







Óra címe	10. ÉREZD MAGAD JÓL A BŐRÖDBEN!
Tematikai egység	II. Egészséges élet
Kerettantervi kapcsolódás	A tananyag tartalma inkább épül a hétköznapi életből merített és oda visszacsatolható tapasztalatokra és <i>személyes élményekre</i> , mint elméleti jellegű ismeretekre. Ezeket természetes módon egészíthetik ki az életkornak megfelelő erkölcsi kérdések. Milyen az egészséges ember? Hogyan kerülhet veszélybe és hogy védhető meg az egészség? Én egészségesen élek? Van olyan szokásom, amelyen jó lenne változtatnom az egészségem érdekében? Miben különbözik egy beteg ember az egészségestől? Hogyan és miért betegedhet meg valaki? Mi változik meg ettől az életében? Milyen az, amikor én beteg vagyok?
Ajánlott időkeret	1 óra – 45 perc
Az óra anyaga	A tanulók egészséggel kapcsolatos ismereteinek gyarapítása és az önmagukért való felelősség érzésének erősítése.
Az óra közvetlen célja	A szociális érzékenység fejlesztése és a személyes felelősség érzésének felkeltése.
Előzetes tapasztalat, tudás, értékismeret	A főbb emberi szervrendszerek ismerete. Az egészséges életmóddal kapcsolatos alapvető ismeretek.
Fejlesztendő képességek	A tanuló tisztában van az egészség megőrzésének jelentőségével, és tudja, hogy maga is felelős ezért. A higiénia jelentőségének megértése. A mértékletesség elvének értékelése. A természetes táplálkozás értékelése.
Értékek	okosság, mértékletesség, önmaga iránti tisztelet, kíváncsiság, tájékozottság, bizalom, felelősségtudat

1. RÁHANGOLÓDÁS		Értékek: odafigyelés, kíváncsiság, körültekintés, szeretet		Időkeret: 8 perc
TANKÖNYVI KAPCSOLÓDÁS	ÓRAVEZETÉS	ÓRAI MUNKAMENET		
FELADATOK, ILLUSZTRÁCIÓK	BESZÉLGETÉS, ÓRAVEZETÉS	FOGLALKOZTATÁS	KIEGÉSZÍTŐ TARTALOM	MEGJEGYZÉSEK
	<p>– A következő mondóka a kisgyerekeknek szól. Hogyan fejeznétek be a verset?</p> <p><i>Piros alma, piros alma, beteszlek a kosaramba, megeszlek én, meg én téged, adjál nekem... (egészséget)</i></p> <p>– Miért születhetett annyi közmondás az egészség-betegség témakörben?</p> <p>– Mit tudtok róluk? Kik (voltak) ők? Hippokratész, dr. Fodor József, dr. Szent-Györgyi Albert, dr. Semmelweis Ignác, dr. Czeizel Endre (stb.)</p>	<p>Csoportos/páros/egyéni gondolatalkotás</p> <p>– Nézzék meg a papírlapra írt közmondásokat és próbálják először körbeírni a többieknek, hátha kitalálják. vagy</p> <p>– Kisebb csoportokban értelmezzenek egy-egy papírlapra írt mondást, és mondják el a többieknek is a meg-látásukat: Miért érték az egészség az ő mondásuk szempontjából! vagy</p> <p>– Mit jelentenek a következő közmondások?</p> <p>– Tudnak-e még hasonló jelentésű közmondásokat ők is?</p>	<p>– Akkor drága az egészség, mikor meglep a betegség. <i>(elkeseredés)</i></p> <p>– A hideg víz sok bajt elvisz. <i>(mosakodás)</i></p> <p>– Hiába a kincs, ahol egészség nincs. <i>(hiábavaló gazdagság)</i></p> <p>– Mértékletesség többet ér az orvosnál. <i>(felelős előrelátás)</i></p> <p>– Addig gondoskodjál a betegségedről, amíg egészséges vagy. <i>(megelőzés)</i></p>	<p>Több lehetőség is adott az órai munka felvezetésére!</p> <p><i>Hippokratész (i. e. 460 – i. e. 375) görög orvos, az orvostudomány megalapítójának tartják, a hippokratészi esküt avatáskor ma is minden orvos elmondja.</i></p> <p><i>Dr. Fodor József (1843–1901) magyar orvos, egyetemi tanár, nemzetközileg elismert higiénikus, „közegészségünk első apostola”.</i></p> <p><i>Dr. Szent-Györgyi Albert (1883–1986) Nobel-díjas és Kossuth-díjas magyar orvos, biokémikus, a C-vitamin feltalálója.</i></p> <p><i>Dr. Semmelweis Ignác (1818–1865) magyar orvos, az „anyák megmentője”.</i></p> <p><i>Dr. Czeizel Endre (1935–) orvos-genetikus, az orvostudományok akadémiai doktora.</i></p>






