

**A Nevelési Tudásdepó projekt helye a közoktatás-fejlesztési  
stratégiában, különös tekintettel az innovációs potenciál  
fejlesztésének lehetőségei a nem formális és informális  
képzés területén**

**TÁMOP 3.2.4**

## TARTALOMJEGYZÉK

<b>I. A PROGRAMFÜZET ALAPADATAI .....</b>	<b>4</b>
<b>II. HASZNOS TUDNIVALÓK .....</b>	<b>7</b>
<b>III. A PROGRAM TARTALMA.....</b>	<b>10</b>
<b>IV. A PROGRAM TANANYAGA .....</b>	<b>12</b>
IV.1. Modul: Ismerkedés a csoporttal, a könyvtárral, az egészség és betegség fogalmával .....	14
IV.1.1. Tanulási feladat .....	16
IV.1.1.1. A tananyag és a feldolgozás részletes bemutatása .....	16
IV.1.1.2. Értékelés, önértékelés (kérdések, feladatok, stb.).....	30
IV.2. Modul: Mintaprogram zárása.....	32
IV.2.1. Tanulási feladat .....	33
IV.2.1.1. A tananyag és a feldolgozás részletes bemutatása .....	33
IV.2.2. Értékelés, önértékelés .....	33
<b>V. ÖSSZEĞZŐ ÉRTÉKELÉS .....</b>	<b>34</b>
<b>I. FÜGGELÉK.....</b>	<b>36</b>
Felhasznált pedagógiai szakirodalom .....	36
Periodika .....	37
Mesék, verses, mondókás könyvek .....	37
Mesekönyvek.....	37
Társasjáték .....	38
Gyermekeknek szóló honlapok .....	38
Zárórendezevényre.....	38
Szülők részére.....	38
<b>II. FÜGGELÉK.....</b>	<b>39</b>
1. Szülőknek szóló kérdőív.....	39
2. Az egészségmegőrzés 12 pontja .....	40
3. Az egészséges ember jellemzői.....	40
4. Petrovics László: Gyermekek egészségtana versben.....	41
5. „ÉREZD JÓL MAGAD” – TESZT .....	44
6. MIKOR MOSUNK KEZET ÉS FOGAT? .....	45
7. Melyik ábrán látható a fogmosás helyes iránya?.....	47
8. Természetes és mesterséges környezetünk.....	48
9. Ági beteg lett .....	49
10. Ma büszke voltam magamra... ..	50
11. JUTALOMKÁRTYÁK.....	51
12. Búcsúajándék .....	52

<b>III. FÜGGELÉK .....</b>	<b>53</b>
1. Kérdőív a pedagógusok részére .....	53
2. Tanulói összegző értékelés a modulprogramról.....	54
3. Programzáró szülői kérdőív .....	55

## I. A PROGRAMFÜZET ALAPADATAI

**A program megnevezése:** *Olvasunk és cselekszünk egészségünk megvédéséért  
Egészséges életmódra nevelés a könyvtári foglalkozások keretében*

**A fejlesztő team:** *Dubovszky Katalin*

**A program célja:** A mintaprogram célja az általános iskola 1-4. osztályába járó hátrányos helyzetű és roma származású tanulók egészséges életmóddal összefüggő ismereteinek bővítése, fejlesztése az értő olvasás és a digitális kompetenciák nyújtotta lehetőségek által.

A program további célja:

- a tanulók felelősségtudatának erősítése, saját egészségük megvédése és környezettudatos magatartásuk formálása,
- szociális kompetenciájuk fejlesztése,
- az olvasási kudarcok okozta szorongások feloldása,
- informális tanulás megalapozása,
- az egészségmegőrzés 12 pontjának megfelelő követelmények<sup>1</sup> megismerése és életkoruknak megfelelő szintű alkalmazása, gyakorlása,
- az egész életen át tartó tanulás megalapozása,
- tanulók társadalmi beilleszkedésének elősegítése.

A program fontos célja, hogy a gyermekek szüleit is cselekvően bevonjuk a mintaprogramba, gyermekük egészségének megóvásába, egészség-magatartásuk fejlesztésébe.

**A program időtartama:** 20 óra

**A program során elsajátítandó kompetenciák (ismeretek, fejlesztett képességek, attitűdök):**

A modulok során elsajátításra kerülő kompetenciák:

- anyanyelvi kommunikáció (szövegértés –szövegalkotás),
- természettudományos kompetencia,
- szociális és állampolgári kompetencia,
- hatékony, önálló tanulás képessége,
- kezdeményezőképeség és vállalkozói kompetencia,
- esztétikai-művészi tudatosság és kifejezőképesség,
- digitális kompetencia.

A szociális és életviteli kompetenciák körébe olyan attitűdök, készségek és képességek tartoznak, amelyek alapját képezik az egyén belső egyensúlyának és társadalmi beilleszkedésének. Lényeges attitűdelemei az önbizalom, az öntudatos magatartás, a világgal szembeni pozitív beállítódás. A szociális kompetencia körébe beletartozik a demokrácia tisztelete, a tolerancia és az őszinte kommunikáció is.

<sup>1</sup> Az egészségmegőrzés 12 pontja

Forrás:

SIMON Tamás. Nem könnyű a kamaszt egészségnevelni : gyakorlati útmutató az egészségmegőrzés 12 pontjának ismertetésére tizenévesek körében.

In: *Egészségnevelés*. 2002. 43. évf. 5. sz. p. 208-211. ISSN 0073-4004

A fejlesztett képességcsoport legfontosabb elemei (az egyén szintjén):

- a reális énkép kialakításának,
- a frusztráció elviselésének,
- a reális egyéni célok kitűzésének,
- a szabályok és a vágyak összehangolásának,
- a cselekvési alternatívák meglátásának,
- a döntés, a kezdeményezőkézség,
- az akaraterő és a kitartás képessége.

A társas viselkedés terén pedig az empátia, a kommunikációs és kooperációs készség, a szervezőképesség kap kitüntetett szerepet.

Mindezek olyan képességek, amelyek nagyon hosszú időn át és nagyjából közvetett hatások alatt formálódnak. A program ezért segítséget kíván adni a pedagógusoknak ahhoz, hogy saját személyiségüket és a tanulási környezetet olyanná tudják formálni, amely alkalmas a szociális kompetenciát növelő közvetett hatások kifejtésére.

A program lehetővé teszi, hogy a pedagógus a munka nagy részében segítő-tanácsadó szerepben, a tanulókkal partneri, nem pedig hierarchikus tanár-diák viszonyban legyen.

#### **A tanuló a program befejezése után:**

- Felismerés szintjén tájékozódjon a könyvtár állományában, az internet használatában.
- Megnevezés szintjén ismerje az interneten az egészségmegőréssel foglalkozó oldalakat.
- Javuljon olvasási és szövegértési képessége.
- Önálló alkalmazás szintjén ismerje a személyi és környezethigiéna szabályait.
- Ismerje az egészséges napirend követelményeit, és e szerint alakítsa napi elfoglaltságait.
- Ismerje az audiovizuális és elektronikus dokumentumok használatát, fejlődjék digitális információs kompetenciája.
- Legyen képes önállóan értelmezni az olvasmányokból kapott információt, a lényegét kiemelni, az ismeretlen fogalmakat az Értelmező kéziszótárból megkeresni.
- Kifejezőkézsége, önbizalma, együttműködési készsége a dráma- és szituációs játékok során növekedjék.
- Önállóan legyen képes meghatározni azokat a tevékenységeket, amelyekkel egészségét megőrzi. Korosztályának megfelelő szinten ismerje egészsége fejlesztésének feladatait, illetve honnan, hol szerezhet be információt egészsége és környezete megóvása érdekében.
- Növekedjék együttműködési készsége, szociális kompetenciája fejlődjék.
- Legyen képes egészséges étrend összeállítására.
- Legyen képes a programzáró rendezvényre önállóan elkészíteni egyszerűbb salátákat vagy szendvicseket.

Az egészségnevelési mintaprogram összegző értékeléssel zárul. A foglalkozás vezetője komplex módon ellenőrzi és értékeli a tanulók fejlődését.

***A programban alkalmazott értékelési módszerek:***

Értékelés formája	Program közbeni formatív értékelés, egyéni, csoportos, önértékelés
Értékelés rendszeressége	A program és modulok végén, modul folyamán
Értékelés tartalma	A program, illetve a modul tananyagának feldolgozása, gyakorlati feladatvégzés, esetleg produktum létrehozása

A pedagógiai folyamatban a tanulók teljesítményének értékelésére alkalmazott módszerek közül a diagnosztikus, a szummatív értékeléssel szemben a leghatékonyabbnak a fejlesztő, formatív értékelést tartjuk; ez a legalkalmasabb visszajelzés a tanulók kompetencia-készletének fejlesztésére. Ennek az értékelésnek szempontjai és eljárásai megfelelő biztonságérzetet adnak, és kiszámítható fejlődési pályán tartva segítik a tanulók önfejlesztését. A tanulási folyamatot az egyéni szükségletekhez igazítja, a tanulók belső motivációját fejleszti, és világosan határozza meg a tanulási célokat. Olyan légkört teremt, amiben a tanuló biztonságban érzi magát.

A formatív értékelés további előnye, hogy segíti az ismeretek helyes beépülését a tanulók meglévő tudásába, illetve az optimális képességfejlesztés kialakulását. Így a megszerzett ismereteket a tanuló megfelelően használni is tudja. Az értékelés tulajdonképpen folytonos korrigálás, beavatkozás a tanulás menetébe úgy, hogy a tanulók aktív részvételére számít. A pedagógus az eltérő képességszinten lévő gyerekek továbbhaladási tempóját figyelembe tudja venni.

A formatív értékelés technikái: megbeszélések, rávezetés, kérdések, visszajelzések, tanulói értékelés, önértékelés, csoportmegbeszélés.

A fejlesztő értékelés egy rendszerszintű folyamat, ahol az értékelő eszközök sokszínűsége mellett a tanulók érzelmi fejlesztése is fontos, a tudatosságon kívül az önértékelés, az együttérzés, együttműködés, a rugalmasság is fontos tényező, mint az életben való megfelelésnél is. A mintaprogram II. Függelékében található JUTALOMKÁRTYÁK (51. p.) alkalmazásával színesebbé tehetik a pedagógusok a tanulók munkájának értékelését, és egyben motiválhatják a további együttműködésre.

A tanulók a mintaprogram foglalkozásairól, az új ismeretekről, az élményekről saját munkafüzetet vezetnek. Rajzok, a foglalkozáson kapott „Jutalomkártyák”, feladatlapok, stb. kerülnek a füzetbe. A záró rendezvényen ezeket a dokumentumokat is ki lehet állítani.

## II. HASZNOS TUDNIVALÓK

### *A program megvalósításában való előrehaladás rendszere:*

- A program tananyagát modulokra bontottuk az elsajátításra kerülő kompetenciák, ismeretek, motivációs elemek alapján. Az egyes modulokon belüli tanulási feladatok a leckéken belüli részcélkitűzések szerint kerültek felosztásra. Minden tanulási feladathoz önellenőrzési, önértékelési feladat tartozik. A modulok több óra anyagát tartalmazzák. A pedagógus a tanulók fejlettségének, a csoport összetételének figyelembevételével dönthet, hogy a modult hány órára bontja.
- A modulok végén található kérdések, feladatok segítségével a tanuló, illetve a foglalkozás vezetője ellenőrizheti, milyen mértékben sikerült elsajátítani a tanulási feladatban meghatározottakat. Már az első foglalkozás keretében olyan önbizalom-erősítő feladatot kapnak a tanulók, amit az egész program idején folyamatosan végezniük kell. Ugyancsak az első foglalkozáson osztja ki a tanár a feladatokat a záró rendezvényre, ahol arról adnak számot a tanulók, hogy milyen mértékben sikerült az egészséges életmóddal kapcsolatos ismereteiket a gyakorlatban hasznosítani.
- A program összegző értékeléssel zárul, amelynek segítségével a foglalkozás vezetője komplex módon ellenőrizni tudja, hogy mennyire felelt meg a programban végzett tevékenység a célkitűzéseknek.

### *A tanulást segítő eszközök:*

- Digitális, illetve egyéb oktatástechnikai eszközök alkalmazása.
- Hagyományos könyvtári eszközök.
- Interneten elérhető adatbázisok, hasznos linkek.

***A program során alkalmazott módszerek (pl.: interaktív előadás, differenciált, kooperatív struktúrák, csoportos munka, projekt módszer, párban, egyénileg munkálkodás, játék, dramatizálás, gyűjtőmunka, alkotó tevékenység, szemléltetés, egyéni kutatómunka, folyamatos formatív értékelés, folyamatos visszajelzés, stb.):***

### **Alkalmazott módszerek:**

A modulokban alkalmazott módszerek mellett a pedagógusnak figyelembe kell venni a helyi sajátosságokat, az iskolai hagyományokat, az iskola technikai felszereltségét, a tanulók meglévő előismereteit, a fejlettségbeli különbségeket. Fontosnak tartjuk, hogy a könyvtárostanárral az osztálytanítókkal, és ha van, a fejlesztő pedagógussal, esetleg az iskolapszichológussal is vegye fel a kapcsolatot, mert ezáltal a tanulók többoldalú megismerésére tesz szert és a tanulók hatékonyabb fejlesztését is meg tudja oldani. Mivel a programban elsősorban szociokulturális hátrányokkal küzdő diákok vesznek részt, feltétlenül számolni kell a szubkulturák különböző szintjeivel. Más hátránnyal küzdenek a tanyasi hátrányos helyzetű diákok, mint a nagyvárosi sorstársaik. Ezért az ismeretek feldolgozásában, mélységében, az alkalmazott módszereknél ezekkel a tényekkel is számolni kell. A különböző kutatások kimutatták, hogy a szociokulturális hátránnyal küzdő gyermekeknél veleszületetten jelen van egy mozgásos-téri-vizuális intelligencia, ezért erre alapozva is lehet az olvasási, nyelvi kultúrát, egészség-magatartási elemeket, szokásokat nem tanórai keretben kialakítani, fejleszteni.

**Javasolt módszerek:****1. Interaktív módszerek**

- Kis- és nagycsoportos gyakorlatok
- Brainstorming
- Érzékenyítés
- Csoportépítés
- Szerepjátékok
- Szituációs gyakorlatok
- Kommunikációs játékok
- Készségfejlesztő játékok
- Egészségügyi kérdőívek, feladatlapok
- Szemléltető eszközök alkalmazása
- Gyűjtőmunka
- Interaktív beszélgetés, előadás

A programban alkalmazzuk az Aronson-féle „Mozaik módszert”. Ez az együttműködésen alapuló tanulási eljárás, amely csökkenti a gyermekek közötti konfliktusokat, segíti az elmélyültebb tanulást, motiváltabbá teszi a tanulókat, és élvezetesebbé teszi a tanulási folyamatot.<sup>2</sup>

A csoportmunka során négy alapelvnek kell érvényesülnie: az építő egymásrautaltság, az egyéni felelősség, az egyenlő részvétel és a párhuzamos interakciók elve. Lényege, hogy együttműködésre késztesse, és a globális nevelés egyik sarkalatos pontja is.

Ahhoz, hogy a csoportok hatékonyan, gördülékenyen működhessenek, és megfelelően tudják irányítani őket, néhány alapvető szabályt is fontos kialakítanunk. Ezeket a szabályokat az első foglalkozáson meg kell beszélni a tanulókkal.

Csoportos megbeszélések, kérdések, a vita, a kutatás, a gyűjtőmunka, a tanulói önértékelés és a társak értékelése, alkalmazása mind segíti az ismeretek elmélyülését, a tanulók szóbeli kifejezőkészségének fejlődését, szociális kompetenciájuk erősödését.

Fontos pedagógiai elv a differenciálás, a tanulók egyéni sajátosságaihoz igazodó fejlesztés és/vagy a tanulók egyéni sajátosságainak megfelelő önvezérelt fejlődés körülményeinek biztosítása.

