

TÁMOP 3.1.4-08/-2-2008-0025

TÉMAHÉT

„FOGTÜNDÉR ÉS EGÉSZSÉGMANÓ”

**Móra Ferenc Általános Iskola és AMI
Répcelak**

2010. április 12-16.



Felelős: Nagyné Szabó Tímea, Varga Zoltánné

TARTALOMJEGYZÉK

| | | |
|------|---|----|
| I. | Bevezetés..... | 3 |
| II. | Témahét..... | 4 |
| | 1. Fogalma..... | 4 |
| | 2. Lényege..... | 4 |
| | 3. Jellemzői | 5 |
| | 4. Célja..... | 5 |
| III. | A megvalósítás lépései..... | 6 |
| | 1. Előkészítés..... | 6 |
| | 2. Összesítés az elvégzendő feladatokról | 7 |
| | 3. A megvalósított feladatok, tevékenységek | 8 |
| IV. | Értékelés | 14 |
| V. | Mellékletek..... | 14 |

I. Bevezetés

Az egészséges életmód napjaink felgyorsult világában egyre inkább égető kérdés. A helytelen táplálkozás és mozgásszegény életmód a médiában is számtalanszor hangoztatott probléma.

Általános tapasztalat, hogy a gyerekek chipsen, kólán nőnek fel, a számítógép vagy televízió előtt ülnek. A fenti okok miatt fontos célkitűzésnek tartja tantestületünk, hogy példaértékű utat mutassunk a jövő nemzedékének a helyes és egészséges életvitelhez.

Témahetünk célja elsősorban az volt, hogy a tanulók megismerkedjenek az egészségmegőrzés alapvető szabályaival, az egészséges, korszerű táplálkozás követelményeivel, összefüggéseivel, az egészségkárosító tényezőkkel. Tudatosuljon bennük, hogy az egészség szorosan összefügg a mozgással a táplálkozással, a tisztálkodással. Mindez váljon számukra értékkel, továbbá a gyerekek megismerjék és felismerjék mind elméletben, mind pedig gyakorlatban ennek a fontosságát, és tegyenek is azért, hogy egészségesek legyenek.

Az egészségnevelési hét, melynek az „Egységmanó és Fogtündér” címet adtuk, április 12-16-ig tartott. A rendezvénysorozaton az egész alsó tagozat részt vett.

II. Témahét

1. Fogalma

A *témahét* szó jelentése benne van magában az elnevezésben. Adott héten az iskola (vagy legalábbis bizonyos korcsoportok) minden tagja ugyanazzal a témával foglalkozik. Az akár egy teljes hetet kitöltő témahét lényege a következő: az iskola pedagógiai programjában rögzítetten szerepel egy vagy több téma, amit a pedagógusok a hagyományostól eltérő formában dolgoznak fel, a lehető legkomplexebb módon úgy, hogy az a résztvevő gyermekeknek is jó kedvet és sikerélményt adjon. Ez a projektpedagógia segítségével lehetséges. „A projektoktatás sem nem módszer, sem nem reformpedagógiai irányzat, hanem egy tanulási-tanítási stratégia. Nem a megtanítandó tananyagot helyezi a nevelés középpontjába, hanem a lehetőségekkel és korlátokkal rendelkező individuumot. Az oktatás fő mozgatórugója nem a tanítás, hanem az aktivitásra támaszkodó tanulás.” (Hegedűs Gábor)

2. Lényege

- A tananyag komplex elsajátításának egyik lehetséges formája, a témahét, amikor az adott tárgykört, témakört a diákok 3-5 tanítási napon iskolai és iskolán kívüli helyszíneken, rugalmas időkeretek között, változatos és sokszínű módszerek segítségével dolgozzák fel.
- Az évfolyamszintű tanulásszervezés a hagyományostól eltérő csoportalkotási módokat is lehetővé tesz. Egymásra épülnek a kötelező foglalkozások is választható programok.
- Olyan sajátos tanulásszervezés, amelynek fókuszában valamilyen valóságos tennivaló probléma, elvégzendő tevékenység áll.
- A siker eléréséhez szükség van ismeretek megszerzésére, elrendezésére, feldolgozására.

3. Jellemzői

- Fontos a folyamattervezés
- A hangsúly az ismeretek megszerzésének folyamatán van.
- A siker a felelősségvállaló együttműködéstől függ.
- A tanulók szembesülnek saját képességeikkel, a feladatok aktuális megoldása egyéni képességeikhez igazodik.