Elérni kívánt cél: A tantárgyi és kulturális ismereteiket felelevenítve foglalják össze az egészséges életvitel alapvető érdekességeit.				
2. AZ EGÉSZSÉG ELŐZMÉNYEI		Értékek: az élet tisztelete, elfogadás, egymásra figyelés, gondoskodó szeretet		Időkeret: 10 perc
TANKÖNYV TARTALMA	PEDAGÓGUS FELADATA	ÓRAI MUNKAMENET		
FELADATOK, ILLUSZTRÁCIÓK	BESZÉLGETÉS, ÓRAVEZETÉS	FOGLALKOZTATÁS	KIEGÉSZÍTŐ TARTALOM	MEGJEGYZÉSEK
 <p>Tk. 30. o.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Kinek mit jelent az egészség? – Honnan tudhatjátok, hogy mitől lesztek egészségesek? – Mi okozhat betegséget nektek? – Ki az, aki hitelt érdemlően tud tanácsot adni nektek? – A szüleitek honnan tudják, hogy mit mondjanak nektek? – Soroljatok fel néhány támogató erényt, amelyek ebben az időszakban segíthetnek a nehéz döntésben. <i>(Erények, amelyek elhangozhatnak: felelősségtudat, szeretet, bátorság, előrelátás, akarat erő, okosság)</i> 	<p>Egyéni gondolatalkotás</p> <ul style="list-style-type: none"> – Az ember három fő részre osztható: test – lélek – szellem. – Hogyan függ egy születendő gyermek – életre szóló – egészsége az anyától és az apától? – Hogyan ügyeltek magukra az asszonyok régen és ma terhesség idején? – Miért nevezhették ezt az időszakot áldott állapotnak? – Milyen vizsgálatokat ismeretek, amelyekkel a babákat megfigyelik, hogy egészségesek-e? – Hogyan reagálhatnak az emberek, ha szembesülnek azzal, hogy komoly betegséggel születik a gyermek? – Milyen szerepet játszik a család egy betegséggel küzdő ember életében? 	<p>Az egészség fogalma sokféleképpen fogalmazódott meg. A holisztikus szemlélet (<i>holosz: teljes, egész</i>) az embert egészében vizsgálja, mint szomatikus (testre vonatkozó), pszichés és szociális tényezőt, amelyek egymással kölcsönhatásban alkotnak egységet, és a szellemi tényezőt, amely a gondolkodást kontrollálja. A modern tudományok az embert mint egészet vizsgálják.</p> <p>Az egészséget meghatározó összetevők pl.</p> <ul style="list-style-type: none"> – a szűkebb és tágabb értelemben vett környezet; – az egyén szociális érzékenysége; – a személyi kapcsolatok és az öröklött tulajdonságok; 	<p>Az órai munka során itt több lehetőség közül lehet választani, attól függően, hogyan alakul az óravezetés.</p> <p>***</p> <p>Az egészség megközelítései:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Biológiai</i> 2. <i>Lelki</i> 3. <i>Mentális</i> 4. <i>Szociális</i> 5. <i>Erkölcsei</i> <p>*bővebben a lecke végén</p>