**2. Motiválás és motiváló környezet**

A tanulás hatékonysága szempontjából fontos a megfelelő tanulási környezet kialakítása, mely egyfelől örömforrást jelenthet, másfelől érdeklődést kelt, aktív, konstruktív együttműködésre késztesse a tanulókat. Fontos, hogy a pedagógus a tanulók érzelmi világához közel álló játékos tevékenységekkel készítse a tanulókat az olvasásra, a szövegek értelmezésére, értékelésére, hogy ez a külső motiváció elősegítse a tanulók belső készletének kialakulását. A jó válaszok, tevékenységek után a pedagógus megjutalmazza a tanulókat a „JUTALOMKÁRTYÁK” (II. Függelék: 51. p.) egy-egy, a témához illő figurájával.

Ugyancsak motiváló, önbizalom-erősítő, pozitív hatása van, ha a jól teljesítő tanulót a pedagógus kezdeményezésére tapssal jutalmazza meg a csoport. (Pl. „Nagyon ügyes vagy. Tapsoljuk meg „Pétert”!)

<sup>2</sup> GYARMATHY Éva. *Hátrányban az előny – szociokulturálisan hátrányos tehetségek.*

Budapest : Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége, 2010. p. 103. (Géniuszkönyvek, 12)



### 3. Befejezetlen mondatok

A tanár által megkezdett mondatokat a tanulók egyéni ötleteik alapján fejezik be. (Pl.: Jól tudok... Nekem azt tetszik benned, hogy...)

### 4. Drámapedagógia

A drámajátékokban való részvétel elősegíti a gyermekek kommunikációs készségének, kreativitásának, értelmi és érzelmi életének a fejlődését. A tanuló egész személyiségét fejleszti játékos keretek között.

### *Piktogramok a tananyagban való előrehaladás segítésére:*

Olvassa el figyelmesen, keresse az interneten vagy adatbázisban



Fontos rész



Megértést könnyítő példa



Értékelő kérdések, feladatok



Önállóan vagy csoportosan feldolgozandó feladat



### III. A PROGRAM TARTALMA

Modul sorszáma	Témakör, cím	Időtartam (óra)
1.	Ismerkedés a csoporttal, a könyvtárral, az egészség és betegség fogalmával	14
2.	Záró rendezvény. Kiállítás a tanulók pályamunkáiból	4
3.	Összegző értékelés	2
	<b>ÖSSZESEN:</b>	<b>20</b>

Hazánk lakosságának egészségi állapota évek óta romló tendenciát mutat.

Az országos rossz egészségügyi állapot legfontosabb tényezői a nem fertőző krónikus megbetegedések magas előfordulása, a változó társadalom szocio-ökonómiai bizonytalanságai, az emberek nem megfelelő egészségmagatartása.

Lakosságunk életminőségének javulása, egészségmagatartásának pozitív irányú változása, a népesség egészségesebbé válása csak egy tudatosan felépített egészségpolitikai koncepció megvalósításával lehetséges. Ezt a pozitív elmozdulást igyekszünk programunkkal elősegíteni.

A gyermekek fejlődésére erősen hat az őket körülvevő környezet. A szociokulturálisan hátrányos helyzetű családokban az iskola és az oktatás hasznosságának elfogadás iránti attitűdje igen gyenge. Még nagyobb hátrányt jelentenek azok a tényezők, amelyek a család értékrendjéből fakadnak. A tudás és tanulás gyakran nem jelent értéket ezekben a családokban. A szülők elvárásai és a gyermek jövőjével kapcsolatos elképzeléseik is messze alacsonyabbak, mint az átlagpopulációban. Kevésbé fontosnak tartják az iskolai teljesítményt, inkább a sport és a baráti-ismerősi viszonytal kapcsolatos tevékenységekre fordítják a figyelmüket. Az iskola sikeres elvégzéséhez szükséges képességeket jelentősen befolyásolja a családok kulturális elmaradottsága, ennek következtében kialakuló ismeret- és szókincshiány, és általában a verbális téren mutatkozó gyengeség.

Programunkkal a szocio-kulturális hátrányok okozta elmaradást, a tanulók olvasási igényének felkeltését, szövegértési készségének fejlesztését szeretnénk szolgálni úgy, hogy építünk kreativitásukra és a szülőket is cselekvően bevonjuk célunk elérésébe.

A foglalkozások eredményeként a gyermekek életkori sajátosságának megfelelő szinten növekszik motiváltságuk, felelősségérzetük, igényességük saját írásbeli alkotásaik, helyesírásuk, fogalmazásuk változatossága, sokszínűsége iránt.

Az esztétikai befogadó tevékenységük (mese-, versolvasás, film megtekintése, stb.) következtében esztétikai igényességük növekszik, esztétikai cselekvő tevékenységük bővül (dramatikus foglalkozások, színjátszás, versmondás, néptánc, éneklés). Az átélt élmények hatására kialakulhat és elmélyülhet a szépirodalmi művek, művészi alkotások iránti igényességük.

A kooperatív módszerek alkalmazása lehetővé teszi, hogy a gyermekek együttműködési készsége, szociális kompetenciája fejlődjön.

Az egészségvédelemmel foglalkozó művek, versek, drámajátékok segítik egészségük védelmével kapcsolatos ismereteik bővülését, egészségmagatartásuk formálását. Felismerik, hogy a foglalkozásokon megszerzett ismereteket, tapasztalatokat hosszú távon tudják majd alkalmazni későbbi tanulmányaik és felnőtt életük során. Életkoruknak megfelelő szinten tájékozottak lesznek, ismerik és írásaikhoz felhasználói szinten alkalmazni is tudják a könyvtár elektronikus katalógusrendszerét.

Fontos, hogy a könyvtárostánár munkáját segítse egy tanár kolléga vagy fejlesztő pedagógus.

### **A program megvalósításának technikai, szervezési lépései, feladatai**

A program bevezetése előtt fontos a tantestületi értekezleten megismertetni a kollégákkal a program célját, feladatait, technikai megoldásait és kérni segítő együttműködésüket. Ezt követheti az alsós nevelőkkel folytatott megbeszélés. Mind pedagógiai, mind szervezési szempontból fontos, hogy az érintett alsós tanítók véleményének figyelembevételével döntsék el, hogy egy osztályban vagy az alsó négy osztályban tanuló hátrányos helyzetű roma tanulókból hozzák létre a 10-12 fős kiscsoportot. Természetesen a tanulói létszám meghatározásánál figyelembe kell venni az iskolai könyvtár befogadóképességét is, hogy mennyire alkalmas kooperatív csoportmunkákra, drámajátékokra.

Ezen értekezletet meg kell előznie a könyvtárostánárral folytatott megbeszélésnek, a feladatra való felkérésnek, valamint a program megtartásával kapcsolatos egyeztetésnek.

A programba felvett gyermekek és szülei részére tájékoztató értekezletet szükséges összehívni, hogy együttműködésüket és részvételüket kérjük a program megvalósításában. Csak a szülői házzal szoros együttműködésben valósíthatók meg a mintaprogram célkitűzései. Fontos, hogy a szülők is aktív részesei és támogatói legyenek gyermekeik olvasás iránti szükségletének felkeltésében, fenntartásában, az egészségkultúráltságuk emelésében, és az egész életen át tartó tanulás iránti szükségletük felkeltésében és fenntartásában.

E célok elérése érdekében szükségesnek tartjuk, hogy írásbeli együttműködési megállapodást kössenek mind a gyermekekkel, mind a szülőkkel. Az együttműködési megállapodás jó, ha tartalmazza a foglalkozások időpontját, időtartamát, a szülő vállalását: foglalkozásokra elhozza gyermekét és aktívan, személyesen részt vesz azokon, figyelemmel kíséri gyermeke otthoni feladatainak teljesítését, és meglévő tudásával, ismereteivel színesíti a program megvalósítását. Az együttműködési megállapodást 2 példányban szükséges elkészíteni, hogy a szülőnél, gondviselőnél is maradjon egy példány. Jó, ha feltüntetik a foglalkozások helyét, és meg is mutatják, hol fogják tartani.

A program megvalósítása az iskola és a szülői ház szorosabb együttműködését elősegítheti, ha a nyitó megbeszélésen átadnak egy, a szülőknek szóló, "Tudna segíteni nekünk?" című kérdőívet. A modul egységes szemléletben való megvalósítása érdekében fontosnak tartjuk, hogy a II. Függelékben (39. p.) közölt kérdőívet vigyék haza és beszéljék meg a családdal, hogy mivel tudnák színesíteni a mintaprogramot. A kitöltött kérdőívet az első foglalkozásra el kell hozniuk, hogy a programba be tudja építeni a pedagógus a vállalásaikat, javasolataikat.

#### IV. A PROGRAM TANANYAGA

A programmal az iskola nevelési-oktatási tevékenységének színesebbé tételét kívánjuk szolgálni, és egyúttal az iskolai könyvtár pedagógiai jelentőségét növelni. A könyvtár pedagógiai funkcióját szeretnénk kiszélesíteni, gazdagítani, bekapcsolni az iskola pedagógiai folyamatába. Valójában a program moduljai nem az egyes oktatott tananyagok ismereteit akarják átvenni, hanem az ismereteket egy másik oldalról megvilágítani. Gyakoroltatni a tanulókkal azokat a készségeket, amelyre a tanórai keretek nem adnak lehetőséget, vagy a tantárgyak ismeretanyagában nem szerepelnek. A program középpontjában a tanuló személyiségének sokoldalú fejlesztése áll. Változatos módszerek alkalmazásával lehetőséget kívánunk biztosítani, hogy rejtett tehetségük megmutatkozzon.

A 2011. évi, a nemzeti köznevelésről szóló törvény új vonása, hogy az eddig elhanyagolt oktatási tartalmak kötelező jelleggel jelennek meg benne, így többek között az egészséges életre nevelés, a családi életre nevelés, a mindennapos testnevelés is.

A nemzeti köznevelésről szóló törvény célja és alapelvei között az 1. §. (1) bekezdésében szereplő követelmények alátámasztják programunk fontosságát, időszerűségét. „A törvény célja olyan köznevelési rendszer megalkotása, amely elősegíti a gyermekek, fiatalok harmonikus lelki, testi és értelmi fejlődését, a készségek, képességek, ismeretek, jártasságok, érzelmi és akarati tulajdonságaik, műveltségük életkori sajátosságainak megfelelően...” Továbbá: „Kiemelt célja a nevelés-oktatás eszközeivel a társadalmi leszakadás megakadályozása és a tehetséggondozás.”<sup>3</sup>

Valójában a modellprogramunkban is a törvényben megfogalmazott célokat jelöltük meg.

A program filozófiája holisztikus jellegű, mert nem korlátozódik az egyén egyetlen tulajdonságára sem, hanem az ember életének „egészt” átfogja.

Az egészségfejlesztés alaptétele hatja át, aminek jelentése végső soron: az élet védelme. Az élet védelme, tekintet nélkül arra, hogy ki, mikor, hol, milyen családban született. Az ember alapvető, mással nem pótolható értéke: az élet, amelyhez mindenkinek alapvető emberi joga van. Alaptörvényünk is ezt deklarálja.

Fontosnak tartjuk, hogy a 2 órás foglalkozások között a tanulók fáradtságának vagy a téma feldolgozása adta lehetőségeknek a figyelembevételével 10-15 perces szüneteket iktassanak be. Ekkor lehetőleg teával, üdítővel és uzsonnával kínálják meg a gyermekeket.

A szülőkkel való kapcsolattartásnak is igen fontos szerepet szántunk úgy a személyes kapcsolatok elmélyítésében, mint a meglévő tudásuk, ismereteik alkalmazásában a mintaprogram egyes témáinál.

A család és az iskola hatékony kapcsolatépítéséhez, kapcsolattartásához elengedhetetlen a bizalmi légkör, a kölcsönös tisztelet megteremtése.

Javaslataink:

- A pedagógus fejezze ki örömét, hogy a szülő részt vesz a mintaprogramban, és ismereteivel, élettapasztalatával színesíti azt.
- Minden foglalkozás előtt és után tájékoztassa a szülőt gyermeke eredményeiről. Mindig pozitív visszajelzéssel kezdje a tájékoztatást, információt.
- Kérje meg a szülőt, hogy ha bármi problémája van, nyugodtan forduljon hozzá.
- Minden alkalmat ragadjon meg, hogy megdicsérje a szülőt. (Pl.: időben elhozta a gyermekét a foglalkozásra, figyelemmel kísérte az otthoni feladatvégzését, segítette az otthoni feladat megoldásban.) Kérdezze meg, milyen könyvet vagy folyóiratot vett ki a

<sup>3</sup> 2011. évi CXCV. törvény a nemzeti köznevelésről.  
In: *Magyar Közlöny*. 2011. 162. sz. p. 39622.

könyvtárból, hogy tetszett neki; ki olvas fel a családban mesét este, ő vagy a gyermeke, vagy idősebb testvérek, stb.

- Olvasnivalót ajánljon a szülőknek.
- Ismertesse a lehetőségeket, amit az iskola kínál: a foglalkozáson, sport-mozgásos eseményeken, filmvetítésen, egészségnevelő előadáson ők is részt vehetnek.

### **A program tananyaga:**

#### ***I. Modul: Ismerkedés a csoporttal, a könyvtárral, az egészség és betegség fogalmával.***

- Feltételezzük, hogy a diákok alapvető könyvtári, kölcsönzési és viselkedési ismeretekkel rendelkeznek.
- A tanulók önismeretének fejlesztéséből indulunk ki, mert véleményünk szerint csak az az ember tud felelős döntéseket hozni jövője és egészségének megvédése érdekében, aki kellő önbizalommal, önértékeléssel rendelkezik. Az egész program megalapozása ezen a foglalkozáson történik.
- Megbeszélésre kerül, hogy az egészségünket milyen környezeti, társadalmi tényezők befolyásolják, majd az egészség és betegség fogalmának értelmezésére térünk át.
- Kiemelt figyelmet szentelünk a dohányzás-megelőzési témának.
- Az egészséges napirend, a személyi higiéné alapvető ismereteinek megbeszélése után a tanulók felelősségének tudatosítására térünk át, különböző feladatok, szituációs gyakorlatok segítségével.
- Megismerkednek az egészséges táplálkozás alapjaival.
- A foglalkozás végén otthon elvégzendő feladatot kapnak a diákok, amiről a beszámolót folyamatosan vezetniük kell a program befejezéséig.
- Ezen a foglalkozáson történik a záró foglalkozásra megtanulandó egészségügyi témájú kis versek kiosztása és a különböző pályázatok kihirdetése.

#### ***II. Modul: Mintaprogram zárása. Kiállítás a tanulók pályamunkáiból. Főzőverseny.***

- A program során készült anyagokból, valamint a pályázati kiírásra benyújtott pályaművekből kiállítást rendeznek. A pályaműveket a pedagógusok és a tanulók is zsűrizik.
- A záró rendezvényen a tanulók felolvassák vagy elmondják **Petrovics László: Gyermek egészségana versben** című kötetből a kiválasztott verseket.
- Ha van rá mód, akkor főzőversenyt rendezhetnek egészséges ételekből. Az iskola közösségét is meg lehet hívni a rendezvényre.

#### ***III. Összegző értékelés: tantestületi értekezlet.***

A programot vezető tanár beszámol az elért eredményekről, a tanulók fejlődéséről, a sikerekről, a szülőkkel kialakult kapcsolatról és az esetleges elakadásokról.