4. Célja

*„Az egészség a legdrágább kincsünk” – szoktuk mondani,
s ez valójában így is van.*

Ezért fontos az egészségnevelés, egészségfejlesztés. Az egészségfejlesztés egyik legfontosabb célja a helytelen életmód megváltoztatása. Az életmód komplex módon befolyásolja egészségi állapotunkat.

Az egészségfejlesztés az iskolában is fontos feladat. A gyerekek életmódja nemcsak életkoruk szerint változik, hanem aszerint is, hogy milyen befolyások érik őket.

Egészségnevelésre minden gyereknek szüksége van, hiszen e tevékenység szerves része az életre való felkészítésüknek, mert magában foglalja a következőket:

- segít megismerni a szervezetünk működését
- pozitív személyi és szociális kapcsolat kiépítését
- figyelmeztet bizonyos magatartásformák veszélyeire
- igyekszik az egészségtelen szokásokat és azok következményeit bemutatni

- helyes viselkedésre, és fegyelemre szoktat
- megtanít a jó közérzet megatartására

A szaporodó testtartási és mozgásszervi problémák, valamint az elhízás elsősorban az általános életmódváltozás eredménye: gyermekeink kevesebbet mozognak. Táplálkozási szokásaikra jellemző, hogy emelkedik a nassolók (édesség, üdítőitalok fogyasztása) és félkész ételeket fogyasztók aránya.

Az egészségnevelés célja az alsó tagozatos korosztálynál hangsúlyozottan megelőző jellegű, folyamatosan végzett egészségfejlesztés.

Egészségünk célja, hogy a gyerekek tudják, hogy az egészséges táplálkozásban milyen ritmus, ételfajták és alapanyagok élveznek preferenciát, és szeretnénk, hogy étrendjük meg is egyezzen ezzel. Célunk, hogy tisztában legyenek a mozgás élettani hatásaival, és szabadidős programjaik többségében is ezek a tevékenységek domináljanak.

Megvalósított feladataink a következő alapelveket követték:

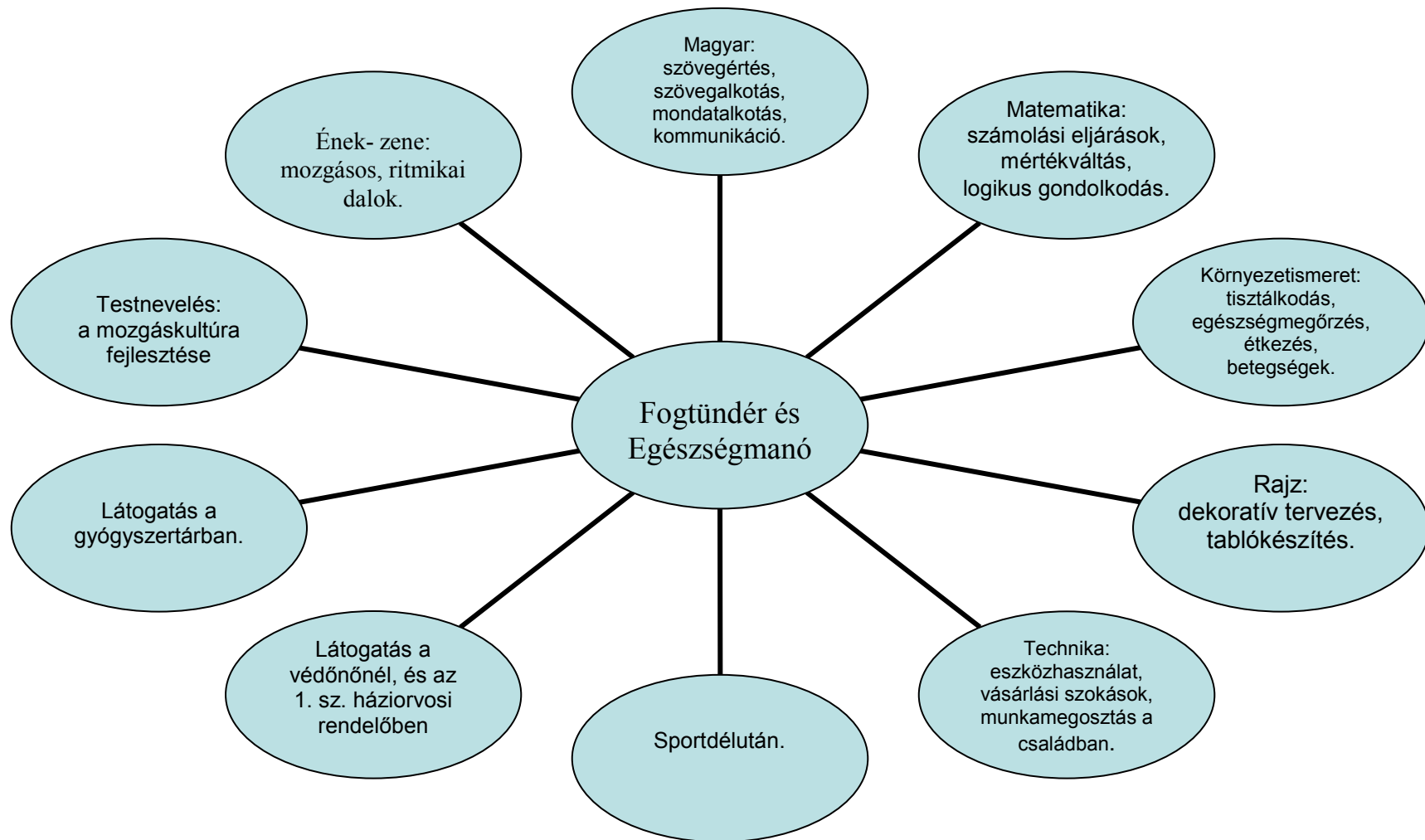
- A tanulók korszerű ismeretekkel és azok gyakorlásához szükséges készségekkel rendelkezzenek egészségük megőrzése és védelme érdekében.
- Egészséges életmódra nevelés, a megfelelő egészséges környezetkultúra, tisztaság fejlesztése az iskolában és otthon.
- A tanulóinknak bemutatjuk az egészséges életmód gyakorlását szolgáló tevékenységi formákat.
- Anyaggyűjtéshez szükséges technikai eszközök helyes használata.
- A megfelelő, egészséges táplálkozás kialakítása.
- Megfelelő öltözködés, viselkedési kultúra, kommunikáció fejlesztése.
- A fog- és testápolás, személyes higiéné fejlesztése.
- Önálló anyaggyűjtés, tájékozódás, rendszerezés.
- Az önállóan végzett munka öröme, a csoportmunkák során az egymásra figyelés érzésének erősödése.
- A tanulók életkoruknak megfelelő szinten- tanórai és tanórán kívül foglalkoznak az egészség megőrzése szempontjából legfontosabb ismeretekkel:
 - táplálkozás
 - aktív életmód, a sport
 - a személyes higiénia

