



Pályázati azonosító	TÁMOP-3.1.4/08/2-2008-0136
Pályázat címe	A kompetencia alapú oktatás, egyenlő hozzáférés – Innovatív intézményekben
Pályázó neve	Csongrádi Kistérség Többcélú Társulása
Pályázó címe	6640 Csongrád Kossuth tér 07.
Feladat ellátási hely neve	CS.K.E.A.O.I. Szent László Általános Iskola

**Innováció címe: „Láthatatlan napközi programja a felső tagozaton a NAT kiemelt fejlesztési feladatainak megvalósítására: Egészséges életmódra nevelés projektje az ötödik osztályban:” – „Ép testben, ép lélek”**

**Innováció típusa: Projekt**

**Készítette: Kovács Andrea, Varga Andrea, Györgyiné Felföldi Éva, Mészárosné Lajos Ildikó, Sebőkné Bencsik Elvira, Forgóné Balogh Erika, Szabó Ferenc**

# Projekt

**Cím:** *Egészséges életmódra nevelés projektje az ötödik osztályban: „Ép testben ép lélek”*

**Készítette:** *Kovács Andrea, Varga Andrea, Györgyiné Felföldi Éva, Mészárosné Lajos Ildikó, Sebőkéné Bencsik Elvira, Forgóné Balogh Erika, Szabó Ferenc*

**(Időpontja:** *2010. április 12. – 2010. május 11.)*

*„A bölcs ember tudatában van annak, hogy legértékesebb kincse az egészség.”*

*/Hippokratész/*

**1. A téma megnevezése:** *Egészséges életmód*

**2. Bevezetés:**

Van, ahol az éhség, másutt a kövérség okoz nagy gondot. Míg a világ lakosságának a fele éhez, addig az iparosodott részén a lakosság több mint fele túltáplált. Az egyes országok között jelentős különbségek vannak.

Köztudott, hogy Magyarországon népbetegségnek tekinthető a lakosság jelentős részét érintő és veszélyeztető túlsúlyos állapot, a kövérség.

Kialakulásában az öröklött hajlamon kívül szerepet játszik a helytelen táplálkozás és a mozgásszegény életmód. Újabban fokozott hangsúly esik a gyermekekre, hiszen gyermekkorban dől el a későbbi életminőség. A felnőttkori káros állapot gyökerei a gyermekkorra nyúlnak vissza. Sajnos, ma is élő tévhit, hogy a kövér gyermek egészséges. Ennek magyarázatát a közelmúlt történetében találjuk meg. Szüleinknek, nagyszüleinknek még közeli a közvetlen éhezés élményei, ezért a táplálkozásnak kiemelt helye van.

Hazánk gyermeklakosságának 5-10%-a kövér. Az iskolások 2-6%-a kövér, majd ez az arány az életkorral fokozatosan nő, a pubertásban 15% fölé emelkedik, 2/3-a kövér felnőtté válik.

A 12 éves gyerekek több mint fele az iskolai testnevelés órán kívül nem végez semmilyen testmozgást, de ez alól is sokuk fel van mentve, általában mondvacsinált ürüggyekkel.

Szükség van arra, hogy a kövérséget már gyermekkorban, a családban és az iskolában megelőzzék. Az alapvető étkezési magatartás, a rendszeres testmozgás, a kerülendő ételek ismerete már ebben az időszakban is elengedhetetlen.

Mindezen fentebb említett okok miatt fontos célkitűzésünk volt, hogy jó utat mutassunk a jövő nemzedékének a helyes és egészséges életvitelhez. Ezt a célt szolgálja a projektünk – Épp testben épp lélek. Habár osztályfőnöki órákon is felmerültek már ezek a témák, azt az időt nem találtuk elegendőnek ezekhez a problémákhoz, ezért programjainkkal igyekeztünk kibővíteni a szűk órakereteket.

### **3. Projekt leírása:**

#### **3.1. Hosszú távú célok:**

Elsődleges értékünk az élet, amelynek alapja az egészség. Legfőbb célunk az egészség – mint az élet meghatározó eleme – alapjainak megismertetése, az egészséges életmódra történő céltudatos nevelés, az elsajátított ismeretek mindennapi alkalmazása. A gyermekek tanulják meg, hogy saját egészségükért nekik is felelősséget kell vállalniuk. A gyermekekben és rajtuk keresztül a családjukban is alakuljon ki az igény az egészséges életvitelre. Ismerjék meg a szabadidős sportokat, tevékenységeket és aktívan vegyenek részt bennük. Egészségtudatos magatartást alakítsanak ki. Legyen igényük majd felnőtt korban is egészséges táplálkozásuknak és életmódjuknak megteremtésére.

#### **3.2. Közvetlen célok:**

Ismerkedjenek meg egészséges ételekkel, italokkal, az egészséges táplálkozás szokásaival, illetve az étkezési szokásokkal. A gyerekek tudatosítsák magukban a saját testük ápolásával, védelmével kapcsolatos tudnivalókat. Különböző egészséges sportok megismertetésével próbáljuk kielégíteni fokozott játék- és mozgásigényüket. Célunk, hogy növendékeinket toleranciára, empátiára, az emberi jogok tiszteletben tartására neveljük. Élményszerű tanulással vezessük be őket az egészséges életmód rejtelmeibe.

