

# **Egészségre nevelés**

## **Témahét**

**2010. november 16-20.**

### **Készítették:**

Greffné Kállai Tünde

Bólné Tóth Ágnes

Sipos Ferencné

Veres Andrea

Belák Zoltánné

Medve Sándorné

Demján Csaba

Némethné Máthé Gabriella

Kalóczkai Edit

Cservenák Henrietta

## **Tartalomjegyzék**

1. Bevezetés
2. Egészség hét célja, várható eredmények
3. A megvalósítás lépései
  - Előkészítés
  - A megvalósítás
4. A rendezvény programja
5. Az egészség hét zárása, értékelés

## **Mellékletek**

1. Feladatok a tanórákon
2. Villámkérdések
3. Vetélkedő

## **Bevezetés**

Magyarországon a statisztikai adatok azt mutatják, hogy a világon elsők között vagyunk a szív- és érrendszeri, a daganatos betegségek és a cukorbetegség területén.

A genetikai meghatározottságon kívül a betegségek túlnyomó többsége a helytelen életmódra vezethető vissza. Ezért fontos, hogy tanulóinkkal megismertethessük az egészséges életmód néhány alapelvét. Az egészséges életmód könnyen betartható, ha odafigyelünk a helyes táplálkozásra, a rendszeres testmozgásra, a szervezetet károsító szerek fogyasztására.

Az egészséges táplálkozásra, életvitelre felhívjuk tanulóink figyelmét. Tudatosítjuk tanulóinkban, hogy az egészség érték – tenni kell érte. Megértessük az egészséges életmód és az egészségvédelem fontosságát. Kialakítsuk gyermekeinkben az egészséges életmód iránti igényt. Tudatosítjuk mindenkiben az egészségkárosító szerek szervezetünkre gyakorolt káros hatását.

### **Együttműködés, közösségformálás**

A hét rendezvényei lehetőséget adnak arra, hogy a diákok különböző formában tudjanak együttműködni társaikkal, (vetélkedők, sportversenyek, stb.) a tantestület tagjaival, a szülőkkel.

A tanuló legyen motivált az alkotómunkára, mely hozzájárul az igazi közösséggé kovácsolódáshoz.

Az osztályközösség a tanórákon és azon kívül is nagyobb lelkesedéssel, felszabadultabb légkörben dolgozhat a közös célok megvalósításáért, ami visszahat tagjaik személyes fejlődésére.

A programok során a tanulók egymás iránt nyitottabbá, érdeklődőbbekké válnak, képesek a személyes és a közösségi érdekek összeegyeztetésére.

A pedagógusok diákjaikat új oldalaikról ismerhetik meg, a közös munka során a diákok rejtett képességei is megmutatkoznak.

### **Valódi értékek felismerése, elkészített egészséges ételekkel**

A lehetőség szerint bevont szülők, betekintést nyerhetnek az iskolai életbe, nyitottabbá válhatnak az iskolával való együttműködésre.

A pedagógusok a szülőkkel együtt sokat tehetnek azért, hogy a gyerekekben kialakuljon az egészséges életmód és egészséges táplálkozás iránti igény.

Étkezési kultúra fejlesztése, az egészséges táplálkozás szorgalmazása

Ilyen és ehhez hasonló programokkal, előadásokkal megalapozhatjuk az egészségtudatos életmód, a környezeti kultúra kialakításához szükséges fogyasztói magatartást.

Fontos szerepe van a tudatosságnak, figyelemfelkeltésnek (plakát, kiállítás, prezentáció készítése).

Egészséges ételek árusításának szorgalmazása az iskolai büfében.

### **Egészségkárosító élvezeti cikkek elutasítása, drog-prevenció**

Célunk, hogy tanulóinknak fontos legyen az egészséges életmód, tudjon nemet mondani a szervezetét károsító dolgokra. (előadások: dohányzás, alkohol, drogok, élelmiszeradalékok, infarktus kockázati tényezői)

### **Testi és lelki egészségvédelem a tanulók körében**

Rendszeresen foglalkoznunk kell alapvető dolgokkal (helyes napirend, mindennapi tisztálkodás, testedzés, mozgás, stressz helyzetek csökkentése stb.).