III. A megvalósítás lépései

1. Előkészítés

- Tájékozódás a szakirodalomban az iskolai és a községi könyvtárban,
- az interneten az egészséges életmód témakörében.
- Helyi koncepció kidolgozása, megvalósítása, kollégák tájékoztatása.
- Gyűjtőmunka megbeszélése, elindítása.
- Iskolavezetés, szülők, diákok, tanárok tájékoztatása az „Egészséghétről”-
támogatásuk elnyerése.
- Külső előadók, szakemberek /orvosok, védőnők, gyógyszerész/ tájékoztatása,
felkérése.

2. Összesítés az elvégzendő feladatokról



3. A megvalósított feladatok, tevékenységek

| Feladatok | Erőforrások (humán) | Erőforrások (tárgyi, anyagi) | Időtartam, (Határidő) | Résztevők köre | Sikerkritérium (ahhoz, hogy eredményes legyen, mit kell elvégezni?) | Az eredmény mérése, értékelése | Felelős |
|--|---------------------|--|-----------------------|----------------|---|--|------------------------------------|
| Tablókészítés a témahét három fő témaköréhez kapcsolódóan: rendszeres testmozgás, sport, egészséges táplálkozás, tisztálkodás. | tanítók, tanulók | kartonpapír, olló, ragasztó, színes fénymásoló-papír, képek, filctoll, színes ceruza | rajzóra | 1-4. évfolyam | Osztályonként elkészült tablók. | A jól sikerült munkákból kiállítás szervezése. | Az adott tanórán tanító pedagógus. |
| A magyar irodalom órákon szövegértési, szövegalkotási, kommunikációs gyakorlatokon keresztül az egészséges életmóddal kapcsolatos feladatok megoldása. | tanítók, tanulók | fénymásolópapír | magyar irodalom | 1-4. évfolyam | Osztályonként elkészült feladatlapok. | A feladatlapok ellenőrzése. | Az adott tanórán tanító pedagógus. |
| Magyar nyelvtan órákon az adott évfolyam tananyagának megfelelő feladatok megoldása, melyek tartalmilag kapcsolódtak a témahéhoz. Pl: szóalkotás, mondatalkotás, kiejtéstől eltérő helyesírású szavak, igék, igemódok, rejtvények, nyelvi játékok. | tanítók, tanulók | fénymásoló-papír, szótag és szókétyák | magyar nyelv | 1-4. évfolyam | Osztályonként elkészült feladatlapok, füzetekben megoldott gyakorlatok. | A jól megoldott feladatlapok, a hibátlan írásmunkák. | Az adott tanórán tanító pedagógus. |