### **3.3.Tartalom:**

Gyűjtőmunkát végeznek több különböző feladathoz. Képmontázst készítenek rajzokból vagy fotókból. Valamilyen gabonaféléből vagy burgonyából készült ételek receptjeit egy füzetbe rendezik. Megrajzolják egy „zöldségek és gyümölcsök” témájú memóriajáték lapjait. Leírják a növényi rostok és vitaminok szerepét a táplálkozásban. Az egészséges életmóddal, a betegségek megelőzésével kapcsolatos közmondásokat, szólásokat gyűjtenek. Kitalálnak egy mesét meghatározott szavak felhasználásával. Heti mozgástervet fogalmaznak meg az édességek, a cukros üdítők és a zsíros ételek energiatartalmának ellensúlyozására és megvalósítják. Egészséges életmódról szóló totót töltenek ki. Kerékpártúra keretében meg nézik a halastavat. Heti étrendet készítenek. Tréfás sor- és váltóversenyeken vesznek részt. Tanár-szülő és diák kézilabda mérkőzéseket bonyolítanak le. Szakértő előadást tart adott témával kapcsolatosan. Képeket gyűjtenek, rendszereznek és elhelyezik őket a táplálékpiramisban. Figyelemfelkeltő plakátokat készítenek egészségmegőrzés és betegségmegelőzés témakörben. Egészségállapotukat felmérjük (testmagasság-, testtömeg-mérés, testzsír-mérés, vérnyomásmérés, vércukorszint-mérés és tanácsadás). Grafikonon ábrázolják a különféle mérési adatokból (pl. testtömeg-index) származó átlagokat és megállapítják, mennyire egészséges az osztály. Zöldség-, gyümölcstálakat kóstolnak. Egy szülő, aki fodrász, bemutatóval egybekötött előadást tart a helyes hajápolásról. Kerékpáros akadálypályán ügyességi próbát tesznek. A csongrádi uszodába látogatnak. Gyalogtúrát tesznek a Tisza-gáthoz.

### **3.4. Kapcsolódási pontok:**

A gyerekekkel közösen választott téma lehetővé teszi a közös célok elérését. A téma sokrétűségének következtében több tantárggyal is tudunk kapcsolatot kialakítani: testnevelés, természetismeret, technika, rajz és irodalom (dráma). Így a projektünk szorosan kapcsolódik a NAT-hoz is.

A pedagógiai programhoz igazodva előnyben részesítjük az egyéni képességekhez igazodó munkaformákat (önálló, páros, csoportmunka), a projekt- és a kooperatív módszereket. Mint a cím is mutatja: „Épp testben épp lélek”, a projekt idején minden az egészséges életmódról szól.

A iskolánk egészségnevelése magában foglalja az egészségfejlesztés, az egészségmegőrzés és egészségvédelem céljait és feladatait. Az egészségnevelés célja az egészségkultúráltság-szint emelésével egyidejűleg olyan tevékenység kialakítása, amely az ismereteket aktív magatartássá formálja. Célunk, hogy tanulóink megértsék a saját egészségük védelmének jelentőségét, rendelkezzenek azokkal az ismeretekkel, jártasságokkal, amelyekkel javíthatnak saját egészségi feltételeiken, és megteremthetik környezetük, az emberek, valamint a közösség egészségének védelmét. A mai átlagos család nem tud eleget tenni, vagy gyakran nem fordít elég figyelmet egészségfejlesztési feladatainak ellátására, ezért megnövekedik az iskola szerepe. Az egészségfejlesztés a személyi és a szociális fejlődés egyik kulcseleme, ezért kitüntetett helye van az iskolai nevelés folyamatában.

Kiemelten fontos az, hogy mi tanárok alkalmazkodjunk a gyerekekhez korukat, nemüket, szociális helyzetüket és érdeklődésüket tekintve, és ne csupán felvilágosító előadásokat tartsunk, hanem a helyes magatartásformák, szokások kialakításához is adjunk segítséget.

Fontosnak tarjuk, hogy az intézményünkben folyó integrált oktatás során segítsük a sajátos nevelési igényű, valamint a hátrányos helyzetű tanulók beilleszkedését, ismeretszerzését is. Az ötödik osztályban magas a hátrányos és a halmozottan hátrányos helyzetű tanulók száma, ezért szeretnénk családias, közvetlen légkört biztosítani a számukra.

### **3.5. Időtartam: 4 hét**

### **3.6.Résztvevők:**

**3.6.1. Tanulók:** ötödik évfolyamos tanulók

**3.6.2. Tanárok:** az egyes foglalkozások irányítói

**3.6.3. Külsősök:** szülők, rendvédelmi és egészségügyi dolgozók, helyi könyvtáros

### **3.7. Tanulásszervezés**

#### **3.7.1. Szervezeti keretek - helyszínek**

Minden tevékenység tanórán kívül zajlik, délután. Ellátogatunk az orvosi rendelőbe, a csongrádi uszodába, a Tisza-gáthoz, a halastóhoz. Könyvtári foglalkozásokat tartunk a könyvtáros néni segítségével. A többi tevékenységet az iskola területén, a tornateremben, a kézilabdapályán és a tantermekben folytatjuk.

#### **3.7.2. Módszerek**

A program alatt alkalmazott módszerek: kooperatív technikák: tárlatvezetés, szóforgó/kerekasztal, csoportforgó, drámajátékok, tevékenység központú módszertan, beszélgetés, megfigyelés, tapasztalatszerzés, élmények megbeszélése, tapasztalatok átadása, ízlelés, előadás, gyűjtőmunka, kutatómunka, önértékelés.

#### **3.7.3. Munkaformák**

A projekt során alkalmazott munkaformák: egyéni, páros, csoportos és frontális munka.

### **3.8. Értékelés**

Az értékelés a projekt elejétől a végéig folyamatos. Formái: önértékelés, csoportos és tanári értékelés. Fontos szempont a tanulók motivációjának fenntartása és a pozitív megerősítés. Alapfeltétel, hogy a gyerekek jól érezzék magukat a foglalkozásokon, és szívesen vegyenek részt rajtuk. Az értékelés eszközei: értékelő lapok, oklevél.