Lehetőséget adunk arra, hogy a tanórai ismereteket a tanulók a tanórán kívülről származó tudásukkal megerősíthessék, kiegészíthessék (kiselőadók versenye).

### **Gyakorlati alkalmazása a hét témáinak**

Tegyük képessé a tanulókat arra, hogy a tanórán szerzett ismereteiket össze tudják kapcsolni az életben tapasztalt valós dolgokkal. Lássák meg a problémákat és az azok közötti összefüggéseket, keressenek választ, megoldást azokra.

### **Tantárgyi integráció megvalósítása**

#### **IKT eszközök használata**

Időtartam egy hét, november 16-20-ig.

A tevékenység helyszínei: tantermek, könyvtár, sportcsarnok, orvosi szoba

A projektben résztvevők: tanítók, szaktanárok, szülők, szakemberek (orvos, kozmetikus, védőnő, rendőr, mentős), az iskola diákjai 1-8. évfolyam.

A program megvalósításának eszközei: kartonos, A/4-es papír, színes ceruza, filc, ragasztó, projektor, paraván, fénymásoló, receptkönyvek, csomagolópapír, pendrive

Módszerei: (kooperatív technikák)

Csoportos, páros megbeszélés, ötletroham, lényegkiemelés, internet használat, prezentáció, verseny, előadás

Várható eredmények:

- a tantervi követelmények alkalmazás szintű ismerete
- az együttműködési készség
- az empátia
- kommunikációs készség
- kreativitás
- kezűgyesség fejlődése
- érdeklődés felkeltése
- rajzok, plakátok, faliújság
- prezentációk
- előadások
- fogalmazások
- egészséges ételek készítése, kóstolás
- sportversenyek
- receptek gyűjtése, írása
- elsősegélynyújtásban való részvétel
- ..... készítése, eredmények rögzítése
- kulturált viselkedés

## **A megvalósítás lépései:**

### **2009. október 20.**

A gyermekek véleménye, ötletei alapján a munkaközösség vezető megbeszéli a munkaközösség tagjaival a témahét programját, konkrét feladatokat szétosztják, felelősöket kijelölik.

### **2009. október 19.**

Egyeztetés az iskolavezetéssel

### **2009. november 9.**

Munkaközösségi értekezlet, vetélkedő összeállítás, szervezési feladatok, programsorozat előkészítése

### **2009. november 10.**

A témahét meghirdetése a tantestületnek, segítség kérés a programok lebonyolításához. A témahét meghirdetése a tanulóifjúságnak, szülőknek. Vitaminportára szülők bevonása. Plakát rajzverseny meghirdetése osztályonként a témában. Vetélkedőre (osztályonként 4 fő) felkészülési anyag kiosztása, és az előzetes feladatok ismertetése.

Csapatok szervezése a szellemi és a sportversenyekhez.

### **2009. november 16-20-ig**

Egészséges életmód hét programjai

### **2009. december 1.**

Eredményhirdetés, díjazás

## **Megvalósítás:**

**Hétfő** 2009. november 16.

Plakát rajzverseny kiállítása (minden osztálynak az egészséges életmód, táplálkozás jegyében kellett plakátot készíteni), pontozása.

Vitaminporta beindítása a II. emelet 27-es teremben. Minden nap más osztály szülei vállalták, hogy a délelőtti folyamán egészséges ételeket kínálnak a tanulóknak. A bevétel az adott osztály pénzét gyarapítja, az ott vásárló tanulók pedig pontot gyűjthetnek az osztályuknak.

**Kedd** 2009. november 17.

1-2. óra 7. évfolyamnak: Drogprevenció rendőrszerepéről tart előadást.

1 óra 8.b. d. osztályok: Dohányzás káros hatásai, infarktus kockázati tényezői, egészséges életmód iskolaorvos előadása.

2. óra: 8.a. c. ugyanez

14 órától: sportversenyek a csarnokban (5 fiú, 5 lány osztályonként két korcsoportban 5-6. osztály és 7-8. osztály)

**Szerda** 2009. november 18.

Az első 4 órában előadások és filmek a témában

Előadások: belgyógyász – egészséges táplálkozás, élelmiszeradalékok 7-8. osztály

Fogorvos – a fogápolásról 6-8. oszt.

