

Kupai Krisztina (KUKIAAP. SZE)

**II. évfolyam
Egészségfejlesztés kurzus**

Játszva Egészség Nevelek!

5 hetes egészségnevelő program általános iskolások számára



Program célja és jelentősége

Cél:



Sok-sok érdekességet megtanítani és megmutatni a minket,



körülvevő világról

hogy azt megismerve, egészségesebb és sportosabb életre neveljük



a felnövekvő nemzedéket!

A választott téma aktualitása:

A környezettudatos szemlélet kialakítása már gyermekkorban szükséges. Ha a környezettel nem élünk összhangban, az az egészségünkre is kihat. A mai világ kihívásainak pedig csak teljes testi és lelki egészségben tudunk megfelelni. A mindennapok során mindehhez tudatosan kell figyelniünk a táplálkozásunkra, a kellő fizikai aktivitásra, a pihenésre, az egészségünket veszélyeztető káros hatások kiküszöbölésére. Mivel az ember a természet része, az egészség és környezet elválasztása nehéz. A gyerekek idejük nagy részét iskolákban töltik, a legjobb fórum, hogy itt tanulják és gyakorolják a környezettudatos életmódot.

Mindazon tudásnak az átadása, amely az egészségesebb életmód felé tereli el a gyerekeket, később kihat a fejlődő értékrendszerükre és magatartásukra is. A célravezető út ebben a korosztályban véleményem szerint az, ha gyakorlati példákon és játékosan tanulják meg az egészségnevelést. Dolgozatomban egy 5 hetes nevelő programot állítottam össze általános iskolások számára, melynek főbb témái a következők:

Hét	Téma
1	Környezet védelme
2	Egészséges táplálkozás
3	Káros szenvedélyek
4	Sport a mindennapokban
4	Balesetvédelem, elsősegély

Program részletes leírása hetekre lebontva

1. HÉT: Környezet védelme

<i>Feladatok sorrendje</i>	<i>Feladat</i>	<i>Feladat részletesen</i>
1	Egy közeli erdős, zöld területbe ellátogatás	Az ott élő növények állatok megfigyelése. A diákoknak fel kell regisztrálni hogy az adott helyen milyen környezetszennyezést tapasztaltak vagy arra utaló jelet láttak.
2	energiatakarékossági vetélkedő	A diákok megvizsgálják iskolájuk energiafogyasztási szokásait: hol és mire használnak áramot. Mások megfigyelik, hol működnek feleslegesen elektromos berendezések, vagy hol nem hatékony a fűtés. A diákok harmadik csoportja pedig interjúút készít az iskola gondnokával, hogy a technikai hátteret megismerjék. Végezetül együttesen prezentálják, hogy hogyan lehetne iskolájukban az energiafelhasználást csökkenteni.

2. HÉT: Az egészséges táplálkozás

<i>Feladatok sorrendje</i>	<i>Feladat</i>	<i>Feladat részletesen</i>
1	csoportos virágszirom ábra készítés	A diákoknak egy virágszirom ábrát kell készíteni: Középre felírják az egészséges étel szót, majd ami erről az eszükbe jut, azt pedig a szirmokra.
2	ábraelemzés	Az előre elkészített ábrán szereplő ételekről el kell mondani, hogy miért egészséges, mit tartalmaz (vitamin, stb.; esetleg hiánybetegségek megbeszélése, melyhez a tanár képeket mutathat: pl. C-vitamin-fogínyvérzés)
3	táplálékpiramis	A táblára rajzolunk egy piramist és a diákoknak bele kell rajzolni, hogy az ételeket, amelyet a tanár mond meg, hova tennék. Végezetül a helyes megoldást együtt átbeszéljük.
4	táplálkozási zavarok	Egy-egy táplálkozási zavarról szóló szöveg értelmezése, melyből ki kell találni, hogy ez : anorexia, bulímia, elhízás, pszichés eredetű betegség. Az adott betegséghez képeket kell hozzárendelni, melyet a tanár előzetesen kinyomtatott.
5	kóstolás	Minden diák hoz egy gyümölcsöt, amelyből különböző figurákat készíthetnek, és elfogyaszthatják.
6	Mondat befejezése	Minden diák kap egy mondatot, amelyet be kell fejezni: Az egészségesen táplálkozni jó, mert.....

3. HÉT: A káros szenvedélyek

<i>Feladatok sorrendje</i>	<i>Feladat</i>	<i>Feladat részletesen</i>
1	Plakát készítés	A diákoknak csoportokra oszlanak és plakátot készítenek, melyek felhívják a figyelmet egy-egy káros szenvedélyre.
2	Film megnézése káros szenvedélyről: pl. cigarettázik, iszik a főszereplő	Film megbeszélése, fejezzék be a történetet úgy, hogy happy end legyen a vége
3	Vendégelőadó hívása, aki valamilyen káros szenvedélyről leszokott és az élete ennek köszönhetően megváltozott pozitív irányban	Diákok kérdéseket tehetnek fel

4. HÉT: Sport a mindennapokban

<i>Feladatok sorrendje</i>	<i>Feladat</i>	<i>Feladat részletesen</i>
1	Ráhangolódás	Egy ritmusos zene meghallgatása, a diákok kedvcsinálása
2	Prezentáció	Előzetesen felkészült hallgatók érdekes sporttörténeti példákat mesélnek
3	Rajzolás	A diákok rajzoljanak egy fát levelekkel, különböző színekkel: a levelekbe írják bele a sport hatásait, előnyeit A diákok másik csoportja pedig egy másik fára felírja híres magyar sportolók nevét és a sportágát.
4	Stigmatizáció- Sport	Egy film megtekintése a paraolimpiákról, olyan sportolókról, akik fogyatékossgal élnek, de mégis teljes életet.
6	Verseny	Csoportokra osztlás és sportvetélkedő szervezése, részvétel.

5. HÉT: Balesetvédelem, elsősegély

Feladatok sorrendje	Feladat	Feladat részletesen
1		Soroljanak a környezetükben lévő veszélyforrásokat
2	Vendég	Mentős meghívása aki alapvető elsősegély gyakorlatokat mutat be: Sebkötözés, stabil oldalfekvés, befűvés/mellkaskompresszió A hallgatók egymáson gyakorolnak.
3	Kresz-teszt	Előzetesen elkészített tesztekkel töltenek ki a hallgatók (közlekedésbiztonság, elsősegély, balesetvédelemmel kapcsolatban), majd azt közösen kiértékelik
4	Helyszínelés	Egy baleseti helyszínt hoz létre a hallgatók egyik csoportja, nyomokat hagyva (hajsza, ruhadarab, „vér „ csepp). A hallgatók ezeket a nyomokat kell hogy megtalálják, melyek a nyomozást segítik.

Program értékelése

A csoportos és játékos feladatok, véleményem szerint segítik a különböző szociális helyzetű/háttérű és képességű gyerekek fejlesztését, a többi társukkal való együttműködést. Nemcsak játszanak, hanem játékkal tanulnak fontos dolgokat: erősödik szociális érzékenységük. A már meglévő ismeretek mozgósítása számos kompetenciát fejlesztene ez alatt az 5 hét alatt:

1. ok-okozati összefüggések felismerése
2. összehasonlítás
3. logikus gondolkodás
4. lényegkiemelés
5. probléma megoldás
6. együttműködés
7. empátia
8. tolerancia
9. felelősségtudat
10. önismeret