### **3.9. Eszközök, szükségletek**

A projekt egyes foglalkozásaihoz felhasznált eszközök és anyagok: csomagolópapír, papír, színes lapok, kartonpapír, ceruza, színes ceruza, filc, zsírkréta, ragasztó, üres táplálékipiramis, applikációs képek, szókártyák, vérnyomásmérő, mérőszalag, mérleg, kerékpár, kézilabda, úszófelszerelés, túrafelszerelés, szakácskönyvek, könyvtári könyvek, színes képek, labda, pad, zsámoly, projektor, fodrászkellékek, zöldségek, gyümölcsök, tálak, vágódeszka, kések, kanalak.

### **3.10. Támogatórendszer**

A projekt megvalósításához szükség van szakirodalmi és internetes segítségre is.

Szakirodalom: Lajos Mari: 99 krumplis étel 33 színes ételfotóval

Lusztig Tamás: Saláták/ Receptek

Családi szakácskönyv (Szalay Könyvkiadó)

Zajkás Gábor: Diétáskönyv cukorbeteg, epebeteg, gyomorbeteg, májbeteg, érelmeszesedéses, fogyókúrázó, infarktusos, köszvényes, lázas, leromlott, magas-vérnyomásos, vérszegény, székrekedéses, vesegyulladásos, veseköves betegek, valamint terhes- és szoptató anyák számára

Sulilexikon: szólások és közmondások

O. Nagy Gábor: Magyar szólások és közmondások

Varga Ferencné. Szó, fon, nem takács. Mi az? Találós kérdések gyerekeknek

Internet: közmondások és szólások gyűjtése, képek letöltése

## **4. A projekt menete**

Előkészítésként tájékoztatjuk az iskolavezetést, a szülőket, a diákokat, a tanárokat, a külső előadókat, szakembereket a „projektről”, elnyerjük támogatásukat. Helyi koncepciót dolgozunk ki, megvalósítására a kollégák és a szülők segítségét kérjük.

## **4.1. Nyitókör**

Beszélgetőkör: a témával kapcsolatos élmények, előzetes ismeretek felidézése, a projekttel kapcsolatos elvárásaik megfogalmazása.

## **4.2. Motiváció**

A projekt a tanulók saját igényei szerint áll össze, ezért nem nehéz ráhangolni őket a feladatok végrehajtására. Nagy hangsúlyt fektetünk a játékos ismeretszerzésre és a kooperatív technikák gyakorlására. A kirándulások, a természet megfigyelése, a látvány átélése, a szabadidős és mozgásos tevékenységek, az ízletes étel, az érdekes előadás mindenki számára vonzó, gyerekeknek és felnőttek egyaránt.

Igyekszünk fejleszteni az egészségtudatos magatartás kialakítását, valamint a matematika és logikai gondolkodást, az anyanyelvi kommunikációt, együttműködő és kezdeményező képességet, esztétikai-művészeti tudatosságot a következők szerint:



Na- pok	Feladatok, tevékenységek	Kompetenciák, készségek	Munka- formák módszerek	Feltételek			Idő- tarta m	Elvárt eredmény, produktum	Ellenőrzés, értékelés	Felelős
				Eszközök, anyagok	résztevők	Hely- színek				
1.	Nyitókör  Heti mozgástervet fogalmaznak meg az édességek, a cukros üdítők és a zsíros ételek energiatartalmának ellensúlyozására.	Együttműködés Problémamegoldó képesség Tervezés Kreativitás	Csoportos  Csoportos Szóforgó	Hirdetés Rajz  Csomagoló papír, íróeszközök	Ötödik osztály A foglalkozást irányító pedagógus	Iskola	60 perc  45 perc	Aktív részvétel  Mozgásterv elkészítése	Csoportos  Csoportos Értékelőlap	A foglalkozást irányító pedagógus
2.	„A diákok motivációja a kábítószer használatára” című előadás	Figyelem Szövegértés Véleményalkotás Véleménynyilvánít- ás	Frontális Előadás	Projektor Számítógép	Ötödik osztály A foglalkozást irányító pedagógus Rendőr	Iskola	120 perc	5 kábítószer felsorolása	Értékelőlap	A foglalkozást irányító pedagógus
3.	Kerékpáros akadálypályán ügyességi próbát tesznek	Szabálykövetés Mozgáskoordináció Ügyesség Gyorsaság Erőnlét fejlesztése	Egyéni	Kerékpár Bolyák	Ötödik osztály A foglalkozást irányító pedagógus	Iskola	90 perc	A pályán való áthaladás	Szóbeli dicséret Oklevél a leggyorsabb tanulónak Értékelőlap	A foglalkozást irányító pedagógus
4.	Egészség- állapotukat felmérjük (testmagasság-, testtömeg-mérés,	Megfigyelés Egészségtudatos magatartás kialakítása	Egyéni	Vérnyomás mérő Mérleg Magasság- mérő	Ötödik osztály A foglalkozást irányító	Orvosi rendelő	120 perc	Orvosi adatok	Értékelőlap	A foglalkozást irányító pedagógus