## IV.1. Modul: Ismerkedés a csoporttal, a könyvtárral, az egészség és betegség fogalmával

### Tudnivalók a modul feldolgozásához:

#### Bevezetés

Az otthoni könyvtárral nem rendelkező gyermekek számára a könyvek szeretetének, megbecsülésének, védelmének elmélyítése igen fontos pedagógiai feladat. Az olvasás iránti igény felkeltése, az olvasás megszerettetése kiemelt szerepet játszik a tanulók egészségmagatartásának formálásában, a digitális technikák alkalmazásának elsajátításában. Minél korábbi életkorban ismerkednek meg a gyermekek az infokommunikációs eszközökkel, annál korábban sajátítják el azokat a készségeket, képességeket, amelyek szükségesek ahhoz, hogy felnőttként is sikeresek legyenek. A digitális írástudás és az interneten való tájékozódás előnyt jelent a munka világában. Minél korábbi életkorban kezdik el a tanulást, annál biztosabb tudásra, jártasságra tesznek szert a diákok.

A mintaprogram tematikájában a tanulók önismeretének fejlesztésére alapozva építettük fel az egészségtudatos magatartásuk kialakításának lépéseit. Az önismeretre és az önbizalomra neveléssel olyan tulajdonságokat és készségeket próbálunk kialakítani, amelyek szükségesek ahhoz, hogy a megszerzett ismereteknek megfelelő egészségmagatartást válasszanak, és az új ismeretek magatartásuk meghatározó elemei legyenek. Érezzék a felelősségüket önmaguk egészségének megóvásában és fejlesztésében. Az egészség megőrzéséért és fejlesztésért minden nap tenni kell valamit. Az egészséges életmódra vonatkozó ismeretek ugyanis önmagukban még nem biztosítják az egészségvédő magatartást. Ezért az egészséges magatartás elemeit gyakorolni kell a program során.

Fontos, hogy a programot vezető pedagógus az első foglalkozás megkezdése előtt kérje el a szülőktől a felajánlásait, amivel a programot színesíthetik, gazdagíthatják. A pedagógustól függ, hogy milyen mélységben használja fel a program során a szülők ötleteit. Nagyon fontos, hogy kellő figyelmet, empátiát tanúsítson a nevelő, éreztesse a szülőkkel, hogy az ajánlásuk fontos és értékes a csoport ismereteinek bővítése, fejlődése szempontjából.

A tanulók részére az iskola vagy a szülők biztosítanak egy „Munkafüzetet”, amiben jegyzeteket készíthetnek, a mintaprogram foglalkozásain készült anyagokat gyűjthetik.

A helyiség berendezése: a tanulók létszámának megfelelő számú szék, íróasztal, számítógép internetes csatlakozással, projektor, vetítővászon.

Javasoljuk a szünetekben egészséges szendvicsek készítését. Minden szünetben ajánljuk elkészíteni ezeket az étkeket. Javasoljuk a higiénés szabályok szigorú betartatását, hiszen ezzel is az egészséges táplálkozásra, ételfogyasztásra neveljük a tanulókat. A szendvicsek, gyümölcsök, gyümölcsös italok előkészítésébe, elkészítésébe be lehet vonni a szülőket is.

#### Receptek:

##### Zsázsás szendvics.

Hozzávalók: Ráma, apróra vágott zsázsza, barna kenyér, esetleg só.

Elkészítés: a Rámát egy tálban jól kikeverjük, majd az apróra vágott zsázsával összekeverjük, és a kenyerre kenjük.

Megjegyzés: zsázsza helyett lehet petrezselymet, kemény tojás sárgáját, szardíniát, sárgarépat is használni.

### Ital-, gyümölcsköstolás

- Gyümölcsleveket préselünk, és a bekötött szemű gyerekek íze alapján fel kell ismernie, hogy melyik gyümölcs levét ízleli. Fontos a felismert íz megnevezése!
- Felvágott gyümölcsdarabokat kell bekötött szemmel megízlelni és felismerni. Szintén fontos az íz megnevezése.
- Illata alapján kell felismerni a gyümölcsöt.
- Tapintás útján formáról, a gyümölcs héjának érintéséről kell felismerni a gyümölcsöt.
- Felhasználható: ízérzékelés fejlesztésére, szaglás fejlesztésére, tapintás-érzékelés fejlesztésére.
- Papírmáséból vagy agyagból, gyurmából gyümölcsöt formázhatunk.

### **Ebben a modulban az alábbi témákban szereznek ismereteket a tanulók:**

1. Ismerkedés a könyvtárral, a könyvtár működésével.
2. A hatékony együttműködés szabályainak megbeszélése.
3. Ön- és társismeret mélyítő játékok, feladatok.
4. Az egészség és betegség fogalmának értelmezése.
5. Egészségünket veszélyeztető tényezők.
6. Egészséges napirend, személyi higiéné.
7. Egészséges táplálkozás.
8. Ki felelős egészségünk megőrzésért.
9. Felelősségük tudatosítása különböző feladatok által.
10. Legkedvesebb meséim.
11. Záró feladatok, játékok.

### **A modul elvégzése után a tanuló:**

- önálló alkalmazás szintjén ismeri a könyvtári viselkedés szabályait, az eligazító táblákat, a könyvtári katalógus használatát, a lexikonok és a mesekönyvek lelőhelyeit, és a kölcsönzés szabályait,
- képes önállóan megkeresni az interneten meseoldalakat, egészségvédelemmel foglalkozó weboldalakat, lexikonokat,
- szövegértési-szövegalkotási kompetenciáiban javulás észlelhető,
- beszéd- és kifejezőképessége javul,
- ismeri a csoporttársak nevét, névadásuk történetét és kedvenc meséit,
- ismeri az egészségét veszélyeztető tényezőket,
- felismeri saját felelősségét egészsége megőrzésében,
- ismeri az egészséges életmód elemi szabályait,
- rend, tisztaság jellemző munkájára,
- önálló problémamegoldásra törekszik,
- környezetvédelmi ismeretei bővülnek, környezettudatos magatartása javul,
- ismeri az egészséges táplálkozás főbb szabályait,
- szociális kompetenciája fejlődik.

## A tanulási feladatokhoz tartozó rész célkitűzések

### A tanuló a tanulási feladatok elvégzése után képes lesz:

1. Az egészségét veszélyeztető helyzetek, okok, tényezők felismerésére.
2. Az egészség és a betegség fogalmának értelmezésére.
3. Társas kapcsolatainak tudatos alakítására.
4. Környezettudatos gondolkodásra.
5. Egészsége megvédése érdekében jó döntések meghozatalára.
6. Mesekönyvek önálló kiválasztására és kikölcsönzésére.

## IV.1.1. Tanulási feladat

### IV.1.1.1. A tananyag és a feldolgozás részletes bemutatása



Ebben a modulban a tanulók meglévő ismereteiből kiindulva szükséges az egyes témák részletes kifejtésére kitérni. A könyvtári kölcsönzés, viselkedés (köszönés, megszólítás, kézfogás) alapszabályain kívül fontos, hogy a pedagógus hangsúlyt fektessen a tanulók jó megjelenésére, ápoltságára, öltözködésére. A modulon belül nem térünk ki ezeknek a követelményeknek és a magatartás egészségügyi szabályainak betartására, mint pl.: a helyes testtartás, a kézmosás egészségügyi, higiénés követelményére a könyvek olvasása előtt és után, mert feltételezzük, hogy ezek magától értetődő nevelési feladatok.

A tanár egyenként bemutatkozik a diákoknak és a szülőknek. Kézfogással megerősíti őket abban, hogy most nem egy iskolai óra kezdődik, hanem attól eltérő foglalkozáson vesznek részt. Elkéri a szülőktől a „Mit tudna segíteni?” című kérdőívet és megbeszéli a segítség formáját és részleteit. Olvasnivalót ajánl a szülőknek. Ismerteti, hogy a foglalkozáson ők is részt vehetnek, csakúgy, mint az iskola által szervezett sportos-mozgásos foglalkozáson, filmvetítésen, vagy a részükre szervezett egészségnevelő előadáson.



**Foglalkozási idő: 7 alkalommal 2 x 45 perc = 14 óra**

#### A könyvtár bemutatása

A tanulók könyvtári órák alkalmával már ismereteket, élményeket szereztek, erre a tanárnak építenie kell. Fel kell mérnie a meglévő ismeretek szintjét és ennek megfelelően továbbhaladni. Javasolt válogatás a korosztálynak készült könyvekből: leporellók, képeskönyvek, mesekönyvek. Fontos, hogy a tanuló tudjon felelni a "Ki írta? Mi a címe?" típusú kérdésekre. Tudja felsorolni az általa kiválasztott könyv néhány jellemzőjét, a szerzőt, a könyv címét, a címlapot, tartalomjegyzéket.

Fontos a helyes könyvtári viselkedés szabályainak megbeszélése és betartatása.





### Ismerkedés a csoporttal és a témával

#### Bemelegítő és ismerkedő játék

A tanulók körben állnak, megfogják egymás kezét és fejbiccentéssel üdvözlik egymást. Addig tart a játékos néma köszönés, amíg mindenki üdvözölte társát. Majd a pedagógus mindenkinek ad egy újságpapírt, amit jól össze kell labdává gyúrni. Ha mindenki elkészült, a pedagógus elmondja a feladatot.

„Egy kedves játékkal ismertetek meg benneteket. Arra kérlek, hogy maradjatok körben, és szorosan egymás mellett álljatok. A feladat: mindenki jobb kezébe veszi a labdát. A vezényszóra: „jobbról adom, balról kapom” mindenki átteszi a labdát a tőle jobb oldalon álló diák bal kezébe.”

A tanulóknak szorosan kell egymás mellett körben állniuk, hogy gyorsan át tudják adni a labdát. Először lassan gyakorolják a feladatot, majd egyre gyorsabb tempót diktál a tanár. A játékot lehet úgy folytatni, hogy két csoportba osztja a diákokat és a két csoport versenyez egymással.

#### Bemutatkozás

A tanulók körben ülnek és bemutatkoznak egymásnak. Minden gyerek elmondja a vezeték- és keresztnévét, majd a keresztnévét nyomtatott nagybetűvel leírja egy öntapadós lapra és felragasztja a ruhájára, jól látható helyre.

#### Játék

##### Életkor-sor

A pedagógus egy egyenes vonalat rajzol a földre, és elmondja, hogy ez a vonal jelenti a naptári évet. Januártól decemberig. Feladatuk az, hogy álljanak oda a vonal mellé kb. arra a helyre, ahol jelezni lehet, hogy akkor születtek. Tehát az, aki január 1-jén született, a vonal első végére, aki december 31-én született, a vonal másik végére áll. Becsüljék meg a gyermekek, hogy hol a születési idejük a vonalon. Egymással beszélni a játék közben nem lehet. Amikor minden diák megtalálta a helyét, a tanár mindenkitől megkérdezi a születési hónapját és napját.

A feladat végén megdicséri a diákokat.

#### Képességfa: Önismereti játék

Eszköz: Nagyalakú rajzlap vagy csomagolópapír, filctollak.

Leírás: A gyerekek az álló rajzlapra közösen rajzolnak egy fát. A fának annyi ága van, ahányan vannak a csoportban. Az ágak végére ráírják nevüket. Az ágakon lévő levelekre beírják a gyerekek a rájuk jellemző tudást, egy-egy képességet, külső tulajdonságot. A képességfára minden foglalkozáson írhatnak a gyermekek, amikor újabb és újabb tulajdonságukat ismerik meg a többiek. A fa egész program alatt újabb levelekkel gyarapodhat.



#### A hatékony együttműködés szabályainak megbeszélése:

A csoport munkáját gördülékenyebbé tehetik, ha a diákokkal együtt alakítják ki az együttműködés szabályait. A szabályok felnőttet és fiatalot egyaránt segítik jogaik gyakorlásában, illetve a velük szemben támasztott követelmények teljesítésében. Ezek a szabályok valamennyi foglalkozásra érvényesek lesznek.

Egy rajzlapra leírják: SZABÁLYOK. A pedagógus segítheti a megfogalmazást. Néhány példa:

- „Hallgassuk meg egymást!”
- „Egyszerre csak egy beszéljen!”
- „Mindenki véleménye fontos!”
- „Nem csúfolódunk!”
- „Nem minősítünk senkit!”
- „Csoporttitok!”
- „Jogod van hallgatni!”
- „Minden kérdés értékes!”

Fontos, hogy a csoporttitok megtartására nyomatékosan hívjuk fel a tanulók figyelmét.

A szabályokat színes filctollal a gyermekek vagy a pedagógus írja fel a rajzlapra.

Ha nem tudnak minden szabályt összegyűjteni, akkor el lehet mondani azt, hogy lehetőségük van a szabályok bővítésére a következő foglalkozásokon is. A „SZABÁLYOK”-at minden foglalkozásra ki kell függeszteni a könyvtárban.<sup>4</sup>

A bemelegítő játékok után folytatják az egészséges életmódot megalapozó játékkal.



A világ legcsodálatosabb ajándéka.

(Előkészület:

Kellékek: 1 doboz, 1 tükör, ami a dobozba befér, és egy nem átlátszó kendő, amivel a dobozt le lehet takarni. A foglalkozás előtt egy sarokban kell elhelyezni a letakart dobozt úgy, hogy később a pedagógus és egy diák kényelmesen elférjen a doboz mellett.)

A gyerekeket libasorba állítja a pedagógus, és közben a következőket mondja a gyerekeknek:



„Azt hallottam, hogy ti nagyon jól tudtok titkot tartani. Igaz ez az állítás?”

Majd folytatja: „Tudjátok, hogy az értékeinkre nagyon kell vigyázni és főleg arra, amiből csak egy van. Most én szeretném megmutatni nektek a világ legcsodálatosabb ajándékát, amiből csak egy van, és amire nagyon kell vigyázni, mert nem pótolható. Arra kérlek benneteket, hogy egyesével jöjjetek ide a dobozhoz, és nézzétek meg a világ legcsodálatosabb ajándékát. Aki megnézte, nem szabad megmondania senkinek, hogy mit látott.”

Ezután a gyermekek egyenként bekukucskálnak, és megnézik, hogy mi van a kendő alatt. Közben a pedagógus folyamatosan minden gyermeknek elmondja: Nézd meg, ez a világ legcsodálatosabb ajándéka, amiből csak egy van, és amiből csak egy van, arra nagyon kell vigyázni. Amikor a gyermek meglátta a tükörben magát, a tanárnő figyelmezteti, hogy „Csitt, nem szabad elárulni, hogy mit láttál!”, és a terem másik felébe irányítja őt. A terem másik felében váraognak azok a gyerekek, akik már megnézték a doboz tartalmát. Amikor mindenki elvégezte a feladatot, a tanárnő megkérdezi: „Gyerekek, mit gondoltok, igazam van? Hogy a világ legcsodálatosabb ajándéka TE vagy, akiből csak egy van a Földön. Amiből csak egy van, arra nagyon kell vigyázni, és éppen ezért nagyon kell magadra és az egészségedre vigyázni.”

<sup>4</sup> McLAIN, Jim (szerk.). *Táplálkozás és az egészség : tanári kézikönyv.*  
Budapest : Soros Alapítvány, 1992.



## De mi is az egészség? Mit értünk alatta?

### Egyéni feladat:

- Ki tudná megmondani, mi is az egészség?
- Hol tudnánk utánanézni, hogy pontosan mit is értenek az egészség fogalma alatt?
- Ki vállalja, hogy az Egészségügyi ABC könyvet megkeresi a könyvtári polcon, és ki az, aki a lexikonból kikeresi ennek a fogalomnak az értelmezését? Ki az, aki szeretné felolvasni a meghatározást?
- Ki vállalkozik, hogy interneten megkeresi ennek a kifejezésnek a meghatározását?
- Keressetek a könyvtári polcokon egészséggel kapcsolatos könyveket vagy mesekönyvet!

A többi gyerek segít a feladatot vállaló diákoknak.

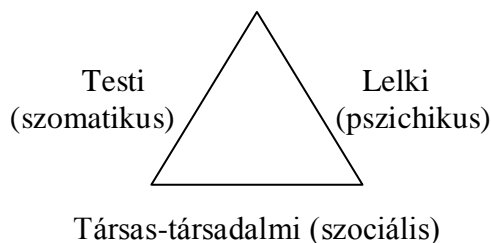
A gyerekek egymás után hangosan felolvassák a meghatározásokat, a könyvtári könyvek címét, tartalomjegyzékét és a kiválasztott könyvet.