		<p>Csoportos foglalkoztatás Egy-egy tanuló személyesítse meg a Jószágot: <i>Egészséget</i> és a Rosszát: <i>Betegséget</i>! Vívjanak meg (verbálisan) egymással egy iskolába járó gyermekért: Milyen megelőzésekben jeleskedhet az Egészség, és mit tud kihasználni a Betegség?)</p>	– az önfejlesztésre irányuló hajlam stb.	
<p>Elérni kívánt cél: A gyerekekben fogalmazódjon meg, hogy a szüleiket tisztelniük kell: nekik köszönhetik az életüket. Az egészség több összetevős fogalom. Az ember három fő összetartó ereje: test – lélek – szellem.</p>				
3. ÉLETVITELI SAJÁTOSSÁGOK		Értékek: tájékozottság, türelem, okosság, igazságosság, tisztelet		Időkeret: 12 perc
TANKÖNYVI KAPCSOLÓDÁS	ÓRAVEZETÉS	ÓRAI MUNKAMENET		
FELADATOK, ILLUSZTRÁCIÓK	BESZÉLGETÉS, ÓRAVEZETÉS	FOGLALKOZTATÁS	KIEGÉSZÍTŐ TARTALOM	MEGJEGYZÉSEK
	<ul style="list-style-type: none"> – Miért kell foglalkozni erkölcsstanórán az egészséggel? – Mit jelentenek számotokra ezek a témakörök: tisztálkodás – táplálkozás – egyensúly (tudatos életvitel) – mozgás? – Mitől függ, hogy mi a kedvenc ételed? – Mit tudsz az élsportról? – Milyen életmódot kíván: mi a jó és mi nem az benne? – Miért fontos számotokra a pihenés? – Mit tudsz a passzív és az aktív pihenésről?– Milyen 	<p>Egyéni gondolatalkotás</p> <ul style="list-style-type: none"> – Mit jelent a tudatos életvitel? – Miként befolyásolja a tervezés egy-gyerek életét? – Hogyan sodorhatja saját szervezetét bajba egy gyerek a tisztálkodás mellőzésével? (Etikus-e magával szemben, ha fertőzésnek teszi ki magát?) – A tisztálkodásnak milyen fontos erkölcsi üzenete van a környezet számára? – Hogyan befolyásolhatja mások közérzetét a kellemetlen test- vagy szájszag? (kirekesztés, gúnyolás) 	<p>„A természet minden túlzások ellensége.” (<i>Hippokratész</i>)</p> <p>Ép testben, ép lélek. (<i>Juvenalis</i>)</p> <p>Jól végzett munka után édes a pihenés.</p> 	<p>Minden nemzetnek megvan a sajátos jellege, amely csak rá jellemző: saját nyelve, kultúrája, jellegzetes rasszjellege és erkölcsi értékrendje. Társadalmi normái azonban eltérhetnek más nemzetekétől (pl. az iszlám országokban nem öltözhetnek kihívóan a nők, és ha megcsalják a férjüket, nyilvánosan megkövezhetik, kivégezhetik őket; a franciák egész másként értelmezik a szerelmi kapcsolatokat. Az olaszok, görögök adott szava más értelmet nyer, mint az an-</p>



 <p>Tk. 30. o.</p>	<p>életmód tetszene neked? – Mennyiben befolyásolja vágyaid beteljesülését a környezeted?</p>	<p>– A mértékletesség mit jelent a táplálkozással kapcsolat- ban? – Rendszeres mozgással ho- gyan tudja karban tartani az ember az egészségét? – Milyen érv szól a sport mel- lett, mint egészségmegőrző tevékenység, és mi szól elle- né?</p>	<p>http://sztistvan-mkoveds.sulinet.hu/</p>	<p>golonkál, akik becsületbeli ügynek tartják.</p> <p>Az életvitel rokon fogalom az életmóddal: a minden- napi élet azon elemei tar- toznak bele, amelyek kö- rülvesznek bennünket. Életminőség: emberi kap- csolatok, önértékelés.</p>
<p>Elérni kívánt cél: A serdülőkor jellegzetessége a lázadás: saját maguk fogalmazzák meg az egészségüket érintő alapvető értékeket, akkor (talán) jobban odafigyelnek magukra.</p>				
<p>4. A TERMÉSZET EGYENSÚLYA</p>		<p>Értékek: önzetlenség, türelem, okosság, igazságosság, tisztelet, ud- variasság, tapintat, elfogadás</p>		<p>Időkeret: 10 perc</p>
<p>TANKÖNYV TARTALMA</p>	<p>PEDAGÓGUS FELADATA</p>	<p>ÓRAI MUNKAMENET</p>		
<p>FELADATOK, ILLUSZTRÁCIÓK</p>	<p>BESZÉLGETÉS, ÓRAVEZETÉS</p>	<p>FOGLALKOZTATÁS</p>	<p>KIEGÉSZÍTŐ TARTALOM</p>	<p>MEGJEGYZÉSEK</p>
 <p>Tk. 30. o.</p>	<p>– Honnan tudhatod, hogy miből mennyi az elég? – Mitől függ, hogy mi a jó neked? – Ki az, akire hallgatsz? – Miért hiszed sokszor azt, hogy te jobban tudod, hogy mi a jó, mint mások? – Miért nem hallgattok a felnőttek véleményére?</p>	<p>Csoportos foglalkozás – Készítsen az osztály egyik fele egy <i>egészséges</i> heti ét- rendet, a másik fele pedig egy (általuk) <i>egészségtelen</i> nek ítélt étrendet! – Miért viszonylagos néha az egészséges és az egészségtel- en étrend megjelölés? – Mit jelent? – <i>Az vagy, amit megeszelsz.</i></p>	<p>A csokoládé lehet nagyon kel- lemes élmény, és egyben ár- talmas, hízást okozó tényező. http://www.9scsokolade.hu/egeszseg/</p>  <p>A sportolók számára energia- pótlást jelent, míg mások szá- mára súlyproblémákat okozhat.</p>	
<p>Elérni kívánt cél: Az életvezetési sajátosságok között is van sok hasonlóság és sajátosság, azonban ez – mint sok egyéb más – személyre szabott és egyedi. Találja meg mindenki az egészségének megfelelő, jó és hasznos életmódot.</p>				



