ÓRAVÁZLAT
Fenntarthatósági Témahét 2020.

Az óravázlatot készítő pedagógus:	Tóthné Selmeczi Zsuzsanna, Dunakeszi Bárdos Lajos Általános Iskola
Az óravázlat címe, témája:	Apró lépések az egészség útján - A test, a lélek és a szellem egységét megerősítő egészségnap az iskolában. A nap során közös testmozgás, szakmai előadók által tartott prevenciós előadások, reformbüfés egészségtúra (szellemi- és sportvetélkedő az osztályok között) vár a tanulókra.
Ajánlott korosztály:	5-8. osztály

APRÓ LÉPÉSEK AZ EGÉSZSÉG ÚTJÁN

Tevékenység, időbeosztás	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák, módszerek	Eszközök, mellékletek
I. Ráhangolódás			
1. Reggeli bemelegítő - 30 perc			
Bemelegítő reggeli futás az iskola körül.	Bemelegítés Mozgás-egészség	Terület biztosítása, gyülekező a startvonalnál. Az osztályok egymást követően rajtolnak. Az első 10 befutó jutalmat kap.	Útelágazásoknál pedagógus irányítja a futókat.
2. Zöldségszobrászat – verseny meghirdetése - 5 perc			
Zöldségszobrászat – verseny meghirdetése.	Esztétikai-művészeti tudatosság és kifejezőkészség		Zöldség, faragó eszközök
3. Reformbüfé, reformreggeli - 25 perc			
A szülők aktív közreműködésével előzetesen elkészített egészséges ételek (gyümölcsök, saláták, sütemények, szendvicsek, stb.) kóstolása.	Ismerkedés az egészséges táplálékokkal	Osztályonként két tanulói asztal megterítése, az ételek ízléses elhelyezése.	Terület az asztalok megterítéséhez, terítő, szalvéta
II. Prevenciós foglalkozások			
1. Egészséges életmód és táplálkozás - 60 perc			
5. és 6. évfolyamosok számára tartott foglalkozás a védőnők bevonásával.	A testi és lelki egészségre nevelés. Figyelem felkeltése az egészséges életmód fontosságáról. Élményszerű tanulás.		Meghívott előadó: Védőnő

ÓRAVÁZLAT
Fenntarthatósági Témahét 2020.

2. Alkohol- és drog-prevenciós előadás - 60 perc			
A 7. és 8. évfolyamosok számára szervezett beszélgetés.	Tudja a tanuló, hogy mindig van választási lehetőség! A döntés fontossága.	Irányított beszélgetés	Meghívott szakember
III. Reformbüfé: tízórai - 30 perc			
Egészségtúra – pontverseny szellemi és sportos feladatokkal			
Ebben az óravázlatban 8 állomásra készültek a versenyfeladatok, de ez iskolától függően, tetszés szerint változtatható. Annyi állomást érdemes kiépíteni, ahány osztály versenyez. Minden osztályfőnök állomásvezető is egyben és tartozik hozzá egy segéd, aki lehet pedagógus, vagy diák is. Minden csoport arról az állomásról indul, ahol az osztályfőnöke a játékvezető, majd a feladatok elvégzése után kb. 15 percenként a megegyezés szerinti irányba haladnak a következő állomásra. Ha visszaérkeztek az osztályfőnökükhöz, vége a túrának. Az osztályok két csoportot alkotnak. Az ügyesebbek a sportos, a többiek a gondolkodtató feladatokat végzik. Feladatonként változik a csoportok összetétele.			
1. állomás: Terítés –tálalás / Célba lövés íjjal - 15 perc			
a) Terítés-tálalás	Esztétikai nevelés	Kreatív ünnepi asztal terítése, díszítése	Asztal, asztalterítő, különböző méretű tányérok és poharak, evőeszközök, szalvéta
b) Célba lövés íjjal	Összerendezett mozgás, koncentráció		Íj, tapadókorongos vessző, lőlap, vesszőfogó
2. állomás: Óvd a környezeted és takarékoskodj! / Ping-pong - 15 perc			
a) Óvd a környezeted és takarékoskodj!	Az energiatakarékosság fontosságának tudatosítása	Fenntarthatósági Témahét kérdőív diákoknak	okostelefon a kérdőív innen letölthető: https://www.fenntarthatosagi.temahet.hu/programok
b) Ping-pong	Ügyességi játék	Páronként 1 perc áll rendelkezésre. Ki tud többet adogatni?	ping-pong asztal, ütő, labda, háló
3. állomás: Számolj az egészségedért! / Kislabda dobás - 15 perc			
a) Számolj az egészségedért!	Matematikai kompetencia fejlesztése, a figyelem felkeltése a káros szenvedélyek kerülésére.	A mellékletben feltüntetett feladatok megoldása.	1. sz. melléklet: Számolj az egészségedért! papír, írószer, számológép
b) Kislabda dobás	Ügyességi játék	Célba dobás	Céltábla, kislabdák

ÓRAVÁZLAT
Fenntarthatósági Témahét 2020.

