

**Egészségnevelés szaktárgyi órák a könyvtárban -
óravázlatokkal, témaleírásokkal;**

Készítette: Tóthné Kovács Annamária

Kanizsay Dorottya Egészségügyi Szakképző Iskola és Gimnázium

Középiskolai könyvtáros

flushing0411@gmail.com

„Mit tapasztalsz, érzed, tanulsz,

Évmilliókra lesz a tulajdonod.”

(Madách Imre)

PÁLYÁZAT

szaktárgyi órák könyvtári megtartását ismertető óravázlatokkal, témaleírásokkal

Iskolánkban, a Kanizsay Dorottya Egészségügyi Szakképző Iskola és Gimnáziumban az oktatás három vonalon fut, egészségügyi, informatikai és nyelvi előkészítő osztályokban. Ezen osztályok tananyaga nagyon eltérő, ezért én az egészségügyi órák témavázlatát, óravázlatát szeretném bemutatni úgy, hogy a könyvtár lehetőségeit is szorosán beépítem. Természetesen ezen tananyagok elkészítése a szaktanár és a könyvtáros összehangolt munkáját feltételezi.

Ma már sok olyan lehetőség van, amely az adott tanítási órát érdekesebbé, szívesebbé teszi, mint irodalom órán a hangoskönyv, ének órán a CD, a Sulinet TudásBázis adta lehetőségek szinte az összes tanítási órára kiterjednek, de egy kis fantáziával, projecttorral, lappal és Power Point tudással minden órára felkészülhetünk úgy, hogy a diák és tanár is elégedetten zárja a szakórát.

A középiskolákat megfigyelve (én egy kérdőív alapján kidolgozott statisztika alapján tudom leírni) a 14-20 éves diákok nem szeretnek olvasni. A nyomtatott irodalmat kerülik, ugyanúgy, mint a hosszabb lélegzetvételű szöveget. Jellemző rájuk, hogy a szépirodalom és a szakirodalom termései helyett a web által nyújtott, rövid vagy rövidített szöveget részesítik előnyben. Az értő és komoly olvasás helyett pásztázó olvasókká váltak, akik csak azon információt olvassák, amik számukra fontosak és rövidek. (Kötelező olvasmányokat sokan vagy el sem olvassák, vagy a rövidített változatot keresik.) Szépirodalmi könyvekből a legújabb trendeket követő könyveket keresik. Természetesen vannak olyan tanulók, akik fontosnak érzik a tanórákra való tökéletes felkészülést, a könyvtár lehetőségeit is igénybe veszik. (szótár, lexikon, szakkönyv, webes forrás). Céлом az ebben a pályázatban, hogy a

tanulókat visszahúzzam a könyvtár, a könyvek, az olvasás világába úgy, hogy közben az informatika, a web világa is jelen legyen, hiszen ez a jelen és a jövő is.

Fontosnak tartom a digitális kompetencia az elektronikus média alkalmazását a tanulásban, munkában, szabadidőben és a kommunikáció során. E kompetencia a logikus és kritikus gondolkodáshoz, a magas szintű információkezelési készségekhez és a fejlett kommunikációs készségekhez kapcsolódik. Az információs és kommunikációs technológiák alkalmazásával kapcsolatos készségek a legalapvetőbb szinten a multimédiás technológiájú információk keresését,értékelését, tárolását, létrehozását, bemutatását és átadását, valamint az internetes kommunikációt és a hálózatokban való részvétel képességét foglalják magukban. Ezek :

- a legfontosabb számítógépes alkalmazások, köztük a szövegszerkesztés, a táblázatkezelés, az adatbázisok, az információtárolás és kezelés ismeretét;
- az internet és az elektronikus kommunikáció (e-mail, egyéb hálózati eszközök) használata által nyújtott lehetőségek, valamint a valóság és a virtuális világ közötti különbségek felismerését;
- az ITT felhasználási lehetőségeinek az ismeretét a személyiségkiteljesítését, a társadalmi beilleszkedést és a foglalkoztathatóságot elősegítő kreativitás és újítás terén;