Kozmetikusok – bőr- és szépségápolás 5-6-7. osztály

Védőnő – egészséges táplálkozás 5-6. osztály

Munkavédelem előadó- munkavédelem, baleset megelőzés 6-7. osztály

Mentős – balesetvédelem, elsősegélynyújtás

5.6. órában tanár-diák foci meccs 7. 8. osztályos válogatott diákokkal játszanak a tanárok

**Csütörtök** 2009. november 19.

Délelőtti minden tanóra első öt percében valamilyen egészségneveléssel kapcsolatos feladatot oldanak meg a tanulók. A feladat elvégzését a szaktanár pontozza.

14 órától vetélkedő az ebédlőben (osztályonként 4 fős csapatok). A versenyzők kiadott anyagból készülnek, van előzetes feladat is a csapatoknak.

5-6. osztály: maximum 10 mondatból álló fogalmazást kell írni, melyben társát egészséges életmódra, táplálkozásra ösztönzi.

7-8. osztály: maximum 6 kockából álló prezentáció készítése a témában.

**Péntek** 2009. november 20.

14 órától Kiselőadók versenye (minden osztályból a jelentkezők 5-6 perces kiselőadással készülnek a témában.

Az osztályok egész héten pontokat gyűjtenek a különböző feladatokkal

Egész héten Vitaminporta működik az iskolában, ahol a szülők és a gyerekek egészséges ételeket árulnak.

## **A projekt zárása:**

- az egészséghét értékelése
- oklevelek, emléklapok, könyvjutalmak átadása
- a győztesek nevének kihelyezése az iskola faliújságára
- újságcikk szerkesztése a Gödi Körkép számára
- az események megörökítése után a képek felhelyezése az iskola honlapjára

## **Értékelés:**

### **Szemponjtjai:**

- Mi tetszett legjobban, legkevésbé?
- Mit sikerült elérni a tervekhez képest?
- Milyen problémák hátráltatták a munkát?
- Hogyan sikerült áthidalni ezeket?
- Milyen változtatásokra van szükség a következő projekthez?
- Mi legyen a projekt tárgyi eredményeinek a sorsa?

A programhoz mindenkinek jó egészsége kívánunk!

## **Mellékletek:**

### **Feladatok tanórákon:**

(nov.19-én minden tanórán az óra első 5-10 percében)

- testsúlyindex mérése (matematika)
- ötletroham (természetismeret, biológia)
- applikációs képek csoportosítása -egészségtelen-egészséges ételek ( angol,technika)
- élelmiszeradalékok felsorolása ,csoportosítása ( kémia,technika)
- rövid légzőgyakorlatok, egyszerű nyújtógyakorlatok ( bármely óra)
- tartásjavító torna (testnevelés)
- szójátékok (bármely óra)
- mozgások energiaszükséglete-számítás(fizika)
- régí étkezési szokások (magyar,történelem,technika)

A szaktanárok 1-5 ig pontozzák minden feladat elvégzését az osztályokban,majd átlagot számolnak.

## Villámkérdések

1. Melyek a vitaminhiány okozta leggyakoribb hiánybetegségek? (legalább 2)  
/ skorbut- C, angolkór- D, beriberi- B1, vészes vérszegénység- B12, vérzékenység- K /
2. Mennyi az ember normális vérnyomása? / 120/80 hgmm /
3. Mennyi az egészséges ember pulzusa? / 72 /perc /
4. Milyen ételeket kell fogyasztanunk, hogy szervezetünk több B-vitaminhoz jusson?  
/tojás, hús, sajt, sajt, élesztő/
5. Mit nevezünk diétának? / kalóriaszegény étrend, megszokottól eltérő étrend, hizlaló v. különböző betegségekhez /
6. Miért jótékony hatásúak az ásványvizek? / emésztőrendszerre kedvező, gyomorsav termelődés, nem hizlal, nyomelemeket is tartalmaz /
7. Mi a biotin? / H-vitamin, bélbaktériumok is termelik, mogoró, szójabab /
8. Hogy hívjuk az anyagcseréhez szükséges fehérjéket? / enzimek, gyorsítják és irányítják a szervezeten belüli folyamatokat /
9. Miért kedvező a hal-, pulyka-, és csirkehús?
10. Változik-e a gyümölcsök C-vitamin tartalma tárolás során? / csökken /
11. Mi az olajok előnye? / koleszterinmentes, E-vitamin tart., telítetlen zsírsavak, könnyen emészthető /
12. Mi a tofu? / szójatúró /
13. Miben van több karotin az őszi- vagy a sárgabarackban? / sárgában 2x –ese /

