

# Napirendem és az egészséges életmód.

Akkerman

Gábor

Akkerman Gábor küldte be 2025. 04. 16., sze – 15:07 időpontban

Terv típusa

Óraterv

Bővebb szakterület

Egészségügy, jólét, szociális szakmák

Témakör, tanulási terület

Testi és lelki egészségre nevelés

Évfolyam

12. évfolyam

Tanulási, fejlesztési célok

Legyen tisztában a helyes életritmus és életvitel személyiségre, testi fejlődésre kifejtett pozitív jelentőségével. - Ismerje fel az egészséget fenyegető tényezőket, a szenvedélybetegségeket (megelőzés!). -Tudatosuljon az egészséges életmód

Fogalmak

Időmérleg, digitális jólét

Szükséges eszközök

okostelefon

Bevezető rész, előkészítés

## **ÓRATERV - Kollégiumi foglalkozás**

**Téma:** Napirendem és az egészséges életmód

**Osztály:** 12. évfolyam

**Időtartam:** 45 perc

**Fejlesztési terület:** Testi és lelki egészségre nevelés

## **Fejlesztési követelmények**

- A helyes életritmus és életvitel pozitív hatásainak felismerése.
- Az egészséget fenyegető tényezők, szenvedélybetegségek felismerése, megelőzési módok ismerete.
- Az egészséges életmód és testmozgás napi gyakorlattá válásának támogatása.

# Kapcsolódó tanulási terület, közismereti tantárgy

- **Témakör:** Testi-lelki egészség, digitális jólét
- **Tanulási terület:** Kollégiumi nevelés - életvitel, egészségnevelés
- **Kapcsolódó tantárgy:** Egészségtan, biológia

## Fejlesztendő kompetenciák

- **Transzverzális (puha) kompetenciák:**
  - Önismeret
  - Időgazdálkodás
  - Kritikus gondolkodás
  - Digitális tudatosság
  - Kommunikációs és kooperációs készség
- **Tantárgyi ismerethez kapcsolódó készségek:**
  - Egészségügyi ismeretek alkalmazása
  - Digitális önszabályozás
  - Napirend-tervezési képesség

## Tanulásszervezési módszerek az órán

- Csoportmunka
- Interaktív frontális óra
- Magyarázat
- Egyéni feladatmegoldás
- Kvíz

## Kulcsfogalmak

- Egészséges életmód
- Napirend
- Időmérleg
- Digitális jólét
- Szenvedélybetegségek
- Pihenés – regeneráció

## Tanulási, fejlesztési célok

A diákok:

- Ismerjék fel az egészséges napirend szerepét a testi-lelki jólétben.
- Tudjanak saját napi időmérleget készíteni.
- Legyenek képesek felismerni és kritikusan kezelni a digitális eszközhasználat egészségi hatásait.
- Ismerjenek megelőzési stratégiákat a szenvedélybetegségekkel szemben.

## Szükséges eszközök

- Interaktív tábla vagy projektor
- Nyomtatható/e-mailben küldhető feladatlap (PDF)
- Színes filcek, A3-as papírok (csoportmunkához)
- Okostelefon vagy tablet (online kvízhez – pl. Kahoot vagy Google Forms)

## Óra előkészítése (bevezető rész, 10 perc)

### 1. Tanulók aktivizálása, ráhangolódás (5 perc):

Kérdések:

- Hány órát alszol általában?
- Mennyit mozogsz egy nap?
- Mennyi időt töltesz telefonnal?

Beszélgetés, szóbeli visszajelzések, néhány adat írása a táblára.

### 2. Célkitűzés közös megfogalmazása (5 perc):

Az óra céljának ismertetése:

„Ma megnézzük, hogyan befolyásolja napirendünk az egészségünket, és hogyan alakíthatunk ki egy tudatosabb, egészségesebb életmódot.”

Megvalósítás részletes tervezése

## Óra menete (részletes leírás, 30 perc)

### 1. Magyarázat, interaktív beszélgetés (10 perc):

- Mini-prezentáció: Mi az egészséges napirend?
- Az **időmérleg** fogalma: hogyan osztjuk be az időnket?
- A **digitális jólét** fogalma: képernyőidő hatásai, digitális detox
- Rövid videó bejátszása (3-4 perc): pl. „Egyensúly az életemben” témában

### 2. Csoportmunka (10 perc):

- Csoportokban (4-5 fő):

Feladat: Készítsetek egy ideális napirendet egy 12. osztályos diák számára!

- Legyen benne tanulás, szabadidő, testmozgás, digitális pihenő, alvás stb.
- Rajzolják le, vagy írják fel időszalagra.
- Használjanak színes filceket, plakátpapírt.

### **3. Kvíz, reflektálás (10 perc):**

- **Online kvíz** (Google Forms / Kahoot):

6 kérdés az elhangzottak alapján (példa lentebb).