Többen is elolvashatják az értelmezéseket. A pedagógus megdicséri a jól teljesítő gyerekeket és „Jutalomkártyát” (II. Függelék: 51. p.) is ad nekik. A lemaradókat, a sikertelen tanulókat biztatja, hogy legközelebb biztos jobban sikerül a feladatmegoldás.

### Egészség Fogalma

Az Egészségügyi Világszervezet (World Health Organization – WHO) 1948-ban határozta meg az egészség fogalmát: "az egészség a testi, lelki és szociális jólét állapota, nem egyszerűen a betegség, nyomorúság hiánya".<sup>5</sup>

Ezt az egészség-felfogást egy egyenlő oldalú háromszöggel is szokták ábrázolni, hogy kifejezzék, hogy mindegyik összetevő az egészség szempontjából egyenlő jelentőséggel bír.



Egyéni feladat: mindenki rajzolja le az egészség összetevőit, az egyenlő oldalú háromszöget a munkafüzetébe.

Lerajzolhatják az egészség háromszögét szabadkézzel vagy vonalzó segítségével.

### Mozgásos játék

A tanár ismerteti a játékot: A tanulók körben ülnek egy gyermek kivételével, akinek nincs széke, ő a kör közepén áll és elkiáltja magát, hogy „Nagy szél fúj a...”, és egy jelzöt mond, ami rá is jellemző. Pl.: Nagy szél fúj a kék szeműekre. Ekkor a kék szemű gyerekek felállnak, és helyet cserélnek egymással. Az a gyerek lesz a játékvezető – és folytatja a játékot –, akinek nem jutott szék. Újra megismétli az indító szöveget: Nagy szél fúj a barna hajúakra – és a

<sup>5</sup> SZÉKELY Lajos – SZELES Veronika. *Egészségtan : tanári kézikönyv : Egészségtan tantervi modul az ált. iskola 6. és 8. osztályában.*  
Budapest : XVII. ker. Önkormányzat, 2003. p. 40.

barna hajú gyermekek cserélnek helyet. Addig megy a játék, amíg tudnak újabb jól látható tulajdonságot, tárgyat megjelölni egymáson.

Szünet:

Palya Bea CD-t lehet közben hallgatni. Gyümölcsöt, szendvicset, teát kaphatnak a tanulók.

### Közös olvasás



Interneten megkeresik a mese.tv oldalt, és közösen elolvassák a Kiskacsa fürdik c. mesét<sup>6</sup> ([http://mese.tv/page/kiskacsa\\_furdik](http://mese.tv/page/kiskacsa_furdik)) vagy a <http://wikipedia.org> - on<sup>7</sup> keresnek mesét.

Mesehallgatás: élőbeszéddel (egy-egy gyermek mesél, a pedagógus mesél), illetve magnetofonkazettáról hallgatnak mesét.

A tanulók a mintaprogram foglalkozásairól saját mesefüzetet vezetnek. Önálló illusztrációt, rajzot készítenek az élményekről.

Rövid meserészlet vagy saját élmény elmondása.



Fogyóvívő Manócska című mesét olvassák el a tanulók.<sup>8</sup>

*Tanári kérdések:*

Emlékeztek arra, ki húzta ki az első tejfogakat?

Ki volt már fogorvosnál? Meséljete róla!



Egyéni feladat:

Feladatlap kitöltése: „Mikor mosunk kezet és fogat?” (II. Függelék: 45. p.)

A tanulók munkáját a pedagógus értékeli, akiknek hibátlan lett a feladata, azokat megtapsolják a gyermekek és „Jutalomkártyát” is kapnak.



Egyéni feladat:

Melyik ábrán látható a fogmosás helyes iránya? (II. Függelék: 47. p.)

A pedagógus értékeli és jutalmazza a tanulók feladatmegoldását.



### Közös kisfilmnézés az internetről

Tanári közlés:

Mind a két egyéni feladatot jól oldottátok meg, most megnézzük, hogy Zénó, a gyurmaember hogyan mos fogat! Interneten megkeresik, és közösen megnézik az animációs kisfilmet: [http://mese.tv/page/zeno\\_fogat\\_mos](http://mese.tv/page/zeno_fogat_mos)<sup>9</sup>.

A film megtekintése után megbeszélik a látottakat. Fontos, hogy minden gyermek mondja el észrevételét, véleményét.

<sup>6</sup> *Kiskacsa fürdik*. [on-line]. Elérhető:

< [http://mese.tv/page/kiskacsa\\_furdik](http://mese.tv/page/kiskacsa_furdik) >

<sup>7</sup> *Wikipedia*. [on-line]. Elérhető:

<<http://wikipedia.org>>

<sup>8</sup> KÜNZEL, Hanna – SCHMITZ, Günter. *Fogyóvívő Manócska*. 2. kiad.

Budapest : Medicina, 1982. ISBN: 963-241-102-1

<sup>9</sup> *Zénó fogat mos*. [on-line]. Elérhető:

<[http://mese.tv/page/zeno\\_fogat\\_mos](http://mese.tv/page/zeno_fogat_mos)>

### Mozgásos játékok:

„Bújj, bújj, zöld ág, zöld...” Énekelnek és mozognak a dalra a gyermekek.

#### Tanári utasítás:

- Járjatok úgy, mintha kavicsos, erdőben az avaron lépkednétek!
- Ugorjatok át egy patakot, bokrot, árkot!
- Másszatok fel egy meredek hegyoldalra!
- Érjete fel a csúcsra!
- Ereszkedjete le a lejtőn!
- Pihenjete meg egy tisztáson, egy kis tó mellett!

Üljenek le a gyerekek, és csukott szemmel képzeljék el, hogy egy olyan helyen vannak, ahol nagyon jól érezték magukat és visszavágynak, vagy képzeljék el álmaik utazását egy vágyott helyre.



### Meseolvasás, -nézés az interneten

Interneten a <http://egyszervolt.hu/> oldalon nézzék meg, olvassák el a tanulók:

- Hajmosás – Buborék animációs film
- Kati és a kismedvék – meseolvasás



### Egészségvédelemmel kapcsolatos versek felolvasása

Tanári tájékoztatás:

„Szeretném veletek megismertetni a múlt század elején élt költő egészségügyi témájú verseit.” Először a pedagógus olvas fel egy verset.

A II. Függelékben (41. p.) található Petrovics László Gyermek egészségnevelés verseiben<sup>10</sup> c. kötetből a gyermekekkel felolvasatja a következő verseket, majd kiválasztják, hogy a záró foglalkozásra ki-ki melyik verset tanulja meg. A hosszabb verseket többen is megtanulhatják. Felolvasásra javasolt versek: Bevezetés, Levegő, Napsugár, Mozgás, Alvás, Mosdás és fürdés.

### Mozgásos játék

Tanári közlés: Olvassuk el a Napról szóló verset. Most játsszuk el, hogy kora reggel van és a Napocska a domb mögül előbújik. Guggoljunk le (szívjuk be a levegőt), és utánozzuk képzeletben a Nap útját a horizonton. Guggolásból lassan felemelkedünk, egyre magasabbak vagyunk és nyújtózunk egy nagyot, és kifújuk a levegőt. Ismételjék meg kétszer, háromszor a feladatot. Tovább lehet bővíteni a játékot azzal, hogy a pedagógus elmeséli, hogy régen a falusi asszonyok a napkeltekor kezdték el készíteni, gyúrni a kenyeret. A munkafolyamatot el is játszhatják mozgásos játékkal.



### Egyéni feladat

Egészséggel kapcsolatos közmondások gyűjtése – az interneten és a könyvtárban található közmondás gyűjteményes kiadványokból.<sup>11</sup>

A közmondásokról<sup>12</sup> készítsenek rajzot a tanulók.

Felhasználható még a Válogatás c.<sup>13</sup> kötetből a „Varázsvörse” (28-29. p.), „Közmondások – szólások” (30. p.) és a „Találós kérdések” (31. p.).

<sup>10</sup> PETROVICS László. *Gyermek egészségnevelés verseiben*. Komárom : Szerző, 1913.

<sup>11</sup> VARGA Ferencné (összeáll.). *Szó, fon, nem takács. Mi az? : találós kérdések gyerekeknek*. 8. kiadás. Budapest : Móra, 2010. ISBN 978-963-11-8848-6

<sup>12</sup> MARGALITS Ede. *Magyar szólások és közmondások kézikönyve : A-Z-ig*. Budapest : Merényi, 1996. ISBN 963-698-051-9

### Egyéni feladat

Egy hétköznapi és egy vasárnapi napirend leírása.  
Otthoni feladatnak is meg lehet adni. A napirend megbeszélése.

### Közös gyakorlat

A tanulók körben állnak, megfogják egymás kezét és elmondják vagy elénekelik:

„Köszönöm napsugár, hogy reggel  
Vártál rám, s felvidítottál.

Köszönöm neked te szél, hogy felém is  
Jöttél, s felfrissítettél.”<sup>14</sup>



Mesehallgatás és a mese tv nézése: Palya Bea: <http://mese.tv/page/>

Glinda, Roma Gyermekek és Ifjúsági Magazin,

Interneten elérhető: <http://www.glinda.hu><sup>15</sup>

Mesék oldalon, mese kiválasztása.



### Tanári tájékoztatás:

Az egészség csak akkor tartható meg, ha annak összes eleme kielégítő szinten működik:

1. biológiai egészség: testünk megfelelő működése
2. lelki egészség: világnézetünk, erkölcsi alapelveink, tudatunk nyugalma és a belső béke
3. mentális egészség: tiszta, racionális és logikus gondolkodás
4. érzelmi egészség: az érzések felismerése, megélése és kifejezése
5. szociális egészség: embertársainkkal megfelelő kapcsolatok kialakítása



### Egyéni feladat:

(Mindenkinek kap egy írólapot és ceruzát, ha nincs munkafüzetük.)

Keressetek olyan szavakat, fogalmakat, amelyekben az „Egészség” szó szerepel!

A gyerekek felolvassák az összegyűjtött fogalmakat.

Ha kevés fogalmat gyűjtöttek, akkor az értelmező szótárakból keresnek még olyan fogalmat, amiben az egészség szó szerepel, és felolvassák. A fogalmakat színes ceruzákkal csomagolópapírra írják, majd kifüggesztik a könyvtárban. (Pl.: egészséges táplálkozás, egészségnevelés, egészségfejlesztés, stb.)

### Egyéni feladat.

Vállalkozó diákok felolvassák a II. Függelékben található Petrovics László: Gyermekek egészségtana versben c. verseskötetből az Írás, olvasás, az Alvás és a Végző<sup>16</sup> című verset.

<sup>13</sup> SZEMÁN Józsefné (szerk.). *Válogatás az etnikai kisebbség gyermekirodalmából.*

Nyíregyháza : Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Multikulturális Értékközvetítő Egyesület, 1997.

<sup>14</sup> KERÉKGYÁRTÓ Éva – KÓRÓSI Kálmánné (összeáll.). *Feladatgyűjtemény a tanulási képesség fejlesztéséhez az 1-4. osztályban.*

Tatabánya : Komárom-Esztergom Megyei Önkormányzat Pedagógiai Intézete, 2002.

<sup>15</sup> *Glinda : roma gyermek és ifjúsági magazin.* [on-line]. Elérhető:

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

<sup>16</sup> PETROVICS László. *Gyermekek egészségtana versben.* Komárom : Szerző, 1913.



Tanári előadás:

Egészségi állapotunkat meghatározzák:

- Öröklött, genetikai tényezők (laktóz intolerancia, szív- és érrendszeri betegségekre való hajlam, de ritkábban daganatképződés!)
- Kulturális tényezők, sajátos életmódbeli szokások
- Szociális és gazdasági helyzet
- Bizonyos betegségek lényegesen magasabbak a lakosság körében: koszorúeres betegségek, pajzsmirigy betegségek, vashiányos vérszegénység, magas vérnyomás, gyomorbetegségek, TBC, asthma, csonttritkulás



Tanári kérdések:

- Milyen a te egészségállapotod?
- Egészséges vagy?
- Mindenki egészséges a családban?

Ahogy a betegségeket sorolják a tanulók, az egészségábrán (háromszögön) megjelöli a tanár, hogy az adott betegség testi, lelki vagy szociális eredetű.

Minden gyerek megkapja egy A/4-es lapon „Az egészséges ember jellemzői” című összefoglalót (II. Függelék: 40. p.).

Javaslat: A megkapott lapokról felváltva olvassák a tanulók az intelmeket, majd mozgásos játékkal folytatják a foglalkozást.

Mozgásos énekek, játékok: pl.: Szent Gergely doktornak, A juhásznak jól van dolga, Szép szatmári lányok.<sup>17</sup> Lazító játék után vezetheti át a pedagógus a csoportmunkára a tanulókat.



Csoportmunka

Kellékek: feladatlap, színes ceruzák.

Mi veszélyezteteti egészségünket?

A tanár előbb elmondja a feladatokat, majd kiszámolással 5 kis csoportot képez.

Egészséget veszélyeztető tényezők:

I. Külső tényezők:

1. természeti környezet (éghajlat, földrajzi környezet, víz, föld, levegő)
2. mesterséges környezet
3. társadalmi környezet

II. Belső tényezők:

1. öröklött
2. szerzett

Feladatlapot<sup>18</sup> (II. Függelék: 48. p.) kapnak a csoportok. Írásban vagy rajzban válaszolhatnak a feladatlapra a tanulók. A tanár értékeli a csoportok munkáját.

<sup>17</sup> ALBERTNÉ BALOGH Márta. *Negyedik daloskönyvem : ének-zene az általános iskola 4. osztálya számára.* Celldömölk : Apáczai Kiadó, 2008. ISBN 978-963-464-594-8

<sup>18</sup> KUTI Gusztávné – SZILÁGYI Imréné. *Alsó tagozat : tanítói kincseslád : segédanyagok és ötletek a tanórákhoz.* Budapest : Raabe, 2000. ISBN 963-86123-1-2



### Tanári közlés

Nemcsak mások, külső tényezők, hanem mi is veszélyeztethetjük egészségünket. Tudtok ilyen veszélyeztető tényezőket, magatartásokat mondani?

A gyermekek jó válaszait dicséri.

A dohányzás okozta egészségkárosító hatásokkal fogunk a következőkben foglalkozni.

Ismertek olyan embert, aki dohányzik? Mi jellemző a magatartására?

### Dohányzással kapcsolatos ismeretek

A pedagógus felolvassa a II. Függelékben található Petrovics László: Gyermekek egészségtana versben c. verseskötetből a „Dohányzás” és a „Levegő”<sup>19</sup> című verset.

### Dohányzás



Az Országos Egészségfejlesztési Intézet honlapján megtekinthetjük az általános iskolai dohányzás-megelőzési programot (<http://www.dohanyzasvisszaszoritasa.hu/index.html>)<sup>20</sup>. Erről a honlapról letölthető a szoftver – Dohányzás megelőzési játék 5-10 éves korú gyermekek részére (tömörítve, 162 MB).

A szoftver segítségével 5 különböző színes, érdekes játékkal lehet játszani: kirakó, kifestő, párkereső, fogócska, interaktív rajzfilm. Az egyes játékok kiválasztása és a játék egyszerűen a képernyő adott pontjának megérintésével történik.

Bari Károly cigány író, költő, műfordító, festő írt egy kedves kis mondókát, amiben egy nyúl pipázik. Így hangzik. Tanuljátok meg magyar és beás nyelven. Először a tanár, majd kórusban a gyerekekkel együtt olvassák és mondják a mondókát.

### Fent a dombon ül egy nyúl

Fent a dombon ül egy nyúl,  
Úgy pipázik, mint egy úr,  
Dohányt szív.

