

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

Az óravázlatot készítő pedagógus:	Kelemen Beáta Éva
Az óravázlat címe:	Életmód-mentőosztag
Az óravázlat összefoglalója (2-5 mondat):	A két tanórás foglalkozás interaktív keretmesében, „Életmód-mentőosztagként” vezeti rá a diákokat a mozgásszegény életmód veszélyeire, és a Mozgás és egészség témakör fontosságára. A tanulók kooperatív csoportmunkában diagnosztizálnak gyakori hétköznapi problémákat (pl. SMS-nyak, vizsgastressz, ülőmunka), majd eszköz nélküli, bárhol elvégezhető mozgássorokat dolgoznak ki ezek enyhítésére. A program a kortárs-tanítás (peer teaching) módszerére épít: a csapatok maguk tanítják meg és végeztetik el társaikkal a korrekciós gyakorlatokat. Így a diákok nemcsak elméleti tudást szereznek, hanem azonnal beépíthető, fenntartható rutinokat sajátítanak el a fizikai és mentális egészségük megőrzésére.
Ajánlott korosztály:	5-8. osztály, 9-10. osztály
Időigény:	2 x 45 perc

Életmód-mentőosztag

Tevékenység	Időtartam	Munkaformák, módszerek	Eszközök, melléletek
I. TANÓRA			
1. Ráhangolódás			
<p>„Mozgásos igaz-hamis” Feladat: Alakítsuk át a tantermet! (Jó idő esetén tornateremben, esetleg az iskolaudvaron is megtarthatjuk az órát. Az udvarra kivihetjük a székeket, vagy leteríthetünk egy plédet. Mennyivel másabb egy tanóra a szabadban, a friss levegőn!)</p> <p>A tanár állításokat olvas fel (ülés, mozgás, egészség témában).</p> <p>Reakció: igaz=guggolás; hamis=nyújtózás.</p> <p>Cél: vérkeringés beindítása, előzetes tudás aktivizálása.</p>	10 perc	frontális osztálymunka játékosítás, mozgásos feladat	tanári kérdéssor <i>1. számú melléklet</i>
2. Keretmese és csoportalakítás			
Tevékenység leírása (2.sz. melléklet felolvasása)	5 perc	frontális irányítás	(opcionális: projektor)

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

A Jövő egészségközpontjának megalakítása. A tanulók életmódmöntők. (6 db heterogén csoport kialakítása.)		csoportalakítás véletlenszerűen, vagy tanári kijelöléssel	a kép ki- vetítéséhez) 2. számú melléklet
3. Esetfeldolgozás (csoportmunka)			
A csoportok megkapják a Pácienskártyákat. Feladatok: 1. Diagnózis felállítása (probléma oka). 2. Mozgásrecept írása (3 db eszköz nélküli gyakorlat). 3. A gyakorlatok kipróbálása.	25 perc	kooperatív csoportmunka szituációs játék, problémamegoldó gondolkodás, kutatás	3. számú melléklet (Páciens- kártyák)
4. Zárás és összegzés			
Rövid státuszjelentés: mindenki elkészült-e? Szerepek kiosztása a következő órára (szóvivő, demonstrátor).	5 perc	frontális megbeszélés visszajelzés	
II. TANÓRA: „A NAGY VIZIT” – BEMUTATÓ			
1. Hallgassuk meg a gyógymódokat!			
2. A páciensek kezelése (gyógymódok bemutatása)			
A csoportok sorban bemutatják az esetet. Közös tevékenység: A csoport demonstrátora bemutatja, majd az egész osztály <i>együtt végzi</i> a 3 gyakorlatot (kb. 1 perc/gyakorlat).	40 perc	csoportmunka, frontális tanulói tevékenység kortárstanítás (peer teaching), cselekvésbe ágyazott tanulás	
3. Reflexió és levezetés			
Megbeszélés: Melyik gyakorlat volt a leg- hasznosabb? Mit éreztetek mozgás közben? Hogy éreztétek magatokat a szerepekben? Mi tetszett a legjobban az órában? Egészségfogadalom-tétel a hétre <i>„Megfogadom, hogy nem hagyom, hogy az ülés legyőzzön, és minden nap beiktatok pár perc mozgást a tanulás vagy a gépezés szüneteiben! A kényelmesebb megoldások helyett ezentúl az egészségesebbet választom, hogy fitt és energikus maradjak!”</i>	5 perc	plenáris beszélgetés önértékelés, reflektív gondolkodás	

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

Életmód-mentőosztag

1. számú melléklet

Mozgásos igaz-hamis játék

Játékszabály:

- **IGAZ** = guggolás (leguggolnak és ott maradnak)
- **HAMIS** = nyújtózás (lábujjhegyre állnak, kar a magasban)

Állítások a Mozgásos igaz-hamis játékhöz

1. állítás: Az emberi testet alapvetően arra tervezték, hogy napi 8-10 órát üljön egy helyben.