- 14.** Mi a koleszterin? /testünk szöveteiben és a vérben található zsírszerű anyag/
- 15.** Miért előnyös a búzakorpa? / rostgazdag, kalóriaszegény, búzamag hántolt héja. /
- 16.** Milyen ásványok vannak a spenótban? / K, P, mangán/
- 17.** Sorold fel a zsírban oldódó vitaminokat! / D E K A /
- 18.** Milyen gyümölcs a datolya, hol termesztik?
- 19.** Milyen hatása van a szőlőnek a szervezetre? / élénkíti a szívet és a vért/
- 20.** Mondj példát a szójagranulátum egy felhasználására!

### **Vetélkedő:**

1. **Totó** Kivetíteni a megoldást!
2. **(Salátakészítés)**- minden csapatból egy ember a 15ös teremben megtalálja a köv. feladat elvégzéséhez szükséges információt! Minden gépen keress egy mappát! Légy leleményes!

Ha megtaláltad az információt,írdátok le egy papírlapra ,oldjátok meg a feladatot!Kivetíteni!Tábla: saláta 70 főre!

3. **Bolondos számítások!** A zsír és a szénhidrát szervezetünkben történő átalakulása kétirányú. Ha sokat mozogsz a szükséges energialeadás a zsírok lebomlásával jár együtt.

Ha többet eszel mint szükséges,a szénhidrátokból is háj lesz.

**Feladat:**

**Egy ifjú művészjelölt már 4 órája gyakorolja Liszt Ferenc művét . Ez közel egy liter coca-colával,vagy 60 dkg cseresznye,vagy 1034 gramm eper elfogyasztásával pótolható.**

**Hány kJ energiát emésztett fel a gyakorlás?**

Kivetíteni!

4. **Saláta készítés közösen!** A 3. feladat megoldása közben 7. 8.-os csapatokból kérünk 1-1 főt akik Kati néni segítségével hozzákezdenek a saláta készítéséhez.(10 perc)

**Prezentációk bemutatása 7 evf. –zsűri értékkel 10 pontig -vélemény!**

**Villámkérdések következnek-** a csapatok kérdést kérnek ( 2 pont) Lehet rabolni,de rossz válasz esetén 2 pont levonást jelent!

5. **Gyümölcsökkel zöldségekkel kapcsolatos dal,szólás közmondás gyűjtése –** folyamatosan a vetélkedő végéig írhatjátok! Kezdjétek hozzá! Közben a 5-6 os csapatokból kérünk 1-1 főt akik a salátakészítést folytatják!(10 perc)

**6. Kakukktojás-kivetíteni!**

**Prezentáció bemutatása 8 évf.**

7. **Mozaik kirakása (5-6 évf.)**

**Villámkérdések az előadás anyagból-Én adom! (2 pont lehet rabolni is!)**

**Mozaik ( 7-8. évf.)**

8. **Kíváncsiak vagyunk a következő termékek energiaértékére! ( kivetíteni 4 terméket)**

10 perce van minden csoportnak, hogy megszerezze az információt! Megint szükségetek lesz egy kis leleményességre! Rajt!

9. A feladat a következő: minden csapat kap egy papírt amin egy növény nevét olvashatjátok. Remélhetőleg egyre több háztartásban használják ezeket! Mondjátok el egy egészséges étel receptjét a kapott növényvel! Arra is kíváncsi a zsűri miért egészséges! Puskázhatsz a receptkönyvből! ( felkészülés 5 perc)

## **10. Reklámok**

## **11. Gyógynövények**

## **12. Ötletroham**

Evés!!!!