4. állomás: A mozgás jótékonyan hat az életedre! / Vakvezetés - 15 perc			
a) A mozgás jótékonyan hat az életedre!	A mozgás és az egészség közötti összefüggés megértése.	a/1) Öt önként vállalkozó tanuló húz egy-egy kártyát, és bemutatja a kártyán lévő mozgásokat, az „agyserkentő tippeket” a csoportnak. A többiek velük együtt dolgoznak. a/2) A meghatározások közül válogassák ki a mozgás jótékony hatásait.	2. sz. melléklet: Agyserkentő tippek 3. sz. melléklet: A mozgás jótékony hatása
b) Vakvezetés	Együttműködés	Az eszközökből labirintust építünk. Az egyik tanuló szóbeli utasításainak segítségével a másik tanuló bekötött szemmel végigmegy a pályán.	10 db bója, 2 zsámoly, kendő, pad, zsinór
5. állomás: Kerüld a káros szenvedélyeket! / Egyensúlyozás- 15 perc			
a) Kerüld a káros szenvedélyeket!	Egészséges életmódra nevelés	Videó megtekintése	https://www.youtube.com/watch?v=xc5zy_fx8xc laptop
b) Egyensúlyozás	Ügyességi feladat	Ki tud hosszabb ideig fennmaradni a fahengeren?	pedálok vagy fahengerek
6. állomás: A természet gyógyít / Háromlábú futás- 15 perc			
a) A természet gyógyít	Gyógynövények és gyógyhatásainak megismerése, a természet tisztelete.	Párosító játék - a/1) gyógynövények elnevezése (esetleg képe) és a növények gyógyhatása a/2) zöldségek és gyümölcsök elnevezése (esetleg képe), vitaminok és nyomelemek párosítása.	4. sz. melléklet: Gyógyító táplálékok és jótékony hatásuk, párosító játék
b) Háromlábú futás	Együttműködés	Két tanuló egymás melletti lábát zsineggel összekötjük. A párok „3 lábon” futva, szlalomozva kerülik a bójákat, majd az utolsót megkerülve visszafutnak a kiindulási helyhez.	Zsineg, 3 bója

ÓRAVÁZLAT
Fenntarthatósági Témahét 2020.

7. állomás: Aludj eleget! / Pólócserés váltófutás - 15 perc			
a) Aludj eleget!	Az alvás fontossága Koncentráló képesség fejlesztése	Memóriajáték: a játékvezető felolvassa az alvás jótékony hatásait. Feladat: minél több indokot megjegyezni.	5. sz. melléklet: Olvasmány az alvás jótékony hatásairól
b) Pólócserés váltófutás		Az első futó megkerüli a fát vagy bóját, majd úgy adja át a rajta levő pólót a következő futónak, hogy közben fogják egymás kezét. Fut a második, és így tovább, amíg minden csapattag sorra nem kerül.	póló
8. állomás: Egészségesen táplálkozz! / Tosziga - 15 perc			
a) Egészségesen táplálkozz!	Jótékony hatású és káros ételek megkülönböztetése	Mit teszel a bevásárló kosárba? Különböző élelmiszereket sorolunk fel, szét kell válogatni: megvásárolom, vagy nem vásárolom meg?	6. sz. melléklet: Mit teszel a bevásárlókosárba?
b) Tosziga		Y/T alakú rúddal a csúszó korongot célba kell juttatni sorverseny keretében	Csúszó korong
Eredményhirdetés			
Az egészségtúrán, az állomásokon szerzett pontok alapján sorrend felállítása. Zöldségszobrok díjazása	Mindenki nyer, és valamilyen apró jutalomban részesül.	Minden helyes találat 1 pontot ér a különböző szellemi feladatoknál. Ügyességi gyakorlatok max. 20 pontot érnek.	
IV. KIEGÉSZÍTŐ PROGRAMOK			
IV.A. Seppo digitális játék			
Seppo játékfelület megismerése, belépés A Seppo egészség játék egyszerű webes környezetben szerkeszthető és irányítható. A játékosok – jelen esetben a diákok - mobileszközeik segítségével, böngészőben csatlakozhatnak a játékhoz. 5-10 perc		frontális	okostelefonok Seppo alkalmazást segítő leírások

Egészség játék indítása kiscsoportokban A feladatokhoz kapcsolódó tevékenységeket a terepen végzik el a diákok. A játékvezető pedagógus folyamatosan aktív résztvevője, vezetője a játéknak. 20 perc	felfedeztető tanulás	csoportmunka	okostelefonok
Adatok értékelése A játékvezető pedagógus értékeli az egyes csoportok eredményeit. 10 perc		frontális	okostelefonok

Forrás

Ez az óraterv az Oktatáskutató és Fejlesztő Intézet XXI. századi közoktatás (fejlesztés, koordináció) TÁMOP-3.1.1-11/1–2012-0001 (II. szakasz) projekt „A nevelés-oktatás fejlesztése, komplex pilot programok”című alprojekt keretében kidolgozott Ökoiskolai nevelési-oktatási program része: http://ofi.hu/okoiskola-nevelesi-oktatasi-program, az eredeti óraterv innen letölthető: http://ofi.hu/apro-lepesek-az-egeszseg-utjan.

A témához kapcsolódó aktivitás

Ez az óravázlat szervesen kapcsolódik a „MOZDUL A SULI!” felső tagozatosoknak és középiskolásoknak szóló óravázlatban (innen letölthető: https://www.fenntarthatosagi.temahet.hu/letoltheto-oratervek) megjelenő aktivitással. Az aktivitás során a diákok egy mobilos applikációt alkalmazva a 2020-as számhoz kötődő mozgásos kihívásokat vállalnak.

Kérjük, népszerűsítse tanítványai körében ezt az alkalmazást és vegyen részt az ehhez kapcsolódó országos programban! Részletek a https://www.fenntarthatosagi.temahet.hu/programok honlapon.