- **Helyes válasz: HAMIS (nyújtózás)**
- *Magyarázat:* A testünk mozgásra lett teremtve. Az őseink napi 15-20 km-t gyalogoltak táplálékszerzés közben.

2. állítás: Ha előre döntöd a fejed, hogy megnézd a telefonodat, a nyakadra akkora nyomás nehezedik, mintha egy 27 kilós súlyt (pl. egy kisgyereket) cipelnél a nyakadban.

- **Helyes válasz: IGAZ (guggolás)**
- *Magyarázat:* Ez az ún. SMS-nyak-jelenség. Minél jobban döntöd a fejed, annál nehezebbnek érzi a gerinced.

3. állítás: A mozgás csak akkor számít, ha izzadsz, és legalább egy órát tart.

- **Helyes válasz: HAMIS (nyújtózás)**
- *Magyarázat:* Már napi többszöri, pár perces séta vagy lépcsőzés is rengeteget számít a keringésnek.

4. állítás: A rendszeres mozgás segít jobban tanulni, mert több oxigén jut az agyba.

- **Helyes válasz: IGAZ (guggolás)**
- *Magyarázat:* A mozgás serkenti a vérkeringést, így az agyunk is „élesebb” lesz, jobb lesz a memóriánk.

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

5. állítás: Egy átlagos magyar középiskolás többet ül egy hétköznapon, mint amennyit alszik.

- **Helyes válasz: IGAZ (guggolás)**
- *Magyarázat:* Sajnos igaz. Iskola (6-7 óra) + leckeírás + utazás + telefonozás/gépezés gyakran kiteszi a napi 10-12 órát is.

6. állítás: A csontjaink erőssége felnőttkorban már nem változik, mindegy mit csinálunk.

- **Helyes válasz: HAMIS (nyújtózás)**
- *Magyarázat:* A csont élő szövet! A terhelés (pl. ugrálás, futás, súlyozás) hatására erősödik, mozgáshiány esetén gyengül.

7. állítás: A szemünkben is vannak izmok, amik elfáradnak, ha egész nap közelre nézünk (pl. monitorra).

- **Helyes válasz: IGAZ (guggolás)**
- *Magyarázat:* A szemmozgató izmok görcsössé válhatnak, ezért kell néha távolra nézni (szemtorna).

8. állítás: A napi ajánlott lépésszám az egészség megőrzéséhez maximum 2000 lépés.

- **Helyes válasz: HAMIS (nyújtózás)**
- *Magyarázat:* Az ajánlás általában napi 8.000–10.000 lépés (ez kb. 6-7 km séta lenne).

9. állítás: A stresszt le lehet vezetni mozgással, mert a sportolás „boldogsághormonokat” szabadít fel.

- **Helyes válasz: IGAZ (guggolás)**
- *Magyarázat:* Igen, endorfin, dopamin és szerotonin termelődik, ami csökkenti a szorongást.

10. állítás: Az ülőmunka okozta károkat nem lehet mérsékelni, ha már ülnünk kell.

- **Helyes válasz: HAMIS (nyújtózás)**
- *Magyarázat:* Dehogynem! Óránkénti felállással, nyújtózással és a helyes testtartással sokat tehetünk ellene! Erről fog szólni a mai óra.