	testzsír-mérés, vérnyomásmérés, vércukorszint- mérés és tanácsadás).			Injekciós tű Üveglap	pedagógus Védőnő					
5.	Grafikonon ábrázolják a különbféle mérési adatokból (pl. testtömeg-index) származó átlagokat és megállapítják, mennyire egészséges az osztály.	Számolási készség, analízis-szintézis, szövegelemzés, szövegértés grafikonelemzés	Csoportos	Papír Vonalzó Íróeszköz Számológép	Ötödik osztály A foglalkozást irányító pedagógus	Iskola	90 perc	Grafikon	Csoportos Értékelőlap	A foglalkozást irányító pedagógus
6.	Képmontázst készítenek rajzokból vagy fotókból magukról, amely bemutatja a csapat tagjait és, azt, hogy milyen sportokat űznek szabadidejükben.  Heti mozgásterv megvalósítása	Információgyűjtés Kommunikáció Lényegkiemelés Együtműködés Folyamatosság Kézügyesség Eszztétikai érzék Fantázia Kreativitás	Csoportos	Otthonról hozott képek Csomagoló- papír Rajzeszkö- zök Ragasztó	Ötödik osztály A foglalkozást irányító pedagógus	Iskola	60 perc  60 perc	Montázs	Csoportos Értékelőlap	A foglalkozást irányító pedagógus
7.	Kitalálnak egy mesét meghatározott szavak felhasználásával	Megfigyelés Fantázia Szabálykövetés Együtműködés Egymás elfogadása	Csoportos Sztuációs játék	Szókártyák	Ötödik osztály A foglalkozást irányító	Iskola	50 perc	Mese	Szóbeli Értékelőlap	A foglalkozást irányító pedagógus

	Heti mozgástervezés megvalósítása	Ügyesség Gyorsaság Erőnlét fejlesztése			pedagógus		60 perc			
8.	Az egészséges életmóddal, a betegségek megelőzésével kapcsolatos közmondásokat, szólásokat gyűjtöttek.  Heti mozgástervezés megvalósítása	Szabálykövetés Logikus gondolkodás Kommunikáció Együttműködés Egymás segítése  Ügyesség Gyorsaság Erőnlét fejlesztése	Csoportos Gyűjtő- munka	Könyvtári könyvek	Ötödik osztály A foglalkozást irányító pedagógus Helyi könyvtáros	Könyv- tár	45 perc       60 perc	Szólások, közmondá- sok	Szóbeli Értékelőlap	A foglalkozást irányító pedagógus
9.	Képeket gyűjtöttek, rendszereztek és elhelyezték őket a táplálékpiramisban.  Heti mozgástervezés megvalósítása	Rendszerezés Eszztétikai érzék Ok-okozati összefüggések  Ügyesség Gyorsaság Erőnlét fejlesztése	Csoportos Csoport- forgó Tárlatve- zetés	Újságok Színes papír Olló Ragasztó	Ötödik osztály A foglalkozást irányító pedagógus	Iskola	60 perc       60 perc	Táplálékpí- ramis	Csoportos A legjobb csapat gyümölcsö- ket kap Értékelőlap	A foglalkozást irányító pedagógus
10.	Totó  Heti mozgástervezés megvalósítása	Memória Szövegértés  Ügyesség Gyorsaság Erőnlét fejlesztése	Egyéni	Totó	Ötödik osztály A foglalkozást irányító pedagógus	Iskola	30 perc       60 perc	Totó kitöltése	Az első 3 jutalmat kap Értékelőlap	A foglalkozást irányító pedagógus
11.	Tréfás sor- és váltóversenyeken	Ügyesség Gyorsaság	Csoportos	Tornaesz- közök	Ötödik osztály	Iskola	90 perc	Aktív részvétel	Pontozással Első 3	A foglalkozást

	vesznek részt	Erőnlét fejlesztése			A foglalkozást irányító pedagógus				helyezett kihirdetése Értékelőlap	irányító pedagógus
12.	Gabonaféléből vagy burgonyából készült ételek receptjeit egy füzetbe rendezik	Rendszerezés Egészségtudatos magatartás kialakítása Szociális és életviteli k.	Csoportos Gyűjtőmunka	Szakácskönyvek Kartonpapír Rajzeszközök Fotók ételekről Ragasztó Olló	Ötödik osztály A foglalkozást irányító pedagógus	Iskola	120 perc	Receptes füzet	Csoportos Első 3 helyezett kihirdetése Értékelőlap	A foglalkozást irányító pedagógus
13	Megrajzolják egy „zöldségek és gyümölcsök” témájú memóriajáték lapjait és játszanak velük Leírják a növényi rostok és vitaminok szerepét a táplálkozásban	Esztétikai érzék Fantázia Kreativitás Kézügyesség Információgyűjtés Lényegkiemelés Együttműködés Kommunikáció	Páros	Kartonpapír Rajzeszközök Ragasztó Olló Papír	Ötödik osztály A foglalkozást irányító pedagógus	Iskola	180 perc	Memória-kártyák Beszámoló	Szóbeli Értékelőlap	A foglalkozást irányító pedagógus
14.	Egy szülő, aki fodrász, bemutatóval egybekötött előadást tart a helyes hajápolásról.	Egészségtudat Figyelem Szövegértés	Frontális	Sampon Hajbalzsam Fésű Hajszáritó	Ötödik osztály A foglalkozást irányító pedagógus Egy szülő	Iskola	60 perc	Egy frizura elkészítése	Szóbeli Értékelőlap	A foglalkozást irányító pedagógus
15	A csongrádi	Egészségtudat	Egyéni	Úszófelsze-	Ötödik	Csong-	240	Aktív	Szóbeli	A