A kompetenciát alkotó készségek

Mivel az információs társadalom technológiáinak alkalmazására egyre több lehetőség van a mindennapi életben, így a tanulásban és a szabadidőben, a szükséges készségek a következők:

- elektronikus információk, adatok és fogalmak keresése, gyűjtése és feldolgozása (létrehozása, rendszerezése, a fontos és nem fontos, szubjektív és objektív, a valóságos és a virtuális közötti különbségtétel), valamint szisztematikus módon történő felhasználása;
- a megfelelő segédeszközök (prezentációk, grafikonok, táblázatok, térképek) használata összetett információk létrehozása, bemutatása vagy értelmezése céljából;
- internetes oldalak elérése és az azokon történő keresés, valamint internet alapú szolgáltatások, pl. vitafórumok és elektronikus levelezés használata;
- az ITT használata a kritikai gondolkodás, kreativitás és újítás szolgálatában különböző kontextusokban otthon, a szabadidőben és a munkahelyen.

Az IKT eszközök tanórai felhasználásának jellemzése

- Iskolai könyvtárunkban a könyvtártagok számára van DVD, webes adatbázis. A könyvtárban szinte minden tantárgyhoz találhatunk elektronikus tananyagot, de ennek száma így is kevés. A digitális tananyagok kihasználtsága nem elég jó, hisz kevés számú kölcsönzés történik.

- **az interneten is elérhető tananyagok használata, a**

SDT (SulinetDigitális Tudásbázis) melyen rengeteg animáció, videó, kép, letölthető, tananyag található. E-learning tananyag, amit egyszer kell jól elkészíteni és utána nagyon jól használható azok számára is, akik a tanítási órán nem voltak jelen. Szoftverválasztás fontos! (Moodle)

- - **a diákok által elkészített bemutatók használata,**

legtöbbször Power Point bemutatókat készítenek, aki már segítség nélkül

- - **pedagógus által készített, összegyűjtött segédanyagok használata valósul meg,**

PowerPointos bemutatótól kezdve az SDT-ről letöltött bemutatóig. Itt szeretném leírni, hogy tapasztalataim szerint a diákok jobban kedvelik ezekkel az eszközökkel bemutatott órákat, hiszen a tanulók érdeklődésének felkeltésére, motiválására, animációk, videók segítségével a tananyag jobb megértésére, elsajátítására, a tanórán történő differenciálásra mely történhet a saját tanteremben, a laptornál egy-két tanuló, vagy akár tanulócsoporthoz, illetve tanteremcserével a számítástechnika tanteremben a teljes osztállyal, a tudás ellenőrzésére, gyakorló feladatok megoldására hiszen érdekesebb, és nem utolsósorban a jegyzetelés is könnyebb.

Az iskola eszközparkja és a lehetőségek meghatározzák az IKT eszközök gyakoriságát.

Az informatika órán kívül más tantárgyak óráin is megjelenik, meg kell jelennie a számítógépnek a tanítási órákon.

Egészségügyi iskola révén mindenképpen javasolt az Orvosi Szakkönyvtár látogatása, ismerkedés a legnagyobb orvostudósok személyével, életével, munkásságával.

EGÉSZSÉGGKULTÚRA

TANTÁRGY BEMUTATÁSA, ÓRAVÁZLATOK, TÁMALEÍRÁSOK

Az iskola a kulturáltság kialakításának fontos színtere. E kialakítása mellett szükséges az egészségkultúra iránti igény felkeltése. A gyermek emberlétéből következően a világra nyitott lény, kész a befogadásra, a jóra jóval válaszol. Mérei Ferenc szavait idézve: „Simogatásra simogatással felel, jókedvre jókedvvel, tevékenységre tevékenységgel.” Az egészséges életvitel tanítása során elengedhetetlen az önkéntesség, a kíváncsiság, az érdeklődés felkeltése. Fontos, a tanulás örömeinek, szabadságának visszaadása. A feldolgozás során változatos módszereket és munkaformát kell választani és alkalmazni és emellett fontos az önművelés lehetőségeinek biztosítása.

