



***Tanfolyami záródolgozat***

***EFOP 3.3.7***

***Informális és nem formális tanulási lehetőségek kialakítása a***

***Szent Imre Katolikus Óvoda és Általános Iskolában***

***Készített:***

***Csonka Zoltánné - tanító***

***2018. november 4.***



## „Ép testben ép lélek”

### **Pedagógiai cél:**

- Az egészséges táplálkozás néhány alapvető szabályának megismerése.
- A személyes higiéné fontossága. Testápolási szokások alakítása.
- A rendszeres testmozgás igényének alakítása.
- A testi és lelki egészség megőrzésének fontosságára törekedtetés