	uszdába látogatnak	Mozgáskoordináció Gyorsaság Kitartás Akaraterő		relés	osztály A foglalkozást irányító pedagógus	rádi uszoda	perc	részvétel	Értékelőlap	foglalkozást irányító pedagógus
16.	Tanár-szülő és diák kézilabda mérkőzéseket bonyolítanak le.	Ügyesség Gyorsaság Erőnlét fejlesztése Együttműködés Labdaérvék	Csoportos	Kézilabda	Ötödik osztály Pedagógusok Szülők	Iskola	120 perc	Aktív részvétel	A verseny eredményei alapján az első 3 helyezett kihirdetése. Értékelőlap	A foglalkozást irányító pedagógus
17.	Heti étrendet készítenek	Rendszerezés Memória Előzetes tudás Együttműködés	Csoportos Szóforgó Tárlatvezetés	Szakácskönyv Csomagolópapír Rajzeszközök	Ötödik osztály A foglalkozást irányító pedagógus	Iskola	90 perc	Heti étrend összeállítása	Csoportos Értékelőlap	A foglalkozást irányító pedagógus
18.	Figyelemfelkeltő plakátokat készítenek egészségmegőrvés és betegségmegelőzés témakörben	Esztétikai érvék Fantázia Kreativitás Kézügyesség Lényegkiemelés Együttműködés Kommunikáció	Csoportos Tárlatvezetés	Csomagolópapír Rajzeszközök Olló Ragasztó Otthonról hozott képek	Ötödik osztály A foglalkozást irányító pedagógus	Iskola	60 perc	Plakát	Csoportos Értékelőlap	A foglalkozást irányító pedagógus
19.	Zöldség-, és gyümölcsalátákat készítenek és kóstolnak	Együttműködés Kézügyesség Természettudományos szokások Étkezési szokások	Csoportos	Zöldségek Gyümölcsök Vágódeszka	Ötödik osztály A foglalkozást irányító	Iskola	60 perc	A gyerekek által készített gyümölcs és zöldségtálak	Szöbéli Értékelőlap	A foglalkozást irányító pedagógus

		módosítása Segítőkézség		Tálak Kések Kanalak	pedagógus					
20.	Kerékpártúra keretében meg nézik a halastavat	Ügyesség Gyorsaság Erőnlét fejlesztése Egyensúlyérzék	Csoportos	Kerékpár Túrafelsze- relés	Ötödik osztály A foglalkozást irányító pedagógus	Halas- tó	180 perc	Aktív részvétel	Szóbeli Értékelőlap	A foglalkozást irányító pedagógus
21.	Gyalogtúrát tesznek a Tisza-gáthoz.  Zárókör	Ügyesség Gyorsaság Erőnlét fejlesztése  Kommunikáció	Csoportos Séta, Megfigye- lés	Túrafelsze- relés	Ötödik osztály A foglalkozást irányító pedagógus	Tisza gát  Iskola	120 perc  60 perc	Aktív részvétel	Szóbeli Értékelőlap	A foglalkozást irányító pedagógus

## **5. Tevékenységvázatok**

### **5.1. Gyümölcssaláta készítése**

<b>A modul célja</b>	Esztétikai - művészeti tudatosság és kifejezőképesség fejlesztése Kompetenciák: kreativitás, manuális készség, emlékezet, figyelem, megfigyelés, problémamegoldó képesség.
<b>Időkeret</b>	60 perc
<b>Ajánlott korosztály</b>	Ötödik osztály
<b>Modulkapcsolódási pontok</b>	Tágabb környezetben: környezeti nevelés, kommunikációs kultúra Szűkebb környezetben: kézügyesség Megelőző tevékenységek: beszélgetés a gyümölcsökről.
<b>A képességfejlesztés fókuszai</b>	Kompetencia fejlesztési szinten: esztétikai kifejezőképesség, finommotorika fejlesztése NAT fejlesztési feladatok szintjén: manuális képességek fejlesztése Műveltségterületi fejlesztési feladatok szintjén: szóbeli információk megértése, problémamegoldó képesség
<b>Kooperatív technikák</b>	Képtárlátogatás
<b>Értékelés</b>	Az aktívan részt vevő gyermekek dicsérete, az osztály összességének munkája, a gyengébben szereplő gyermekek biztatása.

## Modulvázlat

<b>Idő</b>	<b>Lépések, tevékenységek</b>	<b>Kiemelt készségek, képességek</b>	<b>Munkaformák Módszerek</b>	<b>Eszköz/feladat/gyűjtemény</b>
<b><u>Ráhango- lódás</u></b>  15 perc	Rejtvényfeladat kiosztása minden tanulónak külön papíron és megoldása  Gyümölcsökről általában - vitamin - ásványi anyag  Balesetvédelmi szabályok felelevenítése	Logika Memória  Kifejező-készség, emlékezet  Kifejező-készség, emlékezet	Egyéni  Frontális Megbeszélés  Frontális Megbeszélés	Rejtvény  Táblázatok  Kés
<b><u>Jelentés- teremtés</u></b>  30 perc	1. A gyümölcsök kiválasztása  2. Tisztítás  3. Előkészítés, darabolás  4. Tálalás	Együttműködés Tolerancia  Manuális készség fejlesztés  Esztétikai érzék  Esztétikai érzék	Csoportos Kiválasztás  Egyéni Tisztítás  Csoportos Összevágás  Csoportos Tálalás	Gyümölcsök  Gyümölcsök, víz  Gyümölcsök, kés  Gyümölcsök, tálak
<b><u>Reflektálás</u></b>  15 perc	1. Ismétlés kérdések alapján  2. A kész gyümölcssaláták bemutatása, elfogyasztása  Értékelés: - csoportos - tanári értékelés - önértékelés	Emlékezet  Megfigyelés  Önismeret, társak ismerete	Frontális Megbeszélés  Kooperatív Képtárlátogatás  Megbeszélés	Értékelőlap



## 5.2. Heti étrend készítése

<b>A modul célja:</b>	Elsődleges cél a szabadidős és sporttevékenységekkel kapcsolatos alapszókincs kialakítása
<b>Időkeret:</b>	90 perc
<b>Ajánlott korosztály</b>	5. osztály
<b>Modulkapcsolódási pontok:</b>	Magyar nyelv és irodalom, Művészetek, Testnevelés és sport, Hon- és népismeret
<b>A képességfejlesztés fókuszai:</b>	Kommunikációs képesség, szókincs fejlesztése, szókincs aktivizálása.
<b>Kooperatív technikák:</b>	Beszélgetőkör, szóforgó, kerekasztal, csoportforgó, tárlatvezetés.
<b>Értékelés:</b>	Folyamatos szóbeli értékelés a tanártól; elsődlegesen pozitív visszajelzésekre (dicséret), megerősítésre van szükség. A hibákat folyamatosan, de mindig jó empátiával kell javítani a tanárnak. Írásbeli tanulói önértékelés.