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

Életmód-mentőosztag

2. számú melléklet

Keretmese

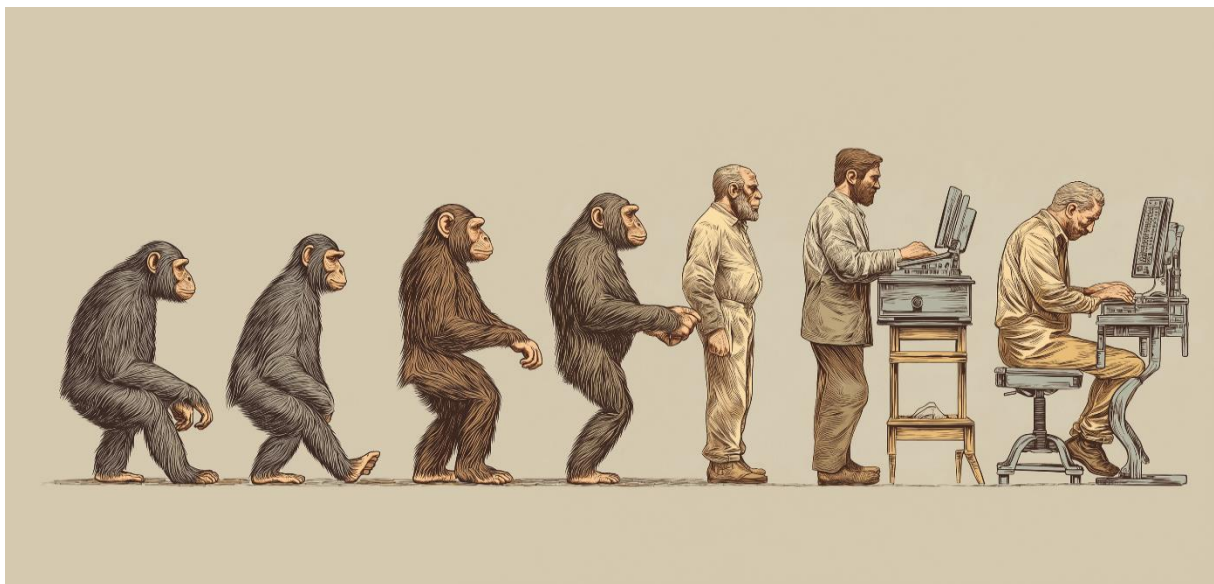
A HOMO SEDENS TÁMADÁSA

- **(A tanár kiáll az osztály elé. Ha van projektor, a háttérben egy TOP SECRET vagy egy villogó BEJÖVŐ HÍVÁS felirat látható – udvaron elhagyható.)**
- **Zene:** Ha nagyon profi akarsz lenni, az eligazítás alatt halkán szólhat valami „küldeteses” háttérzene (pl. Mission: Impossible-téma vagy valami dinamikus instrumentális zene. (Eszközök: telefon, Bluetooth-hangszóró.)

Tanár (titokzatos, sürgető hangon): Ügynökök! Köszönöm, hogy ilyen gyorsan ideértek. Kérem, mindenki figyeljen, az időnk véges!

A Jövő egészségközpontja vészjelzést fogott. Nem egy vírus terjed, és nem is egy meteorit közeledik. A veszély, amivel szembenézünk, sokkal csendesebb, és már itt van a falakon belül. A tudósok úgy hívják: **A nagy gémberedés kora.**

Az emberiség evolúciója furcsa fordulatot vett. A *Homo sapiensből* (a gondolkodó emberből) lassan átalakulunk *Homo sedenssé* – az **ülő emberré.**



(A kép forrása: Midjourney-AI)

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

A tünetek riasztóak:

- A gerincek lassan kérdőjellé görbülnek.
- A nyakizmok a telefonok súlya alatt megkövesednek.
- A lábakból lassan eltűnik az erő, mintha csak a kanapén fekvésre tervezték volna őket.

A központ ma reggel **6 segélykérő üzenetet** fogott el. Hat embertől, akik még menthetőek, de egyedül nem tudják a megoldást. Ők a „nulladik páciensek”. Ha rajtuk nem segítünk, ők is végleg a székek fogságába esnek.

Ezért hívtuk össze a különleges „Életmód-mentőosztagot”, vagyis titeket.

A feladatotok nem egyszerű: nem gyógyszert kell adnotok nekik. Nincs műtétre se szükségük. A ti feladatotok, hogy **meghekkeljétek a rendszerüket**. Olyan titkos kódokat – vagyis mozgásformákat – kell kidolgoznotok számukra, amiket bárhol, bármikor használhatnak, hogy visszanyerjék az emberi formájukat.

Minden csapat kap egy szigorúan titkos aktát egy páciensről. Olvassátok el a panaszait! Állítsátok fel a diagnózist! És ami a legfontosabb: **írjátok meg a receptet, és mutassátok meg nekik a kiutat!**

Ügynökök, készen álltok a bevetésre? A páciensek sorsa a kezetekben van. Induljon a munka!