- Azonnali visszajelzés a helyes válaszokkal.
- Közös megbeszélés: „Mi volt új számotokra?” „Milyen változtatást kezdenél el holnap?”

### **Óra zárása, értékelés (5 perc)**

- **Reflektív kérdések:**

- Mit tanultál ma?
- Miben változtatnál a saját napirendeden?

- **Ellenőrzés:**

- Kvíz eredmények elemzése
- Szóbeli visszajelzések, rövid összefoglaló a tanár részéről
- A diákok megkapják e-mailben a segédanyagot PDF-ben („Egészséges életmód kisokos” – lásd lent)

## **Elektronikus kiadvány a diákoknak (PDF tartalma):**

**Cím:** *Egészséges életmód kisokos – Napirend, egyensúly, digitális jólét*

### **Tartalom:**

- Miért fontos a helyes életritmus?
- Példanapirend
- Időmérleg kitöltésének sablonja
- Digitális jólét tippek: képernyőidő csökkentése, telefonmentes órák
- Mozgásformák otthon és iskolában
- Személyes célkitűzés: "3 dolog, amit holnaptól megváltoztatok"

- Linkek: videók, podcastok, egészségtudatos appok

## Minta kvízkérdések (6 kérdés, Google Forms vagy Kahoot)

1. Milyen az ideális alvásidő egy 17-18 éves számára?
  - a) 5 óra
  - b) 7-9 óra ☐
  - c) 10-12 óra
  - d) Bármennyi, amennyi jól esik
2. Mit nevezünk időmérlegnek?
  - a) Étkezési naplót
  - b) A nap folyamán végzett tevékenységek rögzítését ☐
  - c) Súlymérő eszközt
  - d) Óraszámológépet
3. Mit jelent a digitális jólét?
  - a) A legújabb okostelefon birtoklása
  - b) Tudatos, mértékletes képernyőhasználat ☐
  - c) Internetfüggőség
  - d) TikTok használata tanulás közben
4. Melyik NEM tartozik a szenvedélybetegségek közé?
  - a) Dohányzás
  - b) Játékfüggőség
  - c) Jógázás ☐
  - d) Alkohol
5. Milyen tevékenységek segíthetik a mentális egyensúlyt?
  - a) Közösségi média túlfogyasztás
  - b) Testmozgás ☐
  - c) Energiával foglalkozás
  - d) Éjszakázás
6. Hány perc mozgás ajánlott naponta egy fiatal számára legalább?
  - a) 10
  - b) 30 ☐
  - c) 60
  - d) 120

Tananyagkészítéshez és az órai munkához használt alkalmazás

ChatGPT

Értékelési terv

# Értékelési terv - Napirendem és az egészséges életmód (12. évfolyam, kollégiumi óra)

## 1. Az értékelés célja

Az értékelés célja annak megállapítása, hogy a tanulók mennyire értették meg az óra tartalmát, képesek-e önállóan alkalmazni az egészségtudatos életmóddal kapcsolatos ismereteket, és mennyire voltak aktívak a tanulási folyamat során. Emellett cél a tanulók önreflexiós készségének fejlesztése és a belső motiváció megerősítése a tudatos életvezetés felé.

## 2. Az értékelés típusai

- **Diagnosztikus értékelés:** Az óra elején elhangzó kérdések és rövid beszélgetés során derül ki, milyen előzetes ismeretekkel rendelkeznek a tanulók az egészséges életmódról, napirendről, időgazdálkodásról, illetve a szenvedélybetegségek megelőzéséről. Ez segíti a tanárnak az óra hangolását a csoport aktuális szintjéhez.
- **Formatív, azaz fejlesztő értékelés:** Az óra közben a tanár megfigyeli a tanulók részvételét a beszélgetésben, a csoportmunkában betöltött szerepüket, a közös plakátkészítés során mutatott együttműködési hajlandóságukat, és visszajelzést ad. A tanulók rövid megerősítést vagy irányított kérdéseket kapnak, hogy elmélyítsék tudásukat.
- **Szummatív, azaz összegző értékelés:** Az óra végén sorra kerülő online kvíz és a házi feladat alapján történik. Ez mutatja, hogy mennyire tudatosultak az egészséges életmód legfontosabb összetevői (pl. mozgás, alvás, digitális jólét, napirend fontossága), illetve, hogy képesek-e a tanulók saját életükre vonatkoztatni a tanultakat.

## 3. Az értékelés szempontjai

Az értékelés során az alábbi szempontokat vesszük figyelembe:

- **Aktív részvétel és együttműködés:** Részt vett-e a tanuló a beszélgetésben, csoportmunkában? Megosztotta-e saját véleményét, gondolatait?
- **Tartalmi megértés:** Felismeri-e a tanuló az egészséges életmód összetevőit, az időmérleg jelentőségét, és érti-e a digitális jólét fogalmát?