5. ÖSSZEFOGLALÁS – FELELŐSÉGTUDAT		Értékek: önzetlenség, türelem, okosság, gondoskodás, az élet tisztelése, felelősségtudat		Időkeret: 5 perc
TANKÖNYV TARTALMA	PEDAGÓGUS FELADATA			
FELADATOK, ILLUSZTRÁCIÓK	BESZÉLGETÉS, ÓRAVEZETÉS	FOGLALKOZTATÁS	KIEGÉSZÍTŐ TARTALOM	
	<ul style="list-style-type: none"> – Mit nevezünk egészségnek? – Az egészségnek milyen fajtái ismeretesek? – Befolyásolhatja-e az embert döntéseiben, ha megváltozik az egészségi állapota? – Mit jelenthet az egészség? – Erkölcsileg hogyan hat a közösségekre, ha sok a beteg ember? 	<p>Egyéni gondolatalkotás</p> <ul style="list-style-type: none"> – Hogyan befolyásolhatja az emberi viselkedést az egészség hiánya? – Az ember környezete és életvitele mennyire befolyásolhatja egészséges látásmódját? 		
<p>Elérni kívánt cél: Az összefoglalás során megfogalmaztatható a gyerekekkel, az órán már elhangzott gondolatok alapján, hogy mindenki felelős a saját egészségeért. Ez azonban csak abban az esetben lehet teljes, ha mindenki ügyel a környezetében élőkre és a környezetére is. Mindig felelősségteljesen döntsenek!</p>				
HÁZI FELADAT! (LEHETŐSÉG)				
<p>Fekete István: Téli berek (részlet) Tk. 108. o.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Olvassátok el a regényrészletet és a kérdéseket! 	<p>Készítsetek egy rajzot! Próbáljátok meg a történet hangulatát visszaadni!</p>	<p>A kapcsolódó könyvek, filmek, weboldalak hivatkozásait nézzétek meg, és olvassátok! Tk. 29. o.</p>	



7

- * 1. *Biológiai* – az emberi szervezet (kornak, közösségi/természeti környezetnek megfelelő stb.) ideális működése az adott egyén számára.
2. *Lelki* – a személy belső értékeinek, érzéseinek és ösztönös viselkedésének összegegyeztetése saját teljességének: egészségének elfogadása által.
3. *Mentális* – (észbeli, értelmi, szellemre vonatkozó) az egyén magabiztos és önmagát következetesen irányítani tudó, logikus gondolkodásra való hajlama, összpontosító képessége. (Elősegítheti pl. stabil családi háttér; hasznos tevékenység munkában, sportban, szabadidős elfoglaltságban).
4. *Szociális* – a közösségi életre és társas kapcsolatok kialakítására való nyitottság, a társadalmi elvárásokhoz való alkalmazkodás által.
5. *Erkölcsei* – az egyén morális viselkedése a társadalmi normák (szociális, kulturális, vallási stb.) figyelembevételével által.

<http://www.teszvesz-alapitvany.eu/Brueghel/imgmap.html>

(A honlapon több gyermekjáték leírása is megtalálható.)



Brueghel *Gyermekjátékok* című festményén közel kétszáz gyermek

körülbelül 80 játékot játszik

Az óravázlatot összeállította: Hajduné Tölgyesi Livia / OFI – 2014. november