Besel o sosoj po pláj,  
cirdel peszke, szár ek ráj,  
pel duháno!<sup>21</sup>

A tanulók a versikét felírják a munkafüzetükbe, és következő foglalkozásra megtanulják mind a két nyelven.

<sup>19</sup> PETROVICS László. *Gyermekek egészségtana versben*. Komárom : Szerző, 1913.

<sup>20</sup> *Dohányzás visszaszorítása Magyarországon*. [on-line]. Elérhető:  
<<http://www.dohanyzasvisszaszoritasa.hu/index.html>>

<sup>21</sup> BARI Károly. *Az erdő anyja : Cigány népmesék és néphagyományok*.  
Budapest : Gondolat, 1990. ISBN 963-282-3451



Otthoni feladat:

Dohányzással kapcsolatos reklámok, fotók, újságcikkek gyűjtése, a dohányzás ártalmairól plakát, röplap készítése. Interjú, beszélgetés egy dohányos emberrel. Miért szokott rá a dohányzásra? Tervezte-e, hogy leszokik a dohányzásról? A hallottakat leírják és a következő foglalkozásra vagy a záró rendezvényre beadják.



Tanári kérdések:

Mit gondoltok, mit értünk **EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ MAGATARTÁS** alatt?

Válasz: Olyan viselkedést, amelyet az egyén azzal a céllal végez, hogy védje, fenntartsa vagy fejlessze egészségét, függetlenül az általa észlelt egészségi állapottól. Nem csupán orvosi tanácsra végzett cselekvési forma.

Pozitív egészségmagatartással kapcsolatos viselkedés megbeszélése.

Kockázatokat csökkentő magatartással kapcsolatos viselkedés értelmezése. Baleset-megelőzés.

A tanár értékeli a diákok válaszát, majd az egészségmegőrzés 12 pontjából a tanulók felolvassák a 10 pontot, ami az ő egészségmegtartásuk érdekében fontos.

Ezeket a szabályokat kell betartani, hogy az egészségünket megtartsuk.

(Javaslat: Előre elkészített lapról olvassák fel a tanulók. A foglalkozások alatt ki kell függeszteni a könyvtárban a tanácsokat.)

1. Személyi higiéné
2. Egészséges táplálkozás
3. Több mozgás
4. Stressztűrés, stresszkezelés
5. Baleset-megelőzés
6. Kiegyensúlyozott szexualitás
7. Nem-dohányzás
8. Mérsékelt alkoholfogyasztás
9. Drogtagadás
10. Időben orvoshoz fordulás
11. Együttműködés az egészségüggyel
12. Egyéni környezet tisztelése<sup>22</sup>



Javasolt – interneten elérhető – mesék:

Lázár Ervin: A négyszögletű kerek erdő

Elérhető: <http://mek.oszk.hu/02700/02753/02753.doc>

1. A fájós fogú oroszlán (32-47. p.) feldolgozását javasoljuk, a szerepek felosztását a gyerekek között.
2. Dömdö-Dömdö-Dömdödöm (48-52. p.)

<sup>22</sup> SIMON Tamás. Nem könnyű a kamaszt egészségnevelni : gyakorlati útmutató az egészségmegőrzés 12 pontjának ismertetésére tizenévesek körében.

In: *Egészségnevelés*. 2002. 43. évf. 5. sz. p. 208-211. ISSN 0073-4004

Javasolt olvasmány: Boldizsár Ildikó: Mesevár c. szövegértési munkafüzetéből „Ági beteg lett” c. mese és feldolgozása.<sup>23</sup> (II. Függelék: 49. p.)

A tanár értékeli a tanulók olvasási teljesítményét. A tanulók lerajzolják a munkafüzetükbe az olvasott mesék szereplőit.



### Dramatikus játék: Beteglátogatás

Otthoni és kórházi beteg meglátogatása

A pedagógus két csoportra osztja a tanulókat.

Az „A” csapat az otthoni beteglátogatást játssza el. Szereplők: beteg gyermek, anyuka, testvér, látogató 1-2 fő és valamilyen háziállat. A gyermekeknek kell kitalálni, hogy milyen betegségben szenved a társuk, és milyen szereplőket szeretnének még meghívni a játékba.

A „B” csapat kórházban fekvő, kéz- vagy lábtörött társukat látogatják meg. Szereplők: beteg gyermek, orvos, ápolónő, betegtársak, látogatók.

Mind a két csapatnak 1-1 megfigyelő társuk lesz, aki feljegyzi, hogy hogyan szerepeltek társaik és mit csináltak jól, mivel nem ért egyet.

A feladat megbeszélésére 5-5 perc áll rendelkezésükre a csapatoknak, és kb. ugyanennyi idő a jelenet eljátszására.

A jelenet bemutatása után tapsolják meg a szereplőket.

Nagyon fontos, hogy miután mind a két csapat bemutatta a beteglátogatási jelenetét, minden szereplőnek lehetőséget kell adni, hogy elmondja, milyen volt az adott szerepben lenni, mit érzett, mit miért csinált, és mit csinálna most másképpen. A megfigyelők is elmondják észrevételüket.

A pedagógus a jelenetek végén mind a két csapat és a megfigyelők munkáját értékeli, dicséri, jutalmazza, és elmondja a gyerekek szereplésével kapcsolatos véleményét.

Mozgásos, levezető játék vagy tánc. Körben állva a gyermekek képzeletbeli labdát dobnak egymásnak.



### Mese nézése az internetről

Zénó beteg: [http://mese.tv/page/zeno\\_beteg](http://mese.tv/page/zeno_beteg)<sup>24</sup>

Interneten elérhető a <http://egyszervolt.hu/> oldalon:

Ják Sándor – Szilágyi Ferenc: Az okos lány – diafilm<sup>25</sup>

Élményeiket megbeszélik a tanulók, és rajzot készítenek a munkafüzetükbe.

### Hogyan őrizheted meg egészségedet?

A pedagógus beszélgetést kezdeményez az egészségünk védelméről.

Mit tudunk tenni azért, hogy megóvjuk az egészségünket?

- Helyes öltözködés (időjárásnak megfelelően).
- Mozogjunk, sportoljunk sokat, eddük testünket.
- Minél egészségesebb a testünk, annál hamarabb meggyógyulunk.
- Beszélgetés az ismert betegségekről (láz, megfázás, allergia, gyomorrontás, bárányhimlő).
- Együnk sok zöldséget, gyümölcsöt, igyunk naponta sok vizet, gyógyteát, mellőzzük az édességet, a zsíros ételeket.



<sup>23</sup> BOLDIZSÁR Ildikó. *Mesevár : Szövegértési munkafüzet : 1. osztály.*

Budapest : Nemzeti Tankönyvkiadó, 2009. p. 50. ISBN 978-963-19-5254-4

<sup>24</sup> *Zénó beteg.* [on-line]. Elérhető:

<[http://mese.tv/page/zeno\\_beteg](http://mese.tv/page/zeno_beteg)>

<sup>25</sup> JÁK Sándor – SZILÁGYI Ferenc. *Az okos lány.* [on-line]. Elérhető:

<<http://egyszervolt.hu/mese/az-okos-lany.html>>



## Egészséges táplálkozási ismeretek

### Csoportos mozgás, éneklés

A pedagógus kezdeményezzen éneklést. A diákok is javasolhatnak ismert gyermekdalokat eléneklésre.

- Hej, Vargáné...
- Túrót ettem...
- Egy kis malac...



### Egyéni feladat:

Tanári instrukció: Írjátok le a munkafüzetbe, hogy tegnap milyen ételeket ettetek, ittatok! A főétek mellett az édességeket is írjátok fel!

Ha elkészültek a diákok, felolvassák az elfogyasztott ételeket. Beszámolnak táplálkozási szokásaikról, kedvenc ételükről és italukról.

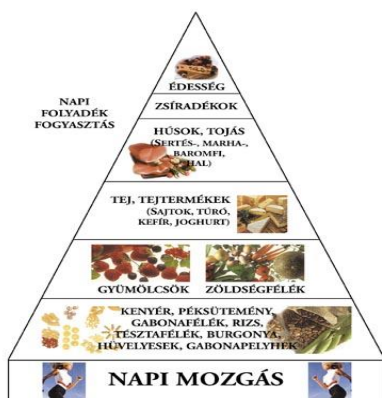
Megbeszéljük, mely tápanyagok képezik az étrendjük alapját.

A tanulók étrendjének megbeszélése nagyon nagy tapintatot igényel, hiszen a család anyagi helyzetéből is adódhatnak a helytelen, nem egészséges étkezési szokások. Fontos, hogy a pedagógus ne engedje, hogy a tanulók egymás étkezési szokásait negatívan minősítsék.

A tanár ismerteti Szókratész mondását: „**Nem azért élünk, hogy együnk, hanem azért eszünk, hogy éljünk.**” Véleményetek szerint, igaz az ókori filozófus mondása?

A tanári közlés: Az egészséges életmódnak három fontos eleme van: az egészséges táplálkozás, a rendszeres testmozgás és a stresszmentes élet. Ezután a tanár az egészséges táplálkozás jelentőségéről beszél, és bemutatja a „Táplálkozási piramis” ábráját, vagy megnézik az interneten. (Elérhető: <http://www.sulinet.hu/tart/ncikk/lb/0/7126/piramis.html><sup>26</sup>, vagy fénymásolható minden tanuló részére.)

A korszerű táplálkozás szabályait megbeszéljük.



*Készítette: ÁNTSZ Fővárosi Intézete Egészségnevelési és Kommunikációs Osztálya 2001.*

<sup>26</sup> *Táplálkozási piramis.* [on-line]. Elérhető:  
<<http://www.sulinet.hu/tart/ncikk/lb/0/7126/piramis.html>>



### Csoportos feladat előkészítése.

A pedagógus előre elkészíti a húzólapokat 1-től 5-ig.

Ugyancsak előre felírja a lapokra a tápanyagokat. Véletlenszerűen alakulnak a csoportok: Fehérje, Zsírok, Szénhidrátok, Vitaminok és Ásványi anyagok elnevezéssel.

A csoportok vezetőt választanak.

Kellékek: csomagolópapír, amin a gyerekek feldolgozzák az új ismereteket, vastag filctoll, Blu-Tack, cellux, internet, szakkönyvek.

Megfigyelési szempontok: Az 1. kérdésre minden csoportnak válaszolnia kell!

1. Értelmezzétek a TÁPANYAG és a TÁPLÁLÉK fogalmát!
2. Táplálkozásunknak melyik tápanyag a legfontosabb építőköve?
3. Életünkben a fehérjéknek milyen szerepe van?
4. Soroljatok fel növényi és állati eredetű fehérjéket tartalmazó élelmiszereket!
5. Melyik tápanyag szervezetünk legfontosabb energiaforrása?
6. Soroljatok fel növényi és állati eredetű zsíradékokat tartalmazó élelmiszereket!
7. Melyik tápanyag szükséges a tanuláshoz, sportoláshoz?
8. Soroljatok fel cukortartalmú és keményítő tartalmú élelmiszereket!
9. Miért mondjuk azt, hogy a vitaminok a szervezetünk számára nélkülözhetetlenek?
10. Soroljatok fel a zsírban és vízben oldódó vitaminokat!
11. Soroljatok fel A, C és D vitaminban gazdag élelmiszereket!
12. Mely ásványi anyagok a legfontosabbak szervezetünk egészséges működése szempontjából?
13. Sorolj fel kalciumban és vasban gazdag élelmiszereket!

Ajánlott könyvek a csoportok munkájához:



Ha az iskola könyvtárában megvan Barna Mária<sup>27</sup> könyve, akkor ebből a könyvből dogozhatnak a csoportok, ha nincs, más szakmai könyvből.

Ha a csoportok elkészültek, a csoportvezetők egyenként beszámolnak kutatómunkájukról, és kifüggesztik a könyvtárban a kérdésekre adott válaszokat. A tanulók, majd a pedagógus értékeli, esetleg kiegészíti a tanulók munkáját, és tapssal jutalmazza a jó megoldásokat.

### Javaslatok az egészséges élelmiszerek, ételek fogyasztására.

Interneten elérhető: Nagyranövök honlap (<http://www.nagyranovok.hu/>)<sup>28</sup>

Tudásbázis oldalán található: Gyümölcs vagy vitamin oldalról felolvashatnak a tanulók, valamint a [www.nagyranovok.hu](http://www.nagyranovok.hu) Receptek gyerekeknek oldalán kereshetnek és gyűjthetnek recepteket a tanulók.



### Táplálkozással kapcsolatos betegségek

Kétfős csoportok kialakítása:

A tanulók a könyvtári könyvekből vagy az internetről keresnek a táplálkozással összefüggő megbetegedéseket.

<sup>27</sup> BARNÁ Mária. *Mi kerül az asztalra?*

Budapest : Anonymus Kiadó, 1997. ISBN 963-7966-43-9

<sup>28</sup> *Nagyranövök mozgalom portálja*. [on-line]. Elérhető:

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

(Betegségek: elhízás, cukorbetegség, magas vérnyomás, érlemeszesedés, szívinfarktus, rák, fogszuvasodás.)

A tanár értékeli, segíti a diákok munkáját. Ha a felsorolásból kimaradt, akkor a tanárnak ki kell térnie az ételmérgezésre, a gombamérgezésre és megbetegedésekkel kapcsolatos megelőző munkára, az ételkészítés higiéniés szabályaira is.



#### Mozgásos játék (csoportos feladat)

Folytatják a csoportos feladatot egy ismert játékkal: Éliás, Tóbiás egy tál dödölle.

Tanári kérdés: „Ki tudja megmondani, hogy milyen étel, miből készül a dödölle? Ettetek már dödöllét?”

A pedagógus elmondja a népi étel elkészítési módját.

Interneten elérhető: [http://www.mindmegette.hu/dodolle\\_1.recept](http://www.mindmegette.hu/dodolle_1.recept)<sup>29</sup>

A játék végén a gyermekek mondják el, hogyan érezték magukat játék közben.



#### Tornagyakorlatok

Udvari labdajátékok. Kirándulás a közeli parkba, erdőbe.

#### Egyéni feladat

„Érezd jól magad” teszt kitöltése (II. Függelék: 44. p.)

<sup>29</sup> *Dödölle recept*. [on-line]. Elérhető:  
<[http://www.mindmegette.hu/dodolle\\_1.recept](http://www.mindmegette.hu/dodolle_1.recept)>



#### IV.1.1.2. Értékelés, önértékelés (kérdések, feladatok, stb.)

##### A pedagógus a modul első foglalkozásán az alábbi feladatok elvégzésével bízta meg a tanulókat és értékeli munkájukat

- 1./ A következő foglalkozásra íratok fogalmazást az egészségmegőrzéssel kapcsolatos témában. „Mit jelent számomra az egészség?” vagy „Hogyan lettem beteg?” címmel.
- 2./ A pedagógus az első foglalkozáson kiosztja a „Ma büszke voltam magamra” című feladatlapot (II. Függelék: 50. p.). **Mit tettél ma az egészséged megőrzése érdekében?** Az otthoni feladatlapot (A/4-es lapra) a pedagógus előre elkészíti minden tanuló részére. Azzal az instrukcióval adja át, hogy minden nap legalább egy pozitív cselekedetet írjanak fel a lapra. A következő foglalkozásra hozzák magukkal, és mesélik el vagy olvassák fel, hogy mire voltak büszkék az elmúlt napokban, mit tettek egészségük megóvása érdekében. A lapra csak a kezdő dátumot kell beírni a pedagógusnak, a gyerekeknek otthon kell folytatniuk. A feladatlapot a szülőknek is alá kell írniuk.
- 3./ A pedagógus mentálhigiénés tanácsokat ad a diákoknak:  
Este lefekvés után készülj lélekben a másnapra. Lelkileg készülj fel, mondd el többször: „Holnap csodálatos napom lesz!”, majd reggel, ha felébredtél, mondd a következőt: „Ma csodálatos napom lesz!”
- 4./ A pedagógus szóban értékeli a csoport munkáját, megdicséri a tanulókat, átadja a jutalomkártyákat. Külön megdicséri azokat, akik a legtöbb jutalomkártyát kapták. Külön dicséretként megtapsolják a diákok egymást.
- 5./ A pedagógus beszámol a szülőknek gyermekük fejlődéséről, együttműködéséről az olvasási és egyéb feladatokban elért eredményeiről.  
**Az utolsó foglalkozáson** meghívja a szülőket a záró rendezvényre, és kéri a segítségüket a szervezésben és rendezésben.
- 6./ A foglalkozást záró gyakorlat: Érzéskör – értékelő kör. Minden foglalkozáson érdemes egy-egy lapon feltüntetni az érzésköröket. Előkészítés: A pedagógus egy rajzlapra egy kört rajzol és kifüggeszti az ajtóra.  
*Instrukció:* „Jelöljétek az ajtón lévő körben, hogyan éreztétek magatokat a foglalkozáson. Aki nagyon jól, az a kör közepére tegyen egy pontot, aki nem olyan remekül, az messzebbre helyezze a pontot a kör közepétől!” (A pontok többnyire középen csoportosulnak.)

