Napirendem és az egészséges életmód.

Akkerman
Gábor
Paskelbė Akkerman Gábor - 2025. 04. 16., sze – 15:07
Pamokos / projekto plano tipas
Pamokos planas
Sektorius
Egészségügy, jólét, szociális szakmák
Tema, mokymosi sritis
Testi és lelki egészségre nevelés
Klasė
12. évfolyam
Mokymosi ir ugdymo tikslai
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
Sąvokos
Időmérleg, digitális jólét
Reikalingos priemonės
okostelefon
Įvadinė dalis ir pamokos / projekto plano rengimas

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.”

Pamokos / projekto įgyvendinimo planas

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) Óraszámlálót
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) Jóga
    - d) Alkohol
5. Milyen tevékenységek segíthetik a mentális egyensúlyt?
    - a) Közösségi média túlfogyasztás
    - b) Testmozgás
    - c) Energiaital fogyasztás
    - d) Éjszakázás
6. Hány perc mozgás ajánlott naponta egy fiatal számára legalább?
    - a) 10
    - b) 30
    - c) 60
    - d) 120

Naudotos skaitmeninės priemonės
ChatGPT
Vertinimo planas

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.

Namų darbai, projekto užduotis

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):

1. **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!
2. **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.)
3. **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