### Modulvázlat

<b>Idő</b>	<b>Lépések, tevékenységek</b>	<b>Kiemelt készségek, képességek</b>	<b>Munkaformák, módszerek</b>	<b>Eszköz/feladat/gyűjtemény</b>
<b><u>Ráhango- lódás</u></b>  15 perc	A csoportok a borítékban található szavakból közmondásokat raknak össze. Ezek jelentését közösen megfejtik.  Munkájukat bemutatják egymásnak.	Szókincsbővítés Asszociációs képesség Emlékezet	Csoportos Kooperatív munka: szóforgó	Borítékban a feldarabolt közmondások, papír, ragasztó
	A csoportok szókétyákat csoportosítanak aszerint, hogy egészséges vagy kevésbé egészséges ételmiszer.	Érvelés Együttműködés Rendszerező- képesség	Csoportos Kooperatív munka: szóforgó, időkitöltő: kerekasztal	A feldarabolt közmondások, papír  Szókartyák

<p><b><u>Jelentés-teremtés</u></b></p> <p>65 perc</p>	<p><b>Mit jelent az egészség?</b></p> <p>Az erre vállalkozó tanulók felidéznek eddigi betegségeiket előzetes otthoni érdeklődés és emlékezés alapján. A gyerekek előzetes gyűjtőmunkával készülhetnek: hozhatnak gyógyszerhez készült betegtájékoztatót, elmondhatják, hogy milyen betegségre kapták.</p> <p>A csoportok összeállítanak egy heti étrendet egészséges ételekből. Majd az étrendet bemutatás után kiteszik a táblára.</p> <p>A csoportok egészséges szendvicseket készítenek. Majd közösen elfogyasztják.</p>	<p>Tapasztalatok felidézése Empátia Érzelmek kezelése Tekintet másokra</p> <p>Érvelés Tolerancia Egészségvédőképesség</p> <p>Kreativitás Együttműködés</p>	<p>Frontális</p> <p>Kooperatív munka: beszélgetőkör</p> <p>Csoportos Kerekasztal</p> <p>Csoportforgó</p> <p>Tárlatvezetés</p> <p>Csoportmunka Kooperatív, egyéni</p>	<p>Csomagoló-papír és íróeszköz</p> <p>Barna- vagy rozskenyérszeletek, sajt, felvágott, zöldségek, kések, szalvéta</p>
<p><b><u>Reflektálás</u></b></p> <p>10 perc</p>	<p>Értékelés -önértékelés -tanári értékelés</p>	<p>Önismeret, társak ismeret</p>	<p>Megbeszélés</p>	<p>Értékelőlap</p>

### 5.3. Mese

<b>Időtartam, mozzanat</b>	<b>Feladatok, tevékenységek</b>	<b>Módszerek, munkaformák</b>	<b>Kompetenciák, képességek</b>	<b>Eszközök</b>
<b><u>Ráhangelődés</u></b> 10 perc	A gyerekek körben ülnek, egy középén áll és mondja: Cseréljenek helyet, akik ... ! Ő is megpróbál helyet szerezni magának. Akinek nem jut hely, középén állva folytatja a játékot.	Játék	Mozgáskoordináció, figyelem,	
<b><u>Jelentésteremtés</u></b> 30 perc	Mindenki húz egy szókarttyát. A feladat egy összefüggő mese elmondása. Mindenki a húzott szót felhasználva folytatja a tanár által elkezdett mesét a körben ülés sorrendjében.	Drámajáték	Szövegalkotás, kommunikáció, fantázia, együttműködés, türelem, tolerancia	Szókarttyák
<b><u>Reflektálás</u></b> 10 perc	A gyerekek elmondják a véleményüket a kialakult meséről, majd kitöltik az értékelőlapokat.	Egyéni munka, értékelés, önértékelés	Értékelés, önértékelés, kommunikáció, szövegalkotás	Értékelőlap

## **5.4. Táplálékpiramis**

<b>Időtartam, mozzanat</b>	<b>Feladatok, tevékenységek</b>	<b>Módszerek, munkaformák</b>	<b>Kompetenciák, képességek</b>	<b>Eszközök</b>
<b><u>Ráhangelődés</u></b> 10 perc	Egy képzelt vonal mentén felsorakoznak a gyerekek, annak alapján, mennyire értenek egyet a feltett kérdésekkel. A kérdések az egészséges életmóddal kapcsolatosak. (Pl. Egészséges-e, ha csak 2 szál cigarettát szívsz naponta?)	Véleményvonal	Véleménynyilvánítás, hallás utáni szövegértés	
<b><u>Jelentésteremtés</u></b> 5 perc	Táplálékpiramis bemutatása	Megfigyelés	Frontális Tanári magyarázat	Táplálékpiramis ábra
15 perc	Táplálékpiramis elkészítése	Rendszerezés Ok-okozati összefüggés Eszztétikai érzék	Kooperatív csoportmunka	Újságok, színespapír, olló, ragasztó
10 perc	Az elkészült művek bemutatása	Kommunikáció	Csoportos Tárlatvezetés	Az elkészült táplálékpiramisok
<b><u>Reflektálás</u></b> 10 perc	A munka értékelése	Értékelés Önértékelés Önismeret és a társak ismerete	Egyéni Csoportos: csoportforgó	Értékelőlap