##### **A pedagógus az első foglalkozáson hirdeti ki, amit az utolsó foglalkozásra kell elkészíteni a tanulóknak és a szüleiknek.**



- 1./ Az egészséges életmóddal, az egészséges táplálkozással, környezetvédelemmel vagy környezetszennyezéssel kapcsolatos: fogalmazás, interjúkészítés, rajz, fotó, plakát, szobor elkészítése. Egyéni és kiscsoportos feladat. Énekek, versek, bioételek, egészséges ételek és süteményreceptek gyűjtése. Interjú készítése (beszélgetés) egészséges és beteg emberekkel. Fényképek készítése a programról.

- 2./ A tanulók találjanak ki a program végére egy tervet az iskolai vagy lakóhelyi környezet megváltoztatására, hogy egészségesebb, szebb környezetben éljenek!
- 3./ Fotópályázat  
„**Éljünk tudatosan!**” címmel fotópályázat hirdetése.
- 4./ Meseíró pályázat szülők és gyermekeik részére: **”Mesélj nekem mindennap!”** címmel. Minden olyan vállalkozó kedvű szülőnek vagy gyermeknek szól, aki kedvet érez a meseíráshoz, és örömmel töltene el, ha történeteit az iskola közössége megismerhetné. A bírálóbizottság által legjobbnak ítélt meséket díjazzák, és az iskola honlapján megjelentetik, amit bárki elolvashat.



### Az utolsó foglalkozás teendői

- 1./ A tanulók kitöltik a „Tanulói összegző értékelés a modulprogramról” című kérdőívet (III. Függelék: 54. p.).
  - 2./ A pedagógus ismerteti a záró rendezvénnyel kapcsolatos teendőket, feladatokat, és megválasztják a rendezvény felelőseit.
- Előkészítő munkák:
- 2.1. Felelősök kijelölése:
    - 2.1.1. meghívók tervezése, elkészítése
    - 2.1.2. meghívottak címlistájának elkészítése, postázása
    - 2.1.3. iskolai plakátok készítése, elhelyezése
  - 2.2. Pályázatok begyűjtéséért felelősök kijelölése
  - 2.3. Rendezők kiválasztása
    - 2.3.1. Záró rendezvény helyiségének berendezése
    - 2.3.2. Rendezvényen a vendégek fogadása



### 3./ Utolsó foglalkozás záró gyakorlata. Fonaljáték

Kellékek: kb. 3-5 dkg pamutgombolyag, olló.

*Játék:* a gyermekek körben állnak, pamutgombolyagot kell egymásnak dobniuk úgy, hogy a fonalat az egyik kezükben megtartják, így mire mindenkihez eljut a gombolyag, egy alakzat fog kialakulni a fonalból. Dobás közben pozitív üzenetet kell küldeni annak a gyereknek, akinek dobja a gombolyagot, ezzel a kezdő mondattal: „Nekem az tetszett benned”, vagy „Nekem tetszik a szemed színe, a hajad, stb.” Végül kialakul egy fonalháló. A tanár elvágja a fonalakat, és minden gyermek emlékül hazavisz egy darab fonalat.

- 4./ A pedagógus a szülőknek kitöltésre átadja a „**Programzáró szülői kérdőív**”-et (III. Függelék: 55. p.).
- 5./ A pedagógus a tanulóknak átadja a „**Búcsúajándék**”-ot (II. Függelék: 52. p.).
- 6./ A pedagógus minden gyermektől és szülőtől kézfogással búcsúzik, és meghívja őket a záró rendezvényre.

## IV.2. Modul: Mintaprogram zárása

**Mit tettünk, és mit teszünk egészségünk megóvásáért?  
Egészséges vagyok, és az is maradok!**



### Tudnivalók a modul feldolgozásához:

#### Bevezetés

A tanulók a modul minden foglalkozásán kaptak olyan feladatot, ami a záró rendezvényre való felkészülésüket szolgálta. Ezzel a módszerrel igyekeztünk a tanulók érdeklődését felkelteni és fenntartani, hogy minden foglalkozáson aktívan részt vegyenek és tudatosuljon bennük, hogy ez nem olyan foglalkozás, ami ha véget ért, le van zárva, és nincs többé semmi közük hozzá.

Az utolsó foglalkozáson kiosztásra kerülnek a záró rendezvény szervezésével kapcsolatos tanulói, szülői feladatok, illetve feladatvállalások.

Külön ki kell emelnünk az iskola vezetésének a feladatait a program zökkenőmentes lebonyolítása érdekében. Ezek a teendők: a rendezvény helyszínének biztosítása, a helyi média, újság tájékoztatása a rendezvényről, a meghívók készítésével és postázásával kapcsolatos kiadások, a tanulók munkáinak zsűrizése, a zsűritagok kijelölése, a tanulóknak és a szüleiknek szánt oklevelek elkészítése. Továbbá a rendezvényhez szükséges anyagok, ajándékok beszerzésére.

Nagyon fontosnak tartjuk, hogy a záró rendezvényre meghívják az alsó tagozatos tanulókat, hogy lássák és értékeljék osztálytársaik alkotásait, fejlődésüket, egészségmegőrzésük érdekében végzett munkájukat. A kiállításon szerzett élmények motiválhatják az osztálytársakat, hogy ők is jobban odafigyeljenek egészségük megóvására.

Ebben a modulban a modellprogramban részt vett tanulók mutatják be az egészséges életmóddal összefüggő ismereteik gyakorlati alkalmazását, az egészséges életmóddal kapcsolatos ismereteiket, alkotásaikat, a foglalkozásokon és az otthon készített munkáikat.

#### A modul elvégzése után a tanuló:

- olvasási motivációjában pozitív elmozdulás tapasztalható,
- olvasási és szövegértési képessége javul,
- könyvtári ismeretei bővülnek,
- segítséggel képes interneten meseoldalakat megkeresni,
- önálló alkalmazás szintjén ismeri a személyi higiéné alapvető szabályait,
- képes önállóan zöldség- és gyümölcssalátákat készíteni,
- képes az interneten és a könyvtár állományából szakácskönyveket kiválasztani, és egészséges ételeket megkeresni.

#### A tanulási feladatokhoz tartozó rész célkitűzések

##### *A tanuló a tanulási feladatok elvégzése után képes lesz:*

1. felismerni az egészségét és testi épségét veszélyeztető forrásokat,
2. egészségvédelemmel kapcsolatos rajzok, festmények, plakátok, fogalmazások bemutatására,
3. egyszerűbb egészséges italok, ételek elkészítésére,
4. egészséggel kapcsolatos versek előadására.



## IV.2.1. Tanulási feladat

### IV.2.1.1. A tananyag és a feldolgozás részletes bemutatása



A szervezésre vállalkozó tanulók feladata a rendezvény helyiségének berendezése, díszítése, a vendégek fogadása.

A záró rendezvény programja:

1. Petrovics László *Gyermekek egészségtana versben* című kötetéből a tanult verseket előadják a tanulók.
2. A kiállított rajz- és képzőművészeti alkotások zsűrizése.
3. A foglalkozásokon készített alkotások, munkafüzetek kiállítása.
4. Fotópályázati anyagok megtekintése, zsűrizése.
5. Meseíró pályázat: „Mesélj nekem mindennap!” értékelése, a legjobb alkotás felolvasása.
6. Egyszerűbb egészséges ételek, italok elkészítése, versenye és zsűrizése.
7. Főzőverseny egészséges ételekből.

### IV.2.2. Értékelés, önértékelés



1. Az iskola igazgatója vagy a zsűri elnöke:
  - értékeli a tanulók munkáját és a programban résztvevő tanulóknak emléklapot ad át,
  - a programban résztvevő szülők oklevelet kapnak, és az iskola igazgatója megköszöni a program megvalósításában nyújtott munkájukat.
2. A rendezvényre készült pályaművek alkotóit a zsűri oklevéllel jutalmazza.
3. A főzőversenyen résztvevők teljesítményét oklevéllel ismeri el a zsűri.

A program végén a résztvevők megtekintik „A palacsintás király” című mesejáték egy részét.  
Elérhető: [http://mese.tv/page/kokenyszemu\\_katica](http://mese.tv/page/kokenyszemu_katica)

## V. ÖSSZEGZŐ ÉRTÉKELÉS



A mintaprogram kidolgozásában rendezőelv volt az egészségnevelés céljának figyelembevétele, vagyis az, „hogyan az egészségkultúrális szint emelésével, az életmód formálásával elősegítse egyrészt az egészség kialakítását, megtartását, a betegségek megelőzését, másrészt, hogy a betegek egészségi állapota mielőbb helyreálljon.”<sup>30</sup>

A mintaprogram elsődleges célja volt az általános iskola 1-4. osztályába járó hátrányos helyzetű és roma származású tanulók egészséges életmóddal összefüggő ismereteinek bővítése, fejlesztése az értő olvasás és a digitális kompetenciák nyújtotta lehetőségek által.

A NAT követelményeiben megfogalmazott egészségtudatos magatartás formálásának kiegészítését, segítését, esetleg más oldalú megközelítését igyekezett szolgálni a program.

Az egészségmegőrzés nem passzív, hanem aktív cselekvést kíván minden ember életében, azért, hogy egészségét fenntartsa, megőrizze. Ezt a gondolatot a program során igyekeztünk folyamatosan hangsúlyozni.



### Feladat:

A mintaprogram záró rendezvénye után a programvezető tanár összegzi a szülői és tanulói kérdőíveket. Értékeli a tanulók olvasási, szövegértési feladatokban nyújtott eredményeit, a társas kapcsolataik, szociális kompetenciáik fejlődését, egészség-magatartásuk alakulását és a záró rendezvény eredményeit. Az összegyűjtött információkról, dokumentumokról, tapasztalatokról az iskola nevelési értekezletén ad tájékoztatást a kollégáknak.

### Tevékenységi forma, módszerek:

A pedagógus a dokumentumelemzés módszerével dolgozza fel a tanulók által kölcsönzött könyveket és egyéb dokumentumokat:

1. a tanulók által kölcsönzött könyveket:
  - egy-egy tanuló által kölcsönzött könyvek száma,
  - a könyvek témaköre (kötelező olvasmány, egészségügyi témájú könyvek, mesék, stb.),
2. a szülőknek szóló kérdőívet,
3. a tanulói kérdőíveket, feladatlapokat.

Személyes tapasztalatai alapján értékeli a tanulók olvasási, szövegértési feladatokban nyújtott teljesítményét, szociális kompetenciájának fejlődését, és egészségtudatos magatartásában tapasztalható változást.

A pedagógus részletesen értékeli a tanulók tevékenységét, együttműködését a záró rendezvény előkészítésében és rendezésében végzett munkáját.

<sup>30</sup> PÁL Katalin – CSÁSZÁR Judit – HUSZÁR Anikó – BOGNÁR József. A testnevelés szerepe az egészségtudatos magatartás kialakításában.

In: *Új Pedagógiai Szemle*. 2005. 55. évf. 6. sz. p. 25-32. ISSN 1215-1807

**Elvárt eredmények:**

Az „egészségnevelés” testi, lelki, szellemi és társadalmi szempontjai elválaszthatatlanok egymástól. A családnak elsődleges szerepe van az egészségügyi szokások megalapozásában, kialakításában és megőrzésében. Az iskolai egészségfejlesztésnek erre az alapokra kell épülnie. A higiénés szokások, az egészségtudatos magatartás kialakulása és a személyiségben rögzülő szokássá válása nem valósulhat meg csak szereteten alapuló emberi kapcsolatok által. Aszmann Anna szerint: „Bizonyított, hogy a meleg emberi (családi, rokoni) kapcsolatok és segítséget élvező, az iskolában a pedagógusok által is elfogadott, a pedagógusok támogatását is élvező, az iskolát szerető és iskolai sikereket felmutató gyermek sokkal nagyobb valószínűséggel él egészségesen (és megelégedetten), mint az a gyermek, aki mindezt nélkülözi.”<sup>31</sup>

Reméljük, hogy jelen programunkkal segítettünk elérni, hogy sok pozitív élményhez jussanak a tanulók, és az iskolájukat szerető, egészséges felnőttekké váljanak.

Ezért javasoljuk, ajánljuk, hogy a mintaprogram tematikája épüljön be az iskola pedagógiai programjába, egészségfejlesztő stratégiájába.

---

<sup>31</sup> ASZMANN Anna (szerk.). *Egészségvédelem az oktatásban : tájékoztató az oktatási-nevelési intézmények vezetői és pedagógusai számára.* 2. jav. kiad. Budapest : Anonymus, 2000. p. 108. ISBN: 963-7966-71-4

## I. FÜGGELÉK

**Felhasznált pedagógiai szakirodalom**

ASZMANN Anna (szerk.). *Egészségvédelem az oktatásban : tájékoztató az oktatási-nevelési intézmények vezetői és pedagógusai számára.* 2. jav. kiad.

Budapest : Anonymus, 2000. ISBN 963-7966-71-4

BAGDY Emőke – TELKES József. *Személyiségfejlesztő módszerek az iskolában.*

Budapest : Tankönyvkiadó, 1990. ISBN 963-18-2626-0 (A pedagógia időszerű kérdései, ISSN 0138-936X)

BAGDY Emőke. *Pszichofitness : kacagás, kocogás, lazítás.*

Budapest : Magyar Pszichiátriai Társaság, Animula Egyesület, 1997. ISBN 963-408-050-2

BARI Károly. *Az erdő anyja : Cigány népmesék és néphagyományok.*

Budapest : Gondolat, 1990. ISBN 963-282-3451

BARI Károly. *Tűzpiros kígyócska : cigány népköltészet.*

Budapest : Gondolat, 1985. ISBN 963-281-496-7

BARNA Mária. *Mi kerül az asztalra?*

Budapest : Anonymus Kiadó, 1997. ISBN 963-7966-43-9

BOLDIZSÁR Ildikó. *Boszorkányos mesék.* 2. kiad.

Budapest : Móra, 2008. ISBN 978-963-11-8400-6

BOLDIZSÁR Ildikó. *Mesevár : Szövegértési munkafüzet : 1. osztály.*

Budapest : Nemzeti Tankönyvkiadó, 2009. ISBN 978-963-19-5254-4

BÖSZÖRMÉNYI Csaba. *Szókincsbővítő munkafüzet : feladatok a Tinta Könyvkiadó Értelmező Szótár+ kiadványához.*

Budapest : Tinta Könyvkiadó, 2011. ISBN 978-963-9902-85-5

BUSQUETS, Carlos. *A vitéz szabólegény és más mesék.*

Pécs : Alexandra, 2005. ISBN 963-369-080-3

GYARMATHY Éva. *Hátrányban az előny – szociokulturálisan hátrányos tehetségek.*

Budapest : Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége, 2010. (Géniusz könyvek, 12)

ILLYÉS Gyula. *Hetvenhét magyar népmese.*

Budapest : Móra, 2008. ISBN 978-963-11-8516-4

KERÉKGYÁRTÓ Éva – KÓRÓSI Kálmánné (összeáll.). *Feladatgyűjtemény a tanulási képesség fejlesztéséhez az 1-4. osztályban.*

Tatabánya : Komárom-Esztergom Megyei Önkormányzat Pedagógiai Intézete, 2002.