Az egészséges életvitel témakör témaegységei:

Higiéné fogalma, ágai

A személyi higiéné

Az egészséges táplálkozás

Az öltözködés

A helyes testtartás és a rendszeres testedzés

Az egészséges életvezetés

Összefoglalás, rendszerezés

Higiéné fogalma, ágai:

Célok elérése: Azon ismereteknek, képességeknek, szokásoknak, annak a magatartásnak, hozzáállásnak, szemléletnek az aktív fejlesztése, melynek birtokában életvitelét alakíthatja, gyakorolhatja, másokat is segíthet ennek megváltoztatásában, gyakorlatában.

Igényelt idő: 4 tanítási óra + 1 óra otthoni felkészülés

Háttér: Támaszkodhatunk az általános iskolában tanult történelem órai ismeretekre: régmúlt emberek hogyan törődtek a saját és környezetük tisztaságának megóvásával. Földrajz, biológia, természetismeret órai ismeretek: emberiség globális problémáiról kérdezhetjük a diákokat, rámutatva arra, hogy környezetünk védelme összefügg a Földet érintő természet és környezetvédelmi kérdésekkel, feladatokkal.

Ajánlott feldolgozási mód:

A higiéné fogalma és ágai tanórát a könyvtári olvasóteremben érdemes tölteni. A higiéné fogalmának meghatározása szótárak, lexikonok, webes kereső (Google, Wikipedia) segítségével. A szó eredetének tisztázása: görög mitológiából. Különböző meghatározások, információk összehasonlítása, végső fogalom tisztázása.

Könyvtári könyvek, források segítségével írjuk le csoportmunkában:

- Hogyan változott, fejlődött a különböző történelmi korokban élő emberek egészségkultúráltsága?
- Milyen szokások voltak a saját tisztaságuk megóvása érdekében?

- Milyen intézkedéseket tettek közvetlen környezetük megóvása érdekében? (pl. ókori Egyiptom, görög városállamokban, korai és késői középkorban, újkorban, legújabb korban?)
- Milyen betegségek, járványok voltak a múltban és mi volt ezek okozója? Milyen tényezők segítették elő ezen járványszerű betegségek kialakulását?
- Milyen járványokat ismersz? (pestis, kolera, tifusz, spanyolnátha, himlő)

Tanár feladata: A szükséges információ források biztosítása (hagyományos, elektronikus, webes) és segíteni abban, hogy a diákok a lényeges és lényegtelen információt el tudják különíteni egymástól. Tárgyszó fogalmának megismertetése, ami alapján az információk között kereshetünk. Vázlatíratás.

Beszámoló készítése a következő órára az órán összegyűjtött információkról, Power Point prezentáció készítése, hagyományos plakát készítése (gyűjtőmunka).

Higiéné szakterületei:

Környezetvédelem: (természet védelme, levegő, víz, talajminőség megóvása, hulladékkezelés, szennyvizek kezelése, tisztítása). Ehhez kapcsolódó DVD vagy a különböző videós portálokról (YouTube) kisfilm, riport megtekintése, Sulinet TudásBázis biológia, földrajz tárgyakhoz kapcsolódó animációk, képek megtekintése.

Élelmezés és táplálkozás egészségtan: élelmiszerek előállítása, kezelése, szabályai, emberek helyes táplálkozási szokásainak kialakítása. (különböző étlapok gyűjtése a webről, annak különböző szempontok alapján történő elemzése, ÁNTSZ honlapjának megtekintése, a témához szükséges és ajánlott könyvek kikeresése a könyvtári állományból)

Település egészségtan: városok, települések, lakótelepek, lakások tervezése, (virtuális várostervezés)fejlesztése, lakóhelyek építése, szellőzése, világítása, fűtése, (lakberendezési könyvből lakás és szobabelsők kiválasztása, különböző szempontok szerinti elemzése), ehhez kapcsolódó szabályok, ivóvíz, talajvíz és felszíni víz védelme (Sulinet TudásBázis, kémia kísérletek, földrajz, biológia).

Munkaegészségtan: A munkahelyen (iskolában) lévő baleset és munkavédelmi szabályok betartása (védőruházat), egészséget védő munkahelyi körülmények

kialakítása.(Iskola házirendjének áttanulmányozása, olyan cikkek gyűjtése a weben, amelyek munkahelyi balesetekről szólnak. Tárgyszó, kulcsszó fogalmának gyakorlása, milyen szót, kifejezést írjunk be ahhoz, hogy a megfelelő információhoz érjünk? Melyik a lényeges és nem lényeges információ?