### 7.3. Táblázat

<b>Életkor</b>	<b>A mért testmagaság</b>	<b>A mért testtömeg</b>	<b>Számított alapanyag. Csere Mj/nap</b>	<b>Átlagos energia szükségsl. Mj/nap</b>	<b>Kívánatos testtömeg</b>	<b>Következtetés</b>
<b>B.K. 11 év</b>	150 cm	57 kg	7,45	8,90	38,8 kg	Kövér Magas E
<b>B.R. 12 év</b>	142 cm	38 kg	5,5	9,04	32,4 kg	Ideális Testtömeg Kicsi E
<b>B.Z. 11 év</b>	142 cm	37 kg	5,58	8,45	32,2 kg	Túlsúlyos Magas E
<b>D.Á. 11 év</b>	142 cm	32 kg	5,1	6,98	32,9 kg	Ideális Testtömeg Magas E
<b>G.A. 11 év</b>	156 cm	55 kg	7,26	8,90	44 kg	Kövér Magas E
<b>G.R. 12 év</b>	146 cm	32,5 kg	5,15	7,87	34,9 kg	Ideális Testtömeg Magas E

<b>J.L.</b> <b>11 év</b>	161 cm	34 kg	5,29	8,45	34,9 kg	Ideális Testtömeg Ideális E
<b>K.A.</b> <b>11 év</b>	141 cm	48 kg	6,23	10,21	46,2 kg	Ideális Testtömeg Kicsi E
<b>K.E.</b> <b>11 év</b>	140 cm	32,5 kg	5,09	7,87	32,2 kg	Ideális Testtömeg Ideális E
<b>K.M.</b> <b>11 év</b>	143 cm	30 kg	4,91	6,98	36,6 kg	Sovány Magas E
<b>L.F.</b> <b>11 év</b>	140 cm	30,5 kg	4,96	7,87	32,2 kg	Ideális Testtömeg Ideális E
<b>L.R.</b> <b>11 év</b>	148 cm	38 kg	5,66	7,74	38,8 kg	Ideális Testtömeg Magas E
<b>M.E.</b> <b>11 év</b>	145 cm	30 kg	4,91	7,87	34,9 kg	Sovány Kicsi E



<b>M.H.</b> <b>11 év</b>	142 cm	32 kg	5,1	7,87	32,2 kg	Ideális Testtömeg Ideális E
<b>M.M.</b> <b>11 év</b>	140 cm	34,5 kg	5,33	7,37	32,9 kg	Ideális Testtömeg Magas E
<b>R.E.</b> <b>11 év</b>	139 cm	33,5 kg	5,24	8,45	32,2 kg	Ideális Testtömeg Ideális E

## **7.4. Totó**

<b>Kérdés</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>x</b>
<b>Mely tápanyag állandó bevitele a legfontosabb a fejlődő szervezetnek?</b>	<b>Zsír.</b>	<b>Szénhidrát.</b>	<b>Fehérje.</b>
<b>Mikor marad a legtöbb C-vitamin a citromos teában?</b>	<b>Ha nem a forró teába tesszük a citromot.</b>	<b>Ha cukrot teszünk hozzá.</b>	<b>Ha mézet is teszünk hozzá.</b>
<b>Hogyan érhető el az ideális testsúly?</b>	<b>Naponta egyszer kiadós étkezés.</b>	<b>Másnaponként energiadús étkezés.</b>	<b>Naponta 3-4 alkalommal alacsony energiatartalmú étkezés.</b>
<b>Árt-e a Coca Cola a fogaknak?</b>	<b>Sav- és cukortartalma miatt káros.</b>	<b>Közömbös.</b>	<b>Szénsavtartalom miatt tisztító hatású.</b>
<b>Melyik fogmosás a legfontosabb?</b>	<b>Esti.</b>	<b>Reggeli.</b>	<b>Ebéd utáni.</b>
<b>Melyik tejfog esik ki először?</b>	<b>Metszőfog.</b>	<b>Szemfog.</b>	<b>Őrlőfog.</b>
<b>Mit nevezünk passzív dohányzásnak?</b>	<b>Más ember dohányfüstjének a belégzését.</b>	<b>Azt, amikor a dohányzó ember nem csinál mást, csak dohányzik.</b>	<b>Amikor nem szívja le a tüdejébe a füstöt.</b>
<b>Igaz-e, hogy a kábítószeres első kipróbálásába is bele lehet halni?</b>	<b>Nem, egyik sem okoz halált.</b>	<b>Igen, előfordul olyan kábítószer.</b>	<b>Nem, egyiket sem lehet túladagolni.</b>
<b>Miért helyes, ha minél több főzeléket és kevés tésztafélét eszünk?</b>	<b>Mert a főzelék jó energiaadó.</b>	<b>Mert a főzelék életfontosságú fehérjét tartalmaz.</b>	<b>Mert a főzelék sok vitamint, ásványi és rostanyagot tartalmaz.</b>
<b>Melyik a csirke legegészségesebb elkészítési</b>	<b>Zsírban sütés.</b>	<b>Bó olajban sütés.</b>	<b>Grillezés.</b>

<b>módja?</b>			
<b>Melyik étellel jut a szervezet a legtöbb vitaminhoz?</b>	<b>Burgonyafőzelék</b>	<b>Sóskaszósz.</b>	<b>Nyers gyümölcssaláta.</b>
<b>Melyik üdítőital cukortartalma a legalacsonyabb?</b>	<b>Sprite, 7 up.</b>	<b>Pepsi Cola.</b>	<b>Rostos ivólé.</b>
<b>Melyik ebédmenüt tartod egészségesnek?</b>	<b>Gulyásleves, rántott hús, rizs, Coca Cola.</b>	<b>Teflonban sült hal, párolt zöldség, rostos ivólé.</b>	<b>Rántott leves, mákos tészta, szörp, fagyalt.</b>
<b>Az ember vagy állat testén hova fúrja be magát a kullancs?</b>	<b>Bőr alá.</b>	<b>Ruhába, cipőbe.</b>	<b>Hajlatokba (hónalj, térd).</b>