KIRÁLY Péter. *Kalandok a kamrában.*

Pécs : Alexandra, 2008. ISBN 978-963-370-648-0

KUTI Gusztávné – SZILÁGYI Imréné. *Alsó tagozat : tanítói kincsestár : segédanyagok és ötletek a tanórákhoz.*

Budapest : Raabe, 2000. ISBN 963-86123-1-2

MARTON Tibor (szerk.). *A korszerű és egészséges táplálkozás.* 2. átdolg. kiad.

Budapest : Medicina Kiadó, 1988. ISBN 963-241-740-2 (Az egészségnevelés szakkönyvtára, 18, ISSN 0073-4012)

McLAIN, Jim (szerk.). *Táplálkozás és az egészséged : tanári kézikönyv.*  
Budapest : Soros Alapítvány, 1992.

PETROVICS László. *Gyermekek egészségtana versben.*  
Komárom : Szerző, 1913.

PÖLÖS Annamária – KOVÁCS Nikoletta. *Játékmozaik : készségfejlesztő játékok gyűjteménye.*  
Szeged : Mozaik Kiadó, 2011. ISBN: 978-963-697-6668

ROSTÁS-FARKAS György. *Cigány népmesék.*  
Budapest : Kossuth, 2011. ISBN 978-963-09-6539-2

SZEMÁN Józsefné (szerk.). *Válogatás az etnikai kisebbség gyermekirodalmából.*  
Nyíregyháza : Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Multikulturális Értékközvetítő Egyesület, 1997.

TÖLGSZÉKY PAPP Gyuláné. *Képességfejlesztő technikák és eljárások az anyanyelv tanításában.*  
Budapest : Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskola, 1995.

ZSOLNAI Anikó. A gyermekkori kötődések szerepe a szociális kompetencia fejlődésében.

In: Zsolnai Anikó (szerk.). *Szociális kompetencia – társas viselkedés.* Budapest : Gondolat, 2003. p. 137-151. ISBN 963-9500-66-6

### **Periodika**

KOVÁTS György et al. (szerk.). *Boldogságkeresők : drogmámor vagy valóság : interaktív ifjúsági információs lap.*  
Budapest : Palánta Gyermek- és Ifjúsági Misszió, 2003-

### **Mesék, verses, mondókás könyvek**

VARGA Ferencné (összeáll.). *Szó, fon, nem takács. Mi az? : találós kérdések gyerekeknek.* 8. kiadás.  
Budapest : Móra, 2010. ISBN 978-963-11-8848-6

KÜNZEL, Hanna – SCHMITZ, Günter. *Fogyó Manócska.* 2. kiad.  
Budapest : Medicina, 1982. ISBN 963-241-102-1

### **Mesekönyvek**

BARTON, Elizabeth Dennis. *Hupikék törpikék rajongói kézikönyv.*  
Budapest : Manó Könyvek Kiadó Kft., 2011. ISBN 978-615-5028-73-1

HÉCZ Attila – CSIKÓS Viktória – BEREZNAVY Tamás. *Mesék a konyhából.*  
Budapest : Boook Kiadó Kft., 2011. ISBN 978-963-89382-0-6

TÓTH Kriszta, D. (szerk.). *Bátor könyv.*  
Budapest : Bátor Tábor Alapítvány, cop. 2011. ISBN 978-963-08-2452-1

## Társasjáték

MÁRTON Á. András. *Varázsfazék*. Budapest : Képzőművészeti Kiadó

## Gyermekeknek szóló honlapok

*Egyszervolt.hu*. [on-line]. Elérhető:

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

GRYLLUS Vilmos (előadó). *Mi szél hozott*. [on-line]. Elérhető:

<[http://mese.tv/page/mi\\_szel\\_hozott](http://mese.tv/page/mi_szel_hozott)>

*Gyerek startlap*. [on-line]. Elérhető:

<<http://www.startlap.hu/gyerek>>

HALÁSZ Judit (előadó). *Csiribiri*. [on-line]. Elérhető:

<<http://mese.tv/page/csiribiri>>

HALÁSZ Judit (előadó). *Minden felnőtt volt egyszer gyerek*. [on-line]. Elérhető:

<[http://mese.tv/page/minden\\_felnott\\_volt\\_egyszer\\_gyerek](http://mese.tv/page/minden_felnott_volt_egyszer_gyerek)>

LÁZÁR Ervin. *A négyszögletű kerek erdő*. [on-line]. Elérhető:

<<http://mek.oszk.hu/02700/02753/02753.doc>>

LEVENTE Péter – GRYLLUS Vilmos. *Égből pottyant mesék*. [on-line]. Elérhető:

<[http://mese.tv/page/egbol\\_pottyant](http://mese.tv/page/egbol_pottyant)>

*Mese.tv : versfilmek*. [on-line]. Elérhető:

<<http://mese.tv/versfilmek>>

*Mesélj mindennap! portál*. [on-line]. Elérhető:

<<http://meseljmindennap.hu>>

*Olvasni jó! portál*. [on-line]. Elérhető:

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

PALYA Bea (előadó). *Boszorkány*. [on-line]. Elérhető:

<<http://mese.tv/page/boszorkany>>

PALYA Bea (előadó). *Én kimentem kiskertembe*. [on-line]. Elérhető:

<[http://mese.tv/page/en\\_kimentem\\_kiskertembe](http://mese.tv/page/en_kimentem_kiskertembe)>

*Tuti receptek : Saláták, öntetek*. [on-line]. Elérhető:

<[http://www.tutireceptek.hu/salatak\\_ontetek](http://www.tutireceptek.hu/salatak_ontetek)>

## Zárórendezvényre

*A palacsintás király : Kökényszemű Katica*. [on-line]. Elérhető:

<[http://mese.tv/page/kokenyszemu\\_katica](http://mese.tv/page/kokenyszemu_katica)>

## Szülők részére

*Hogyan figyeljünk gyermekünkre? : Útmutató szülők és gyermekgondozók számára*. [on-line]. Elérhető:

<<http://www.ogyei.hu/upload/files/hogyan.pdf>>

## II. FÜGGELÉK

### 1. Szülőknek szóló kérdőív

#### “Tudna segíteni nekünk?”

Kedves Szülő, Gondviselő!

Gyermeük részt vesz egy új programban, és szeretnénk, ha Önök is támogatnák és segítenék a pedagógusokat. Kérjük, segítse munkájukat a kérdőív kitöltésével!

A program célja, hogy gyermekeink jobban ismerjék saját magukat, lehetőségeiket, képesek legyenek együttműködni társaikkal a könyvtári foglalkozások keretében, ismerjék meg az olvasás nyújtotta örömeit tanórán kívüli keretek között.

A program fontos célja az is, hogy a tanulók egészségügyi ismeretei bővüljenek, egészségtudatos magatartásuk fejlődjön.

Kérem, töltsse ki ezt a kérdőívet és az első foglalkozásra (2012. ....) hozza magával!

Név: .....

Cím: .....

Gyermeke neve, osztálya: .....

1. Van-e olyan tudása, ismerete, tapasztalata, amelyet meg tudna osztani az “Olvasunk és cselekszük egészségünk megvédéséért” c. program során? Ilyen például: kosárfonás, szövés, éneklés, zenélés, hagyományos roma ételek elkészítése, stb.: .....  
.....
2. Van-e olyan gyűjteménye, fényképe, dísz tárgya, amelyet szívesen megosztana a tanulókkal, bemutatná nekik? Ilyesmire gondoltunk: érmék, bélyegek, üvegek, fotók, képeslapok, stb.: .....  
Boldog lennék, ha bemutathatnám gyűjteményemet .....
3. Ismer valakit még a közösségben (barát, rokon), akinek különös hobbyja, tehetsége van, amit bemutatna a tanulóknak? .....

Előre is köszönjük segítő együttműködését!

Dátum:.....

Üdvözlettel:

.....  
Igazgató

.....  
Programvezető pedagógus

## 2. Az egészségmegőrzés 12 pontja

(Forrás: SIMON Tamás. Nem könnyű a kamaszt egészségnevelni : gyakorlati útmutató az egészségmegőrzés 12 pontjának ismertetésére tizenévesek körében.

In: *Egészségnevelés*. 2002. 43. évf. 5. sz. p. 208-211. ISSN 0073-4004)

1. Személyi higiéné
2. Egészséges táplálkozás
3. Több mozgás
4. Stressztűrés, stresszkezelés
5. Baleset-megelőzés
6. Kiegyensúlyozott szexualitás
7. Nem-dohányzás
8. Mérsékelt alkoholfogyasztás
9. Drogtagadás
10. Időben orvoshoz fordulás
11. Együttműködés az egészségüggyel
12. Egyéni környezet tisztelete

## 3. Az egészséges ember jellemzői

**Egészséges az az ember, aki**

- Jó önismerettel rendelkezve ismeri saját határait és lehetőségeit.
- Mindig tudja, mit miért csinál.
- Ura érzelmeinek és indulatainak.
- Tudja, mennyit bír el összeroppanás nélkül.
- Fel mer vállalni egy adag feszültséget, konfliktust is, ha kell, s azt kezelni tudja.
- Jól viseli a kudarcokat és veszteségeket.
- Empatikus és együttérző.
- Mások szempontjait és érdekeit is figyelembe veszi.
- Képes mindig újrakezdeni.
- Felvállalja a felelősséget saját életéért, érzéseierért, élményeiért.
- A bajban nem kérdezi: "Ki tette?", hanem azt mondja: "Mit lehet tenni?"



#### 4. Petrovics László: Gyermek egészségana versben

##### **Bevezetés**

Egészséges vagyok és  
örülök nagyon,  
mert az többet ér ám,  
mint minden más nagyon.

Mert mit ér a vagyon,  
ha egészség nincsen,  
nem cserélem azt el  
semmiféle kincsen.

Én az iskolában  
megtanultam szépen,  
hogyan lehetek mindig  
erőben, épségben.

Elmondok nektek is  
s jegyezzétek jól meg,  
aki okosan él  
százhusz évet él meg. (3. p.)

##### **Levegő**

Jó levegő a mi  
éltető elemünk,  
aki ettől elzár,  
nagyot vét ellenünk.

Mikor csak tehetjük,  
a szabadon legyünk,  
hogyan tudunkbe sok  
friss levegőt vegyünk.

Csukott szobában a  
levegő megromlik,  
ettől a mi testünk  
hamar összeomlik.

Szellőzzünk hát gyakran,  
és ne csak délelőtt  
bocsássunk szobánkba  
tisztá friss levegőt.

Legtöbb testi bajunk  
-mindenki felteszi  
kezdését iskolánk  
nagy bűzétől veszi

Szellőztessünk tehát  
ott minél gyakrabban,  
hogyan a rossz levegő  
fel ne gyűljön abban. (4. p.)

##### **Napsugár**

A napsugár szintén  
fő éltető elem,  
a barna, piros arc  
e sugártól terem.

Sápkóros, vérszegény  
városi gyerekek  
ezen sugarakban  
gyakran fürödjetek. (5. p.)

##### **Mozgás**

Éltető továbbá  
a mérsékelt mozgás,  
ettől lesz az arcunk  
üde, piros, pozsgás.

Sok gyermek kimerül  
a tulsok mozgástól,  
óva intjük őket  
az ilyen tulzástól.

Mert a tulsok ebből  
a jóból is megárt,  
test mozgásunknak is  
szabjunk tehát határt. (6. p.)

##### **Alvás**

Hatkor kelj fel reggel,  
nyolckor feküdj este,  
tíz órát pihenjen  
minden gyermek teste. (6.p.)

##### **Mosdás és fürdés**

Reggel mosd meg arcod,  
füled, nyakad, melled,  
így lesz majd ép, erős  
a te tested, lelked.

Reggel hűvös vízzel  
tisztítsd meg a szájad,  
így lesz egészséges  
fogad s toroktájad.  
Minden szombat este  
meleg fürdőt vegyél,  
de a fürdés előtt  
ne igyál s ne egyél. (6. p.)

### **Hajtisztítás**

Tisztátalan hajban  
féreg s gomba tenyész,  
ily piszok ér téged  
minden ember lenéz.

Tartsd tehát hajadat  
mindig tisztán, szépen,  
sűrű fésű álljon  
ezen célra készen. (6. p.)

### **Ruházat**

Szűk ruhát ne viselj  
mert meggyötör téged,  
a fejedbe hajtja,  
csak nem minden véred.

Tiszta fehérneműt  
ölts kétszer egy héten,  
ne mulaszd el soha,  
se nyáron, se télen. (8. p.)

### **Ételek**

Ha éhes vagy: egyél,  
ha szomjas vagy: igyál,  
máskor azt meg ne tedd,  
bárki bárhogy kínál.

Minden gyermek csakis  
növényevő legyen,  
akkor ugrál vígan  
úgy völgyön, mint hegyen.

Hús, tojás, állatszír  
mind erős izgató,  
felingerel nagyon  
nem gyerekek való.

Sült ételeinket  
jól járja át a pír,  
a sütés, főzéshez  
legjobb a kokusz-zsír.

Csukott szájjal egyél,  
mert igen rút dolog,  
ha a rágott étel  
nyílt szájadban forog.

Egészségtelen is  
mert így az ételbe  
levegő jut s bemelegy  
gyomrodba, beledbe.

Ott puffadást s ezzel  
rosszullétet okoz,  
betegséged ha van,  
nem szüntet, de fokoz.

Minden ételt rágj meg  
mielőtt lenyeled,  
mert a mohó evés  
elbánik majd veled.

Beteggé tesz s lelök  
lábadról az ágyba,  
ott kínlóddol aztán  
egészségre vágyva.

Azt is jegyezd meg jól,  
ki túl sokat eszik  
rosszul érzi magát  
s betegségbe esik.

Gyermektápláléknak  
legjobb a főzelék,  
forralt tej és gyümölcs,  
ebből legyen elég.

Igen jó továbbá  
a sült tészta és méz,  
emészteni ezeket  
egyiket se nehéz.

Élesztő nélküli  
búzakorpás kenyér  
tápláló értékben  
mindennél többet ér.

Legjobb táplálékunk  
a tehéntej lenne,  
ha a tehén mindig  
jó takarmányt enne.

De itt a nagy hiba,  
valamint abban is,  
hogy a tej nem ritkán  
mútej, azaz hamis.

A legtöbb tehén  
még nem is egészséges,  
az ilyenek tejét  
meginni veszélyes.

Ezért hát a tej, vaj,  
tejföl és a túró  
tápláléknak csakis  
sülve vagy főzve jó.

Forró vagy jéghideg  
ételt sohase egyél  
ilyet ha kínálnak  
abból te ne vedyél. (11. p.)

### **Italok**

De italt se igyál,  
se forrót, se jegest,  
s ne használd ezeket  
felváltva, se vegyesen.

A bor, sör, pálinka  
igen nagyon mérgez,  
veled ez a mérge  
egy-kettőre végez.

A szesz először is  
az eszedet veszi,  
agyad okosságát  
végleg tönkreteszi.

Ezenfelül pedig  
fel is izgat nagyon,  
így üt a szesz téged  
menthetetlenül agyon.

Ki szeszt iszik, annak  
sorsa ily mostoha.  
Ne igyál szeszt tehát  
soha, soha, soha.

Mérgezes ital még a  
tea és babkávé,  
meg a kakaó is  
és a csokoládé.

Ilyenekkel soha  
ne tartsanak téged,  
mert akkor nem lehet  
jó az egészséged.