(A tanár ekkor osztja ki a csoportoknak a kinyomtatott Pácienskárttyákat.)

3. számú melléklet

Pácienskárttyák

TANULÓI KÁRTTYÁK (Pácienskárttyák)

(A pedagógus ezeket vágja és osztja ki a csoportoknak.)

1. páciens: GAMER GERI

Hali! Napi 6-8 órát tolom a gépen a haverokkal. A játék megy, de a derekam már nagyon nem. Olyan, mintha be lenne rozsdásodva a hátam, és alig bírok kiegyenesedni. Mit csináljak a szünetekben?

Feladat: Keressetek 3 gyakorlatot, ami átmozgatja a gerincet és a nyakat!

2. páciens: AUTÓS ANNA

Üdvözetem! Építész vagyok, mindenhol kocsival járok, és egész nap ülök. Estére dagad a bokám, és ha fel kell mennem a második emeletre, már kifulladásig.

Feladat: Keressetek 3 gyakorlatot a vérkeringés javítására, és az állóképesség növelésére!

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

3. páciens: SZORONGÓ SAMU

Sziasztok! Nagyon stresszelek a felvételi miatt. Érzem, hogy fel van húzva a vállam a fülemig egész nap, és nem tudok ellazulni.

Feladat: Keressetek 3 stresszoldó, váll-lazító és légzőgyakorlatot!

4. páciens: TELEFONÓZÓ TIMI

Helló! Sokat lógok a TikTokon. Anya folyton rám szól, hogy úgy nézek ki oldalról, mint egy kérdőjel, és előre esik a fejem. Fáj a nyakam.

Feladat: Keressetek 3 gyakorlatot az „SMS-nyak” ellen és a tartásjavításra!

5. páciens: NASIZÓ NORBI

Sziasztok! Suli után csak fekszem a kanapén és nasizom. Olyan, mintha ólomból lennének a végtagjaim, folyton álmos vagyok.

Feladat: Keressetek 3 dinamikus gyakorlatot, ami felébreszti a testet és pörgeti az anyagcserét!

6. páciens: SZORGALMAS SZOFI

Kedves Szakértők! Nagyon sokat tanulok, írok és gépelek. A nap végére görcsöl a kezem az írástól, és ég a szemem a monitor nézésétől.

Feladat: Keressetek speciális kéz- és szemtornát!

MEGOLDÓKULCS (Tanári segédlet)

1. Gamer Geri (gerinc):

1. *Almaszedés:* nyújtózás felváltva a plafon felé.
2. *Törzscsavarás:* állva lassú fordulat jobbra-balra.
3. *Cicahát állva:* domborítás és homorítás combra támaszkodva.

2. Autós Anna (keringés):

1. *Vádlíhinta:* lábujjhegyre emelkedés, sarokra gördülés.
2. *Helyben járás:* magas térdemeléssel, karlendítéssel.
3. *Félguggolás:* mintha leülnénk egy székre, de visszajövünk.

3. Szorongó Samu (stressz):

1. *Váll-lift:* váll felhúzása fülhöz, majd leejtése.
2. *Malomkörzés:* nagy karkörzés hátrafelé, mellkasnyitással.
3. *Hasi légzés:* mély belégzés orron (has emelkedik), lassú kifújás szájon.

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

4. Telefonozó Timi (tartás):

1. *Tokásítás (chin tuck)*: áll vízszintes hátratólása.
2. *Mellkasnyitás*: kéz összekulcsolása hátul, lapockazárás.
3. *W-tartás*: karok W-alakban, könyökök hátrafesztése.

5. Nasizó Norbi (energia):

1. *Jumping jack (terpesz-zár szökdelés)*: ugrálás karlendítéssel.
2. *Keresztmozgás*: jobb könyök érinti a bal térdet, majd fordítva.
3. *Törzsdöntés*: talajérintés, majd nyújtózás magasba.

6. Szorgalmas Szofi (kéz/szem):

1. *Zongorista*: ujjak gyors mozgatása, ökölbe szorítás.
2. *Csuklókörzés*: alapos körzés mindkét irányba.
3. *Szemjóga*: tekintet fel-le, jobbra-balra fejmozgás nélkül.

4. számú melléklet

FORRÁSJEGYZÉK

1. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) – Táplálkozási és életmód-ajánlások.
2. Tóth, J. (2020). *Mozgásfejlesztés az iskolában*. Budapest: Pedagógus Kiadó.
3. A kép forrása: Midjourney-AI