| Feladatok | Erőforrások (humán) | Erőforrások (tárgyi, anyagi) | Időtartam, (Határidő) | Résztevők köre | Sikerkritérium (ahhoz, hogy eredményes legyen, mit kell elvégezni?) | Az eredmény mérése, értékelése | Felelős |
|--|---------------------|---------------------------------------|-----------------------|----------------|--|--|-----------------------------------|
| Matematika órákon az egészséghez kapcsolódó szöveges feladatok, az adott évfolyam számköréhez igazodóan, mérés, adatlejegyzés, mértékegységek alkalmazása, nyitott mondatok, táblázatok. | tanítók, tanulók | fénymásolópapír, szótag, és szókétyák | matematika | 1-4. évfolyam | Osztályonként elkészült feladatlapok, füzetekben megoldott gyakorlatok. | A jól megoldott feladatlapok, a hibátlan számfeladatok, pontos adatlejegyzés. | Az adott tanórán tanító pedagógus |
| Testnevelés órákon a tantárgy sajátosságaihoz illeszkedő tevékenységek. | tanítók, tanulók | Sportfelszerelések | testnevelés | 1-4. évfolyam | A tervezett tevékenységek a gyermekek egyéni képességeinek megfelelő szintű megvalósítása. | Csapatversenyek eredményeinek összesítése, a tanult gimnasztikai feladatok szabályos végrehajtása. | Az adott tanórán tanító pedagógus |
| Ének- zene mozgásos, ritmikai, hangzó anyagai. | tanítók, tanulók | hangszerek | ének- zene | 1-4. évfolyam | A tervezett tevékenységek a gyermekek egyéni képességeinek megfelelő szintű megvalósítása. | Aktív részvétel, a tanult dalok és ritmusképletek előadása. | Az adott tanórán tanító pedagógus |

| Feladatok | Erőforrások (humán) | Erőforrások (tárgyi, anyagi) | Időtartam, (Határidő) | Résztevők köre | Sikerkritérium (ahhoz, hogy eredményes legyen, mit kell elvégezni?) | Az eredmény mérése, értékelése | Felelős |
|---|---------------------|--|---|----------------|--|--|------------------------------------|
| Az egészséges életmóddal kapcsolatos vetélkedő lebonyolítása. | tanítók, tanulók | kartonpapír, olló, ragasztó, színes fénymásoló-papír, képek, filctoll, színes ceruza | Osztályonként eltérő időben: a tanítók által kijelölt órán. | 1-4. évfolyam | A tesztek, feladatlapon megoldása a témáról tanult ismeretek felhasználásával. | Csapatversenyek eredményei. | Az adott tanórán tanító pedagógus. |
| Gyümölcssaláta készítése. | tanítók, tanulók | Gyümölcsök, gyümölcslé, kés, villa, kanál, tálak, | Osztályonként eltérő időben: a tanítók által kijelölt órán. | 1-4. évfolyam | Az elkészített gyümölcssaláta. | Az elkészített gyümölcssaláta elfogyasztása. | Az adott tanórán tanító pedagógus. |
| Látogatás a Gyógyszertárban és a háziorvosi rendelőben. | tanítók, tanulók | Diagnosztikai -, és fizioterápiás eszközök, laboratóriumi felszerelés. A gyógyszerek elkészítéséhez, és tárolásához szükséges eszközök. Multimédiás fogyasztói tájékoztató rendszer. | Osztályonként eltérő időben: a tanítók által kijelölt órán. | 3-4. évfolyam | Aktív részvétel a látogatásokon. | A tapasztalatok és élmények összegzése, és beszélgetés formájában történő ellenőrzése. | Az adott tanórán tanító pedagógus. |