Jó a gyermeknek a  
rozs, vagy árpakávé,  
mérgezes tea helyett  
mézes limonádé. (12. p.)

### **Dohányzás**

A dohányban igen  
nagyon sok a mérge,  
dulja agyad, szíved,  
mint valamely féreg.

Étvágyadat veszi  
és mindez tönkretesz,  
fiatal életednek  
csakhamar vége lesz.

Annak, aki dohányzik  
sorsa ily mostoha.  
Ne dohányozz tehát  
soha,soha,soha. (13. p.)

### **Írás, olvasás**

Aki homályban ír,  
vagy ha olvas, akkor  
megvakul, ha nem is  
bántja még az aggkor.

Így jár az is, aki  
közelről ír, olvas,  
ekként tehát ne írj,  
se pedig ne olvass. (16. p.)

### **Végszó**

A szülő s tanító  
ám mindent megtegyen  
arra, hogy a gyermek  
ily életű legyen.

Mert az ő figyelmes  
gondozásuk nélkül  
a kis gyermek teste  
szépen ki nem épül.

Engem így gondoznak  
s ezért amíg élek,  
Hirdetem az ígét:  
„Ép testben, ép lélek.” (17. p.)

## 5. „ÉREZD JÓL MAGAD” – TESZT

Sorolj fel olyan dolgokat, amelyektől valaki mindenképpen jól érzi magát!  
Az első oszlopba néhányat, amitől te, a másodikba, amitől mások, a  
harmadikba, amit ha más megtesz, te érzed jól magad.

### 1. Magadnak

.....  
.....  
.....

### 2. Másnak

.....  
.....  
.....

### 3. Mástól

.....  
.....  
.....

## 6. MIKOR MOSUNK KEZET ÉS FOGAT?

Kérek, jelöld meg a rád jellemző választ!

**Mikor mosunk kezet az alábbiak közül?**

- Evés előtt
- Evés után
- WC használat előtt
- WC használat után
- Kutyaetetés előtt
- Kutyasimogatás után
- Kutyasimogatás előtt
- Ha kedvem van
- Ha szólnak, hogy mossak kezet

**Hány órát kell aludni egy 8 – 10 éves gyermeknek?**

- Napi 7 órát
- Napi 8 órát
- Napi 10 órát

**Mit szoktál reggelire fogyasztani?**

**Mi a legkedveltebb ételed?**

Szerinted melyik étel egészséges az alábbiak közül?

1 Babfőzelék   2 Borsófőzelék   3 Lencseleves   4 Párolt zöldségek   5 Rántott disznóhús

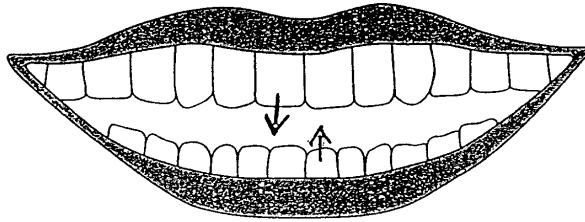
<input type="radio"/>	1	<input type="radio"/>	2	<input type="radio"/>	3	<input type="radio"/>	4	<input type="radio"/>	5
-----------------------	---	-----------------------	---	-----------------------	---	-----------------------	---	-----------------------	---

Mikor szoktál fogat mosni?

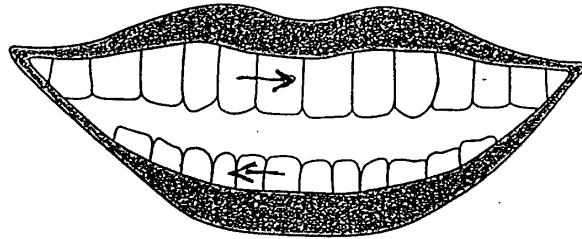
- Este, lefekvés előtt
- Reggel, reggelizés előtt
- Reggel, tisztálkodás után
- Édesség fogyasztása után
- Ha fogorvoshoz megyek
- Ha vendégségbe megyek
- Nem szoktam rendszeresen fogat mosni
- Almaevés után

7. Melyik ábrán látható a fogmosás helyes iránya?

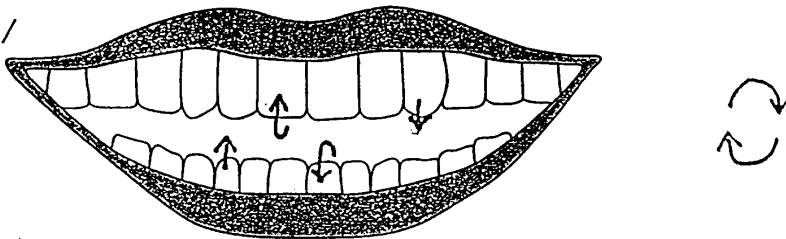
A./



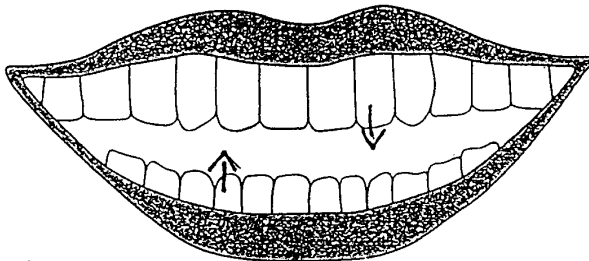
B./



C./



D./

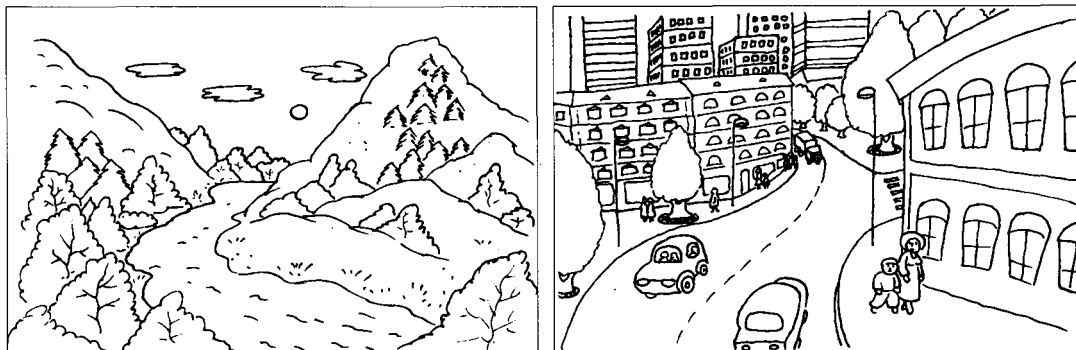


Helyes válasz:

## 8. Természetes és mesterséges környezetünk

### 1. A természetes és a mesterséges környezet összehasonlítása

Gyűjtsetek hasonlóságokat és különbségeket a képekről!



Csoportosítsátok a képeken látható tájakat, településeket a megadott szempontok szerint!

2.1. Természetes környezet:

2.2. Mesterséges környezet:

**Természetes környezetből eredő ártalmak:**

**Mesterséges környezetből eredő ártalmak:**



## 9. Ági beteg lett

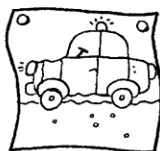
### ☀️ Ági beteg lett

Ági ma nem jött iskolába. Édesanyja telefonált a tanító né-  
ninek, hogy Ági beteg lett. Kitaláltuk, hogy mindenki rajzol  
neki valamit. Dani autót, Zsolti repülőt rajzolt, Anna virágot,  
Éva pedig bohócot. Én lerajzoltam az egész osztályt, de Ági  
padját üresen hagytam. A tanító néni leírta a leckét, és a raj-  
zokkal együtt beletette egy borítékba. Tomi jelentkezett,  
hogy elviszi Áginak az ajándékot. Ők egy házban laknak, Ági  
az első, Tomi a harmadik emeleten.

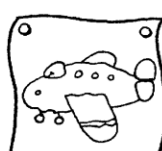
Amikor Ági meggyógyult, berajzolta magát abba a padba,  
amelyet én üresen hagytam neki a rajzon.

1. ☀️ Olvasd el a szöveget! Húzd alá a szövegben a válaszokat!  
a) Miért nem jött Ági iskolába?                      b) Mit találtak ki a gyerekek?

2. ☀️ Kösd a gyerekek nevét a rajzukhoz!



Anna  
Dani  
Éva  
Zsolti



3. ☀️ Egészítsd ki a mondatokat a megfelelő szóval!

Én lerajzoltam az egész \_\_\_\_\_ . Ági \_\_\_\_\_

üresen hagytam. A \_\_\_\_\_ leírta a leckét.

4. ☀️ Húzd alá a mondatba illő helyes szót!

Az ajándékot Áginak

**Dani**                      **Tomi**                      **a tanító néni**                      **vitte el.**

Tomi és Ági

**egy emeleten**                      **egy udvarban**                      **egy házban laknak.**

**10. Ma büszke voltam magamra...**

**MA BÜSZKE VOLTAM MAGAMRA,**

**MERT AZ**

**EGÉSZSÉGEM MEGŐRZÉSE ÉRDEKÉBEN**

**AZ**

**ALÁBBIAKAT TETTEM:**



"Minden napban nagy lehetőség rejlik.  
Érdekel?"<sup>32</sup>

2012. október 12.: pl.: este fogat mostam, időben (óra) lefeküdtem, stb.

2012.....

2012.....

2012.....

Stb. ....

.....

**Minden nap dicsérd meg magad, mert büszke lehetsz magadra, ha minden nap teszel valamit az egészséged megóvása érdekében!**

Dátum: .....

Tanuló aláírása

Szülő aláírása

<sup>32</sup> KOVÁTS György et al. (szerk.). *Boldogságkeresők : drogmámor vagy valóság : interaktív ifjúsági információs lap.*  
Budapest : Palánta Gyermek- és Ifjúsági Misszió, 2003-. p. 14.

## 11. JUTALOMKÁRTYÁK<sup>33</sup>



<sup>33</sup> TÖLGYSZÉKY PAPP Gyuláné. *Képességfejlesztő technikák és eljárások az anyanyelv tanításában.* Budapest : Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskola, 1995.

## 12. Búcsúajándék



**Minden napban  
nagy lehetőség nyílik.**

## Búcsúajándék

**NE FELEJTSD EL!**

(EMLÉKLAP – MEGSZERKESZTENI  
BÚCSÚAJÁNDÉKNAK ADHATÓ)

Azok a döntések, amiket ma hozunk,  
meghatározzák életünket,  
és következményeikkel még  
sokáig szembesülhetünk.

Akár egy cigi elszívása,  
akár más egészségedre ártalmas  
cselekvés elkövetése  
meghatározhatja felnőtt életed egészségét.<sup>34</sup>

<sup>34</sup> KOVÁTS György et al. (szerk.). *Boldogságkeresők : drogmámor vagy valóság : interaktív ifjúsági információs lap.*  
Budapest : Palánta Gyermek- és Ifjúsági Misszió, 2003-. p. 14.

### III. FÜGGELÉK

#### 1. Kérdőív a pedagógusok részére

A szociális kompetencia vizsgálható komponensei <sup>35</sup>

Minden diákról folyamatosan vezeti az alábbi szociális kompetenciákat tartalmazó kérdőívet, majd az utolsó foglalkozásra összegzi az elért eredményeket. A változásokat, fejlődéseket kiemeli és ismerteti a gyermekekkel és a szüleikkel.

A tanuló neve: ..... osztálya: .....

	Szociális kompetencia	Foglalkozás	Fejlődés tapasztalható
<b>I.</b>	<b>Személyközi viselkedés</b>		
	Konfliktuskezelés		
	Figyelemfelkeltés		
	Segítés másokon		
	Üdvözlés		
	Segíteni másokon		
	Viselkedés szervezett játék közben		
	Viselkedés szervezett csoportban		
	Pozitív attitűdök mások iránt		
	Csoportszabályok betartása		
<b>II.</b>	<b>Önmagával szembeni viselkedés</b>		
	Következmények vállalása		
	Etikus viselkedés		
	Érzelmek kifejezése		
	Pozitív én-attitűd		
	Felelősség vállalás		
	Felelősség háritás		
	Csoportvezetés vállalása		
<b>III.</b>	<b>Feladattal kapcsolatos viselkedés</b>		
	Verbális kommunikáció feladatvégzés során		
	Figyelés feladatvégzés közben		
	Könyvtári kommunikáció		
	Csoporton belüli aktivitás		
	Mások előtti szereplés vállalása		

<sup>35</sup> ZSOLNAI Anikó. A gyermekkori kötődések szerepe a szociális kompetencia fejlődésében.  
In: Zsolnai Anikó (szerk.). *Szociális kompetencia – társas viselkedés*. Budapest : Gondolat, 2003. p. 137-151.  
ISBN 963-9500-66-6

## 2. Tanulói összegző értékelés a modulprogramról

Szeretnénk megismerni véleményedet az „Olvasunk és cselekszünk egészségünk megvédéséért” című mintaprogramról.

### I. Jellemezd a programot!

Karikázd be a megfelelő számot az alábbi jelentéseknek megfelelően!

1 = egyáltalán nem tetszett, 2 = kicsit tetszett, 3 = közepesen tetszett, 4 = nagyon tetszett, 5 = teljes mértékben tetszett

Érdekes volt	1	2	3	4	5
Szórakoztató volt a sok játék, feladat	1	2	3	4	5
Tanulságos volt	1	2	3	4	5
Sok mindent csináltunk	1	2	3	4	5
Jó volt együtt játszani, tanulni a csoporttársakkal	1	2	3	4	5
Hasznos volt, sokat tanultam az egészségem megóvásáról	1	2	3	4	5
A tanultak után jobban fogok vigyázni egészségemre	1	2	3	4	5

### II. Kérünk, sorold fel azt a három dolgot, ami a foglalkozásokon a legjobban tetszett! Indokold válaszodat!

1.....  
.....

2.....  
.....

3.....  
.....

### III. Kérünk, sorold fel azt a három dolgot, ami a foglalkozásokon a legkevésbé tetszett! Indokold válaszodat!

1.....  
.....

2.....  
.....

3.....  
.....

### 3. Programzáró szülői kérdőív

(A véleményét tükröző állítást kérjük, húzza alá!)

1. Az egészségügyi mintaprogramra ki kísérte el gyermekét?
  - Anyuka
  - Apuka
  - Rokon (.....)
  - Testvér
  - Unokatestvér
  - Ismerős
  
2. Az iskola által felkínált elfoglaltságok, lehetőségek közül mit vett igénybe?
  - Részt vett a könyvtári foglalkozásokon vagy csak 1-2 alkalommal
  - Könyvet kölcsönzött (1-2-3 stb. könyvet)
  - Előadáson vett részt (milyen témában.....)
  - Sportfoglalkozásokon vett részt (.....)
  
3. A záró összejövetel előkészítésében, megvalósításában részt vett?
 

Mivel? .....

.....

.....
  
4. Milyennek ítéli meg a program tartalmát?
  - Jónak
  - Elfogadhatónak
  - Soknak, zsúfoltnak
  
5. Gyermeke az otthoni feladatok megoldásában kérte a segítségét?
  - Igen
  - Nem
  - Néha
  - Rendszeresen kérte a segítségét
  
6. Milyen változást látott és lát gyermekénél, ami valószínűleg a könyvtári programnak köszönhető?
  - Többet olvas az utóbbi hónapokban. Javultak iskolai osztályzatai.
  - Önt is olvasásra biztatja, esetleg könyvet is ajánl Önnek.
  - Kedvvel járt a foglalkozásokra.
  - Sajnálja, hogy véget értek a foglalkozások.
  - Örül, hogy nem kell többet a könyvtári órákra járni. Mi ennek az oka?  
Nem ismeri az okot, de.....  
Ismeri az okot, de .....

Ha a jövő tanévben lenne hasonló könyvtári foglalkozás, szívesen elvinné gyermekét?

Igen. Miért? .....

Nem. Miért? .....

Dátum.....