Sportegészségtan: aktív sportolók védelme, sportlétesítmények létesítése, tömegsport fejlődésének előmozdítása, mozgásaktivitás biztosítása, (Olimpiákkal, sportokkal kapcsolatos könyvek keresése katalógus alapján, Rákeresés sportolókkal kapcsolatos riportra a YouTube-on, életrajzi könyvek sportolókról, sportesemény megtekintése) doppingszerek elleni küzdelem (Dopping fogalma, hogyan mondanád magyarul, lexikonok, szótárak használata, dopping rövid és hosszútávú hatása, ehhez kapcsolódó cikkek, könyvek keresése a hagyományos könyvtári állományban vagy/és a weben.

Társadalom egészségtan: Azoknak a társadalmi tényezőknek a kutatása, amelyek befolyásolják a lakosság egészségügyi állapotát. Káros szenvedélyek társadalmi méretű okainak kutatása (a könyvtár állományában és a weben is, statisztikák a SSH honlapjának megtekintése, korosztályra való rákeresés, a középiskolások hány százaléka hódol a káros szenvedélynek?)

Mentálhigiénié: a lelki egészség megőrzése, az emberek szociális beilleszkedésének, alkalmazkodóképességének stressztűrésének és kerülésének optimális kifejlesztése, mentális zavarok kifejlődésének megelőzése (Webes keresés: milyen típusai vannak a stressznek?, hogyan kezelhető? Milyen könyvet találsz erről a polcokon?)

Iskola egészségtan: az egyes oktatási intézmények kialakítása, egészségnevelés az oktatási intézményekben, szűrővizsgálatok. (szűrővizsgálatok fontossága, miért szükséges? Adott szakirodalomból a válaszok megkeresése, anyajegyszűrés, tüdőszűrés fontossága, te milyen szűrővizsgálaton veszel részt? Miért?)

Személyi higiéné: Az egyén tisztálkodásával táplálkozásával, öltözködésével, életvitelével kapcsolatos egészségügyi követelmények.(öltöztetős játék a weben, évszaknak megfelelően, egészséges táplálkozás és étlap összeállítása tekintettel a különböző évszakokra-egyéni házi feladatként, a tisztálkodó szerek - szerepjáték, 1 személy sampon, 1 személy tusfürdő, 1 személy 1 fogkrém.....otthon gyűjtenek szempontokat, miért őt kell választani, az nyer, aki a legtöbb érvet tudja felsorolni.

Fontos, hogy legyenek olyan fogalmak is, amit meg kell magyarázni, pl. antibakteriális, PH érték stb.

SZEMÉLYI HIGIÉNÉ

Célok elérése: alakítani, fejleszteni az egészséget megőrző /fejlesztő magatartáskultúrát, a személyes higiénével kapcsolatos általános ismeretek nyújtása, valamint olyan funkcionális készségeknek, képességeknek a fejlesztése, amelyek a mindennapi élethez és a szakképzéshez is szükségesek. A tanulók képesek legyenek kulturált kapcsolatteremtésre, kommunikációra, önértékelésre, mások meghallgatására, s alakuljon ki bennük az önálló tanulás, és az önálló feladatmegoldás igénye és képessége.

Igényelt idő: 12 tanítási óra + 3 óra otthoni felkészülés

Háttér: Az egészség fő tétele a tisztaság így a testünk és környezetünk tisztasága is. A tanulók az általános iskolai biológia órán már foglalkoztak ezzel, így e témában csak elmélyítésre, bővítésre van szükség, de utalhatunk a történelem órai tanulmányokra is.