- **Önreflexió:** Képes-e saját szokásait elemezni, változtatási irányokat megfogalmazni?
- **Problémaérzékenység:** Tud-e példát mondani egészséget veszélyeztető szokásokra, felismeri-e a szenvedélybetegségek kockázatát?
- **Kreativitás és alkalmazás:** A csoportplakát és a házi feladat alapján megfigyelhető, hogyan tudja a tanuló az elméleti tudást gyakorlati javaslatokká formálni.

## 4. Értékelés módja

A tanulók értékelése nem osztályzattal történik, hanem fejlesztő szöveges visszajelzéssel szóban (az óra során) és írásban (a házi feladatokra adott válaszok alapján). A cél az egyéni fejlődés nyomon követése, nem a teljesítmény összehasonlítása. A tanár kiemeli azokat az erősségeket, amelyek segítik a tanuló önismeretét, és visszajelzést ad azokra a területekre is, ahol érdemes fejlődnie.

## 5. Önértékelés és tanulói visszajelzés

Az óra végén rövid reflektív kérdésekkel ösztönözzük a tanulók önértékelését. Például: „Mi volt a legfontosabb új gondolat számodra az órán?“, „Mi az az egy dolog, amit holnaptól megpróbálsz bevezetni a napirendedbe?“ Ezek lehetőséget adnak a tanulóknak arra, hogy tudatosítsák saját tanulási eredményeiket, és visszajelzést adjanak a pedagógusnak az óra hasznosságáról.

## 6. Differenciálás az értékelés során

Az értékelés során figyelembe vesszük a tanulók egyéni kiindulópontját, szociokulturális helyzetét, illetve motivációját. Különösen fontos, hogy a kevésbé aktív tanulók is kapjanak sikerélményt, ezért számukra a tanár olyan kérdéseket tesz fel, amelyek az erősségeikre építenek, és lehetőséget adnak a személyes kapcsolódásra.

Feladatok

Íme egy differenciált, **gyakorlati és reflexív házi feladat**, amely szorosan kapcsolódik a „**Napirendem és az egészséges életmód**” kollégiumi óra tartalmához, és elősegíti a tanulók személyes fejlődését, önreflexióját, valamint az órán tanultak alkalmazását.

# Házi feladat - Napirendem tudatos megtervezése

**Cím: "Egy napom tükrében - Időmérleg és egészségtudatosság"**

## Feladatleírás (minden tanulónak):

- Végezd el a saját időmérleged rögzítését egy kiválasztott napon!**  
(pl. hétköznap, vagy ha hétvégére esik, akkor a legközelebbi hétfőn)
  - Rögzítsd **óránként vagy félóránként** mit csináltál! (pl. 7:00–7:30: reggeli készülődés, 8:00–13:00: iskola stb.)
  - Használhatsz táblázatot, naplós formát, vagy a kisokos sablonját!
- Színezd ki/ jelöld meg a különböző tevékenységek típusait:**
  - ☐ alvás/pihenés
  - ☐ tanulás/iskola
  - ☐ képernyőidő (telefon, számítógép, sorozat stb.)
  - ☐♂ testmozgás/sport
  - ☐ szociális tevékenység (barátokkal, családdal töltött idő)
  - ☐ egyéni szabadidő (zenehallgatás, olvasás, relaxáció stb.)
- Kérdésekre válaszolj írásban (minimum 8-10 mondatban):**
  - Mely tevékenységekre fordítottad a legtöbb időt?
  - Van-e olyan tevékenység, amiből túl sok/kevés volt?
  - Milyen szokásodon változtatnál, hogy kiegyensúlyozottabb legyen a napirended?
  - Mennyi volt a napi képernyőidőd? Elégedett vagy ezzel?
  - Milyen lépést tennél az egészségesebb életmód irányába?

## Extra feladat (önkéntes, választható):

### ☐ Fotóprojekt / Reels-videó:

Készíts egy rövid fotósorozatot vagy videót 1 napod főbb egészséges tevékenységeiről (pl. reggeli készítés, séta, tanulás offline, relaxáció).

- Bármilyen alkalmazással elkészíthető, TikTok vagy Instagram-reels stílusban.
- Előzetes beleegyezés után megosztható kollégiumi foglalkozás során.

## Beküldés módja:

- Írásos anyag (időmérleg + reflexió) leadható:

- papíron a következő kollégiumi foglalkozáson, vagy
- elektronikusan: e-mailben / Google Classroom / Teams felületen
- **Határidő:** az óra utáni 1 héten belül
- **Értékelés:** részvételi jellegű – fontos a személyes gondolatok és az időmérleg pontossága

## **Fejlesztett készségek:**

- Önismeret, időgazdálkodás
- Reflektív gondolkodás
- Egészségtudatos szokások felismerése
- Digitális önszabályozás