



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 kitűzöt (logót), valamint névjegykártyát a <https://www.freelogoservices.com/step1> oldal, vagy Word, Paint, PowerPoint programok segítségével!

Időkitöltő:

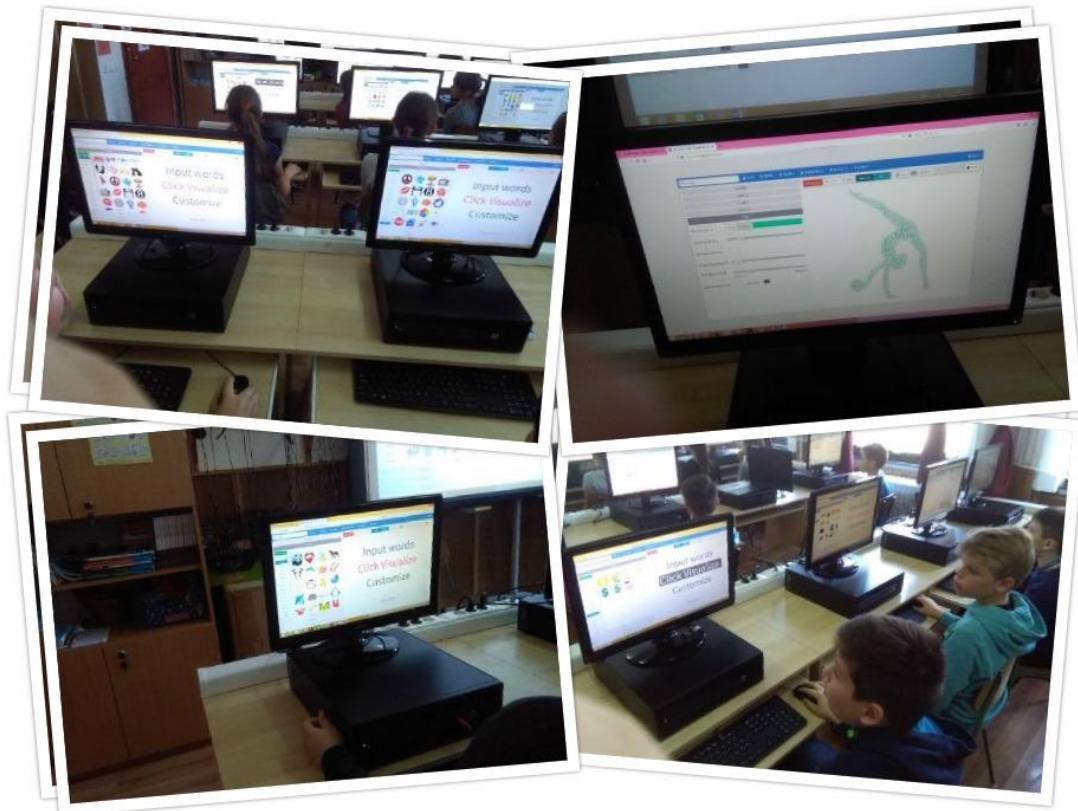
http://www.okosdoboz.hu/feladatsor?id=874&select_osztaly_search=8-osztaly&select_tantargy_search=egeszsegneveles&select_temakor_search=osszes-temakor

Felhasznált Internetes oldalak:

Okosdoboz digitális feladatgyűjtemény

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

Learningapps „tankockák”



2. Honnan származnak az élelmiszer alapanyagok?

Felelős élelmiszerfogyasztás: Mit gondoltok arról, hogy mindennapi döntéseink nagyban befolyásolhatják a gazdálkodók életét? Gondolkozzatok el azon, hogy mit tehetek a fenntarthatóság eléréseért és az élelmiszereket előállító emberek életminőségének javításáért?



3. Runtastic mobilalkalmazás használata testnevelés órán

A Runtastic a futóknak kifejlesztett mobilalkalmazás, amelyet a diákok letöltöttek a mobiltelefonjukra, majd megadták személyes adataikat (születés, nem, magasság, súly stb.) és egy rövid bemelegítés után 800 m-es futást végeztek, ahol az alkalmazás segítségével követhették a megtett távot, a futás idejét és az elégetett kalóriát. Beszélgettünk velük az edzés, sportolás, tápanyag és folyadék beviteléről, valamint az edzés és egészséges életmód kapcsolatáról.



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.