Ajánlott feldolgozási mód: Az órát definiálással kell kezdeni. Ismételjük át/kerestessük ki a diákokkal a már ismert szótárakból, lexikonokból, webes forrásokból, hogy mi is a higiéné fogalma és próbáljuk meg rávezetni őket arra is, hogy a személyi higiéné miben más. Felsoroljuk a diákoknak mivel fogunk foglalkozni: tisztálkodás, bőrápolás, haj és szőrzetápolás, kéz és lábápolás, szájápolás, szem, fül, orrápolás, anális toalett, a nemi szervek ápolása, a díszítő kozmetika, ékszerek, bizsuk használata, közvetlen lakókörnyezetünk tisztaságának megóvása.

A tanár feladata: olyan folyóiratok könyvek bemutatása, ajánlása, amelyek ennek a korosztálynak világosan és érthetően bemutatja a testünk, környezetünk ápolását, tisztítását és tisztán tartását. (Tinilányok könyve, Nők könyve, 100xszép magazin, Nők Lapja...)Ezen könyvek, magazinok olyan szinten jól olvashatóak és érdekesek, hogy motiválhatjuk a tanulókat további ilyen jellegű cikkek, könyvek, újságok keresésére is. Természetesen a web által nyújtott lehetőségeket sem szabad figyelmen kívül hagyni, ill. megnézhetünk olyan videó és DVD anyagokat is, ami egy kozmetikai vagy fogászati kezelést mutat be. Vannak olyan webes játékok, feladatok, ahol a

kiválasztott archoz választhatunk sminket, hajszínt, fazont, öltözetet. Ezek az órát érdekessé tehetik, utána pedig megbeszélhető, hogy ki hogyan és miért úgy dolgozott. A bőrápolásnál a Sulinet TudásBázis biológia órai anyaga nagyon hasznos és érdekes lehet, de olvasásra ajánlhatjuk a különböző orvosi vagy ilyen típusú könyveket, pl. Az emberi test. Ehhez DVD-t is mellékelhetünk, megnézhetjük, vagy vitafórumot nyithatunk róla. A bőrápolásnál beszéljünk a napfény hatásairól, a napfény elleni védekezésről és itt, a Napról megtekinthetünk szintén különböző csillagászati szakkönyveket. (Micsoda sorozat) feleleveníthetjük a természetismeret, földrajz órán tanultakat az ózonrétegről, stb. Fontos, hogy megemlítsük a kvarcolás, bronzárium, szolárium előnyeit, hátrányait is. Kiselőadás a mesterséges barnulásról webes forrásokból, védekezés ezek káros hatása ellen. Tisztálkodási résznél egy kis történelem és művészettörténet: emlékezzünk vissza a ránk maradt ókori római fürdőkultúrára! Mit tudunk? Itt a művészeti albumok, atlaszok lehetnek a segítségünkre. Díszítő kozmetika és bizsuk használatánál gyűjtessünk vagy nyomtassunk ki olyan arcokat, melyeken smink, ékszer található. Gondoljuk át, hogy mióta van jelen a test festése, díszítése! Régészeti leletek százai bizonyítják, hogy már több ezer éve jelen van a magunkat szebbé tevés igénye, erre a legjobb, ha elmegyünk a Szépművészeti Múzeumba, vagy különböző művészeti, kozmetikai könyveket forgatunk. Egyéni feladat: kiselőadás keretében a tanuló járjon utána a test dekorálásának, (ékszerekkel) és a testünk festésének, valamint abszolút őket érdeklő témának, a piercingnek, ennek milyen előnyei, hátrányai, veszélyei vannak. Egy ilyen előadás meghallgatása több megdöbbenéssel óvhatja meg a diákokat. Viszonylag újdonságerejű lehet, ha a diákokat haj-bőr láb, bőrápolás óra keretében fodrászatba, kozmetikába, manikűr-pedikűröshöz, vagy szakorvoshoz visszük. Az ott hallottakról a tanár adhat nekik egy tesztet, amit az emlékekre hivatkozva következő órára kitöltve vissza kell hozniuk. Ekkor a megfelelő figyelem is megvan, illetve ha elfelejti a jó válaszokat, könyvtári kutatómunkát is végez a tanuló. Fogápolás: általános iskolai tanulmányok során a diákok ezt már megtanulták, naponta gyakorolják ezt a műveletet. Mégis fontos naponta beszélni, hisz a fogak egészsége, a fogorvos rendszeres látogatása fogaink ellenőrzése céljából fontos. Keressünk a diákokkal olyan cikkeket a weben, amik arról szólnak, hogy milyen károsodás érheti az embert, ha fogai nem ápoltak. (állásinterjún nem ő kapja az állást, mert gondozatlanok a fogai, stb. Itt a tárgyszó-kulcsszó kiválasztását gyakorolhatják, webes forrásokban. A környezetünk tisztasága témakörhöz beszéljünk a szelektív hulladékgyűjtésről, annak