## **7.5. Gyümölcssaláta receptje**

### **Hozzávalók:**

- 2 db alma
- 2 db körte
- 3 db szilva vagy ringló
- 1/2 ananász
- 1 grapefruit
- 2 db kivi
- 1/2 citrom leve
- méz vagy juharszirup

### **Elkészítés:**

A gyümölcsöket szükség esetén mossuk és/vagy pucoljuk meg és vágjuk falatnyi darabokra. A grapefruit héját vágjuk le (a fehér résszel együtt), filézzük ki és vágjuk szintén falatnyi darabokra, a maradékból nyomjuk és használjuk is fel a salátához az értékes grapefruit levet.

A gyümölcsöket keverjük el a citromlével és 1-2 evőkanál mézzel vagy juharsziruppal. Hagyjuk egy keveset állni tálalás előtt.

## 7.6. Szókartyák

teljes kiőrlésű liszt	ásványvíz	C-vitamin
brokkoli	napi háromszori fogmosás	méz
ananász	alma	spenót
citrom	tojás	zöldbab
sárgarépa	napi mozgás	olívaolaj
tejtermékek	olajos magvak	cigaretta
paradicsom	meggy	kábítószer
paprika	alacsony zsírtartalmú	alkohol
mozijegy	foci	úszik
napernyő	szárnyas	hal

## 7.7. Táplálkozási piramis

Testi egyensúlyunk megtartását legegyszerűbb módon a helyes táplálkozással érhetjük el. Ebből a felismerésből kiindulva különböző táplálkozási szakemberek törekednek arra, hogy minél könnyebben érthető formában tájékoztassák a lakosságot az egészségmegőrző táplálkozás alapelveiről. Így jött létre a szemléletes táplálkozási piramis elve is.



Mitől is piramis? A forma kiindulási alapját az képezte, hogy az emberi szervezetnek nem egyenlő mennyiségre van szüksége a különböző táplálékcsoportokba tartozó élelmiszerekből. A piramis alját a rostokban gazdag gabonafélék alkotják. Ide tartoznak a különböző kenyerek, teljes kiőrlésű

gabonából készült péksütemények, a rizs, a müzlik. Ez egyben azt is jelenti, hogy ajánlatos a napi kalória bevitel nagyobb részét ezekkel az étkekkel fedeznünk.

Erre épülnek a zöldség- és gyümölcsfélék, melyek nem csupán rostokban, de vitaminokban is gazdag élelmiszerek.

A piramison felfelé haladva következnek a fehérjében gazdag termékek. Ide értjük a kefir, joghurt, túró, sajt, és különböző tejtermékek mellett a tojást, a húsokat és egyéb húskészítményeket is.

A piramis csúcsán találjuk az édességeket és zsírokat, amelyekre a szervezetnek szintén szüksége van, csak amint azt a piramisforma látványosan érzékelteti, igen kis mennyiségben, tehát ajánlatos fogyasztásukat a többi táplálékhoz képest a minimálisra szorítani.

Ebben a rendszerben tehát minden helyet kap a magvaktól a csokoládészeletig, csak éppen tisztában kell lenni azzal, hogy mikor és főleg, hogy mennyit fogyasszunk belőlük!

# OKLEVÉL

---

**ötödik osztályos tanulónak,  
a kerékpáros ügyességi verseny leggyorsabb  
részvevőjének**

Csanytelek, 2010. május 5.

.....

## **7.9. Az egészséges életmód 12 pontja**

1. Változatosság: minél többféle ételismiszerből, minél változatosabb módon elkészített ételekből állítsuk össze étrendünket!
2. Zsírsegeénység: kerüljük a zsíros ételeket, mindenből a zsírsegeényebbet válasszuk! Sütéshez, főzéshez használjunk olajat, margarint! Zsírsegeény sütési-főzési módokkal készítsük az ételeket, pl. párolás, gőzben főzés, sön sütés, stb!
3. Kerüljük a túl sós ételek fogyasztását! A napi 3-5 g nátrium mennyiséget lehetőleg ne lépjük túl!
4. Hetente 1-2 alkalommal fogyasszuk édességet, akkor is a fő étkezések után! Cukor helyett inkább mézet, vagy mesterséges édesítőszeret használjunk!
5. Naponta fogyasszuk fél liter tejet, tejterméket! Lehetőség szerint ezekből is az alacsony zsírtartalmúakat válasszuk!
6. Naponta fogyasszuk zöldséget, gyümölcsöt nyersen vagy párolva!
7. A kenyérfélék közül a barna kenyeret válasszuk, köretként burgonyát, főzelékféléket fogyasszuk!
8. Naponta négyszer-ötször étkezzünk! Egyenletesen osszuk el az ételmennyiséget!
9. Napi 1,5-2 liter folyadékot fogyasszuk! Ez lehetőleg víz legyen! Kerüljük a cukrozott, túl édes üdítő italokat! Az alkohol felesleges energia bevitelt jelent, és nem tartalmaz semmilyen fontos tápanyagot.
10. Nincsenek tiltott ételismiszerek, ételek, csak a megfelelő mennyiség a fontos.
11. Rendszeresen mozogjunk, legalább 2-3-szor hetente, alkalmanként 45-60 percet és kerüljük a dohányzást!
12. A megfelelő életvitel mellett kialakul az egészséges testtömeg, a cél ennek a megtartása.

**7.10. Fotó: Gyümölcssaláta készítése**