| Feladatok | Erőforrások (humán) | Erőforrások (tárgyi, anyagi) | Időtartam, (Határidő) | Résztevők köre | Sikerkritérium (ahhoz, hogy eredményes legyen, mit kell elvégezni?) | Az eredmény mérése, értékelése | Felelős |
|---|---------------------|--|---|----------------|--|--|------------------------------------|
| Látogatás a Gyógyszertárban és a védőnőnél. | tanítók, tanulók | A gyógyszerek elkészítéséhez, és tárolásához szükséges eszközök. Multimédiás fogyasztói tájékoztató rendszer. Látásvizsgálat, hallásvizsgálat, testsúly-, magasságmérés, tüdőkapacitás mérése, vérnyomásmérés. | Osztályonként eltérő időben: a tanítók által kijelölt órán. | 1-2. évfolyam | Aktív részvétel a látogatásokon. A mérések lejegyzése, táblázat készítése. | A tapasztalatok és élmények összegzése, és beszélgetés formájában történő ellenőrzése. Matematika órán az adatok felhasználása, vizsgálata különböző szempontok alapján. | Az adott tanórán tanító pedagógus. |

| osztály | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---------|--|---|---|---|--|
| 1.a | Látogatás a Gyógyszertárban. Tablókészítés. | Egészségnevelési vetélkedő. | Látogatás a védőnőnél. Játékos sorversenyek. | Gyümölcssaláta készítése. | Szituációs játékok Kiállítás megtekintése. |
| 2.a | Látogatás a Gyógyszertárban. Tablókészítés. | Gyümölcssaláta készítése. | Látogatás a védőnőnél. Alsó tagozatos futballbajnokság. | | Egészségnevelési vetélkedő. Kiállítás megtekintése. |
| 2.b | Látogatás a Gyógyszertárban. | Tablókészítés. | Gyümölcssaláta készítése. Látogatás a védőnőnél. Alsó tagozatos futballbajnokság. | Egészségnevelési vetélkedő. | Kiállítás megtekintése. |
| 3.a | | Látogatás a Gyógyszertárban és a háziorvosi rendelőben. | Gyümölcssaláta készítése. Alsó tagozatos futballbajnokság. | Egészségnevelési vetélkedő. Tablókészítés. | Kiállítás megtekintése. |
| osztály | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |

| | | | | | |
|-----|---------------------------|---|---|---|-------------------------|
| 3.b | | Látogatás a Gyógyszertárban és a háziorvosi rendelőben. | Gyümölcssaláta készítése. Alsó tagozatos futballbajnokság. | Egészségnevelési vetélkedő. Tablókészítés. | Kiállítás megtekintése. |
| 4.a | Gyümölcssaláta készítése. | Látogatás a Gyógyszertárban és a háziorvosi rendelőben. | Tablókészítés. Alsó tagozatos futballbajnokság. | Egészségnevelési vetélkedő. | Kiállítás megtekintése. |
| 4.b | Gyümölcssaláta készítése. | Látogatás a Gyógyszertárban és a háziorvosi rendelőben. | Alsó tagozatos futballbajnokság. | Egészségnevelési vetélkedő. Tablókészítés. | Kiállítás megtekintése. |

IV. Értékelés

A répcelaki Móra Ferenc Általános Iskola és AMI- ben az alsó tagozat tanulói részére 2010 április 12- 16 között témahetet szerveztünk Fogtündér és Egészségmanó címmel.

Célunk, és feladatunk volt az egészséges életmódra nevelés, az egészséges környezetkultúra fejlesztése.

Lehetőséget biztosítottunk arra, hogy megtapasztalják, kipróbálják azokat a tevékenységi formákat, amelyek egészségük megőrzését, védelmét szolgálják. Bővítettük ismereteiket.

A gyerekek öt tanítási napon iskolai és iskolán kívüli helyszíneken rugalmas időkeretek között, változatos, és sokszínű módszerek segítségével dolgozták fel az egészséges életmód témaköreit. Ezeket beépítettük valamennyi tanóra anyagába is. Szerveztünk egészségügyi- szellemi vetélkedőt minden osztályban, ügyességi versenyeket, és labdarúgó bajnokságot. A dicséretes munkát végző tanulókat jutalmakban részesítettük.

A témahét eseményeit videó felvételeken, fotókon rögzítettük. Az elkészített munkákból, tablókából kiállítást rendeztünk.

Úgy gondoljuk, hogy programjaink sikeresek voltak, az eredetileg kitűzött céljainkat megvalósítottuk.

VII. Melléklet

A melléklet tartalmazza a tanórán és a tanórán kívül megvalósított feladatokat, tevékenységeket:

- ❖ feladatlapokat
- ❖ fotókat
- ❖ táblázatokat.