történetéről, kialakulásáról, lehetőségeiről. Keressenek újra hasznosított termékeket a környezetükben, (akár a könyvtár könyvei között is lehetnek újrahasznosított papírból dokumentumok. Ha van ilyen, a tanár mutassa meg).

EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS

Célok elérése: Alakítani, fejleszteni az egészséget megőrző/fejlesztő magatartáskultúrát, az egészséges táplálkozással kapcsolatos ismeretek nyújtása. Alakuljon és fejlődjön véleményalkotó képességük, legyenek képesek a toleráns magatartás tanúsítására. Fejlessze a szóbeli és írásbeli kommunikációs képességeit, a szóbeli kommunikációba fejlődjön a nyelvi és szakmai kifejezések szabatos használatára való képesség, a kulturált kapcsolatteremtő képesség és az önértékelés.

Igényelt idő: 5 tanítási óra+ 2 óra otthoni felkészülés

Háttér: Az egészséges táplálkozás alapja teljes értékű, a szervezet működéséhez szükséges anyagok bevitele, ezek kellő felszívódása, salakanyagok rendszeres kiürítése. Ezért fontos a táplálék megfelelő összetétele, az elegendő energiát adó, kiegyensúlyozott táplálékfelvétel, azaz a helyes táplálkozás, amely fedezi a szervezet tápanyagszükségletét. Itt is támaszkodhatunk a biológia órai korábbi tanulmányokra. Milyen tápanyagokat ismerhetünk? Mi az egyes tápanyagok szerepe az életfolyamatokban? Melyek a mai magyar társadalom táplálkozási hibái? A táplálkozási problémák milyen következményekkel járhatnak? A média, a web, a szakkönyvek rengeteget mondanak, írnak ezekről. Keressenek ezzel kapcsolatos cikkeket újságokban, a weben, vagy ők próbálják megfogalmazni személyes tapasztalataik alapján. A szükséges szakkifejezések az orvosi szótárban megtalálhatóak. Ajánljuk ezt nekik!

Ajánlott feldolgozási mód: A táplálkozáson a környezetből a szervezet tápcsatornájába jutó anyagok tudatos elfogyasztását értjük. Vegyék elő a tanulók a magukkal hozott enni és innivalót! Nézzék meg, milyen tápanyagokat tartalmaz! Akinek házi vagy jelöletlen az ételle-itala, nézzen utána a weben! Beszélgessünk a tanulókkal a magyar táplálkozásról, vitaindítónak vagy ihletnek tegyünk be egy videót, amelyben evés-ivás van. (Hippolit). Mondják el, a filmben látottakat, mivel értenek egyet, mit csinálnának másként. Ajánljunk nekik szakácskönyveket,

válasszanak ki 10 olyan ételt, ami egészséges és finom is. Ajánlják ezeket egymásnak! (Csoportmunkában: előételek, főétel, desszert). Beszéljünk a helytelen táplálkozás következményeiről: elhízás, szív és érrendszeri problémák, emésztőrendszeri megbetegedések, cukorbetegség, anyagcserezavarok, hiánybetegségek. Egy –egy tanuló kapjon egy-egy címet és mutassák be ezen betegségeket tíz mondatban. Az étkezést gyakran követi valamilyen élvezeti szer használata: kávé, tea, cigaretta, alkohol. Töltessünk ki velük névtelen kérdőívet, hogy tisztában legyünk a szokásaikkal. Beadandó házi dolgozatnak kérjük tőlük erről a témáról házi dolgozatot, ami legalább 2 oldal terjedelmű. Hívjuk fel a figyelmüket arra, hogy nem összeollózás legyen a webről, hanem egy az ő véleményüket, gondolataikat tartalmazó szöveg, amiből akár idézni is lehet. A könyvtári állomány tartalmaz ilyen tartalmú könyveket, de vehetnek igénybe segítséget a webről is. A kérdőívet a tanár dolgozza fel és egy osztályfőnök óra keretében elemezze ki az osztállyal együtt.

ÖLTÖZKÖDÉS

Célok elérése: Az öltözködéssel kapcsolatos általános ismeretek nyújtása, valamint olyan készségek, képességek fejlesztése, amelyek a mindennapi élethez és a szakképzésbe belépéshez is szükségesek. Fejlessze a tanuló esztétikai érzékét, a saját munkájukkal kapcsolatos igényességüket is.

Igénytelt óra: 5 tanítási óra + 3 óra otthoni felkészülés

Háttér: Az öltözködés kultúrája egészségkultúránk fontos része. Szorosan kapcsolódik a személyi higiéné tananyagtartalomhoz, azt követi. Negfelelő öltözék nélkül sem testi, sem lelki, sem szociális egészségünket nem őrizhetjük meg, tehát fel kell eleveníteni az egészség fogalmát (szótár, lexikon webes forrás, több változat összegyurmázása egy egységes egésszé). Alapozhatunk az általános iskolai technika órán tanult természetes és mesterséges anyagokról szerzett tudása, történelem órai, egyes korok öltözködési szokásai, biológia órán a helyes öltözködési szokásokról tanultak. Ennél a tananyagnál felcserélődhet az a megszokott pedagógiai gyakorlat, miszerint az új ismeret átadását követi a gyakorlat, a bevésés. A tanulók érdeklődésére, motiváltságára tekintettel először a gyakorlat, majd az ismeretek rendszerezése, rögzítése következik.

Ajánlott feldolgozási mód: Szituációs játékkal indítsunk, hiszen könnyű lesz irányított beszélgetést folytatni arról, hogy a játékban szereplő két tanuló ruházatából milyen következtetést vonnak le társai, milyen embernek gondolják őket, csupán ha a ruhájukat nézik. (Szólások, közmondások könyve: milyen ehhez a témához kapcsolódó szólás vagy közmondás jut az eszetekbe?) Mit figyelünk meg először az ember ruházatán, mi az öltözködés funkciója a díszítésen kívül. Ezt a korosztályt rendkívüli módon érdekli a divat, ezért kutatómunkát is szívesen fognak végezni. Ízelítőül vetítsünk le nekik egy divatbemutatót a YouTube-ról, aztán irányítsuk a beszélgetést a divat felé. Az aktuális divathoz hosszan tudnak beszélni, de azért a Divat nagykönyvét, vagy különböző magazinokat ajánljuk nekik. Gyűjtőmunka az egyes történelmi korokban az egyes társadalmi csoportokhoz tartozó emberek öltözködési kultúrájáról. A művészettörténeti kislexikon és ehhez hasonló könyvek nagy segítséget adnak az őskor, ókor, a reneszánsz, stb ruházódását illetően. Feladat: Rajzoljuk le egy női alakot egy papírra. Öltöztessük fel a leírtak alapján! A többiek találják ki, melyik kor öltözetét látjuk a papíron! Készítsenek riportot nagyszülőikkel, szülőikkel, hogy az ő korukban milyen volt a divatos öltözet. A riport kérdéseit a tanár ajánlásával állítsák össze. Legyen szó az egészség és a divat kapcsolatáról, emeljük ki, hogy az aktuális trend és az egészség nem mindig jár egy cipőben. Ajánlott egy kosztümös darab megtekintése valamelyik színházban, az ott látottak írásban történő elemzése úgy, hogy legyenek benne szakkifejezések is. Nem mindegy, hogy milyen ruhát viselünk a különböző helyeken. A tanulók gyűjtsenek sok-sok képet, ahol a ruha kiemelt fontosságú. Csoportosítsuk őket, hová vennéd fel: színházba, iskolába/munkahelyre, utazáshoz, sporthoz. Indokoljuk meg. Használjuk az Illik tudni című könyvet, hogy a nevesebb alkalomhoz a megfelelő ruhát és (viselkedést) válasszuk. Itt is elővehetjük a már tanult tananyagot, hogy milyen smink és hajviselet illik a különböző ruhákhoz. Ne feledkezzünk meg arról sem, hogy különböző ruhaanyagokról beszéljünk: szövet, bőr, szőrme, stb. Melyiket használnád, melyiket nem? Milyen személyt kapcsolnál a különböző anyagokhoz? Milyen tulajdonságú az a személy? Miért őt választottad?

A HELYES TESTTARTÁS, A RENDSZERES TESTMOZGÁS

Célok elérése: Alakítani, fejleszteni az egészséget megőrző, fejlesztő magatartáskultúrát, a tanulók figyelmének ráirányítani a helyes testtartásra, a rendszeres testtartás fontosságára.

Igényelt idő: 1 tanítási óra

Háttér: A biológiai tanulmányok (izomzat, csontozat) megfelelő alapot adnak arra, hogy a rendszeres sportolás kedvező hatásairól beszéljünk a tanulókkal.

Ajánlott feldolgozási mód: Beszélgetés a tartásjavító vizsgálatról. Milyen okai vannak a helytelen testtartásnak, hogyan tudjuk megelőzni. Mutassák be a tanulók a kedvenc sportolójukat vagy sportjukat! Mi a kedvenc sportod? Miért ajánlanád ezt a többieknek? Sportlexikonba betekintés, a leghíresebb és legeredményesebb sportolókról „Barcoba” játék. Ilyet mindenki szerkesszen, legalább 8-10 kérdést kelljen ahhoz feltenni, hogy eljussunk a sportolóhoz.

AZ EGÉSZSÉGES ÉLETVEZETÉS

Célok elérése: Alakítani és fejleszteni az egészséget megőrző magatartáskultúrát, a szükséges szóbeli és írásos kommunikációs képességeket, valamint az egészséges életvezetéssel kapcsolatos ismereteket.

Igényelt idő: 1 tanítási óra + 1 óra otthoni felkészülés

Háttér: Biológia/Egészségtan foglalkozásokon tanult ismeretekre támaszkodhatunk. Mit nevezünk egészségkultúrának? Melyek az egészségkultúráltság életmód összetevői? Mit nevezünk életvitelnek vagy életvezetésnek?

Ajánlott feldolgozási mód: Az óra elején elevenítsük fel, az egészségkultúráltság életmód összetevőit, az életvitel fogalmát. Beszélgessünk az önismeret szerepéről, az egészséges életvezetésben. A tanulók házi feladata az volt, írják le a napirendjüket hétköznap és hétvégén. Jelöljék rajta, mi a helyes és min kellene változtatniuk! A napirendek ismertetését kövesse közös megbeszélés. Térjünk ki az ideális napirendre, a hibákra, hogy ezeknek milyen hátrányai lehetnek. Miben különbözik egy versenysportoló, egy DJ és egy orvos napirendje? Neked melyik a legszimpatikusabb? Indokold meg! Az óra végén olvassunk fel Adrian Moole naplójából egy fejezetet. Könnyed befejezése lehet az órának, ahol a jókedvvé a főszerep.

ÖSSZEFOGLALÁS, RENDSZEREZÉS

Célok elérése: Az egészséges életvitel témakör fogalmainak kifejezéseinek, ismereteinek megszilárdítása.

Igényelt idő: 2 óra

Ajánlott feldolgozási mód: A fogalom meghatározások közben készítsünk a tanulókkal közösen vázlatot.

Kultúra→kulturáltság

Egészségkulturáltság

Az egészségkulturáltság életmód összetevői:

- Feltételek, lehetőségek
- Szükségletek, indítékok
- Életvitel

↓

Egészséges életvitel:

- Megfelelő személyi higiéné
- Egészséges táplálkozás
- Helyes öltözködés
- Helyes testtartás és testedzés
- Ideális napirend

A fogalmakat, ismereteket ACTIVITY játékkal rögzíthetjük. A kártyára írjuk fel a témakörök fogalmait és a tanulók találják ki körülírás, rajz, mutogatás segítségével. A diákok így játékos formában rögzíthetik ismereteiket.

