítségével!

Időkitöltő:

http://www.okosdoboz.hu/feladatsor?id=920&select_osztaly_search=7-osztaly&select_tantargy_search=egeszsegnevelés&select_temakor_search=összes-temakor

8. évfolyam

Kisfilm: Az egészséges táplálkozás alapjai - az ivóvízfogyasztás és a folyadékbevitel

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

Alapíts egy egészséges életmóddal kapcsolatos vállalkozást és készíts hozzá céges kitűzőt (logót), valamint névjegykártyát a <https://www.freelogoservices.com/step1> oldal, vagy Word, Paint, PowerPoint programok segítségével!

Időkitöltő:

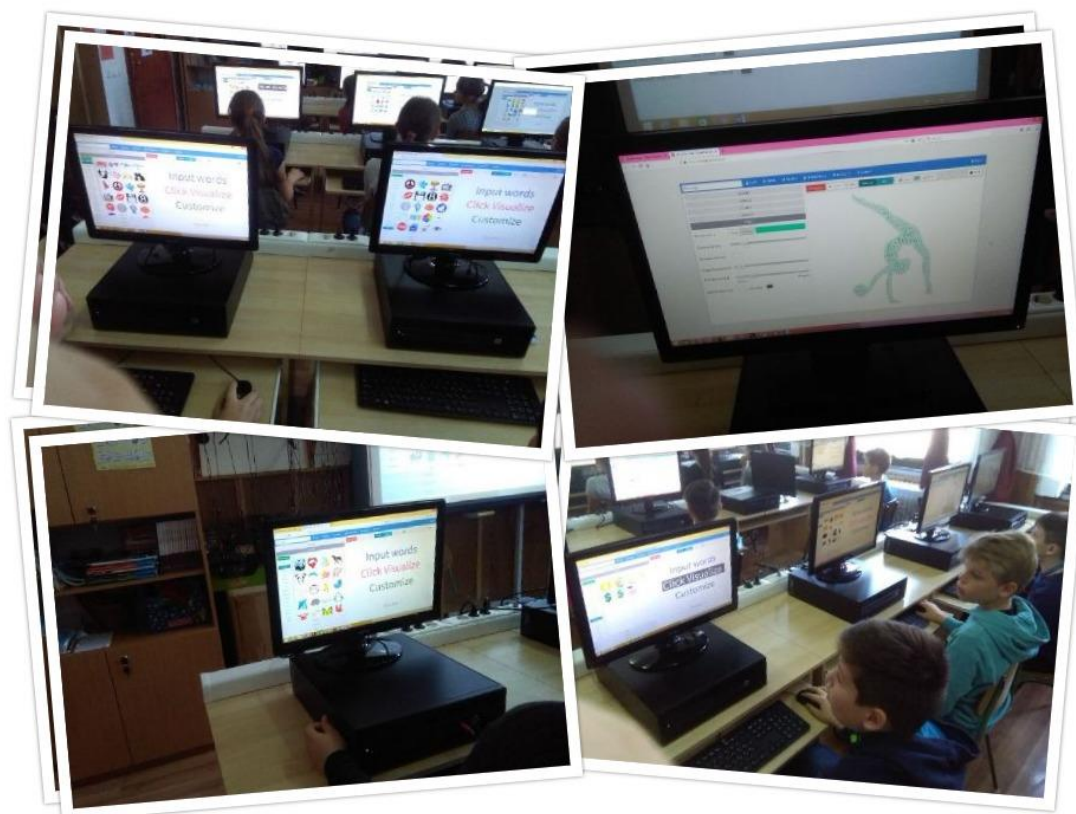
http://www.okosdoboz.hu/feladatsor?id=874&select_osztaly_search=8-osztaly&select_tantargy_search=egeszsegneveles&select_temakor_search=osszes-temakor

Felhasznált Internetes oldalak:

Okosdoboz digitális feladatgyűjtemény

<http://www.okosdoboz.hu/>

Learningapps „tankockák”





4. Néptánc az egészségért

A mozgás népszerűsítése iskolánk mindennapjaihoz tartozik. A néptánc mellett helyet kap a labdarúgás, a birkózás is.



5. Hérics túra

Minden évben iskolánk diákjai pedagógusok vezetésével ellátogatnak a közeli Bolonvárhoz, ahol ilyenkor a védett tavaszi hérics teljes pompájában megtekinthető. A túra során diákjainkat navigációs alkalmazás segítette.



VI. A projekt értékelése

Az egészséges életmódra nevelés kérdéskörét közelebb hoztuk a diákokhoz, azzal, hogy ezen a projekthéten felhívtuk a figyelmet az egészséges táplálkozásra, a mozgás fontosságára, a bennünket körülvevő természet szépségeire.

Digitális kompetenciájuk fejlődött a számítógép, az Internet és az interaktív tábla, az okostelefonok, valamint a többféle számítógépes program, mobilalkalmazás használatával (Microsoft PowerPoint, Word, LearningApps, Waze, Runtastic, okosdoboz, memgenerator, freelogoservices).

A foglalkozások gyakorlati hasznát abban látjuk, hogy a most elültetett kis „magok” termékeny talajra hullanak és okos, intelligens a környezetére, egészségére odafigyelő, azt gondozó, ápoló felnőttek cseperednek fel. A projektben résztvevő diákok tagjai között vannak olyanok, akik a biológia tantárgy, a sportok és művészetek iránt fogékonyak, érdeklődőek, ezért úgy gondoljuk, hogy megszerzett tudásuk a későbbi tanulmányaikat és mindennapi életüket meghatározza.

Jó játéknak tűnt, de valójában komoly témát ölelt fel az egészségnevelés témakör. Ezzel a projekttel szeretnénk a gyermekek számára alternatívát nyújtani ahhoz, hogy megtalálják az egészséges életmód személyre szabott követésének lehetőségeit és választani, dönteni tudjanak mellette.

Összességében számos területet fejleszt, sok tárgy ismeretét fogja át a visszajelzések alapján érdekes és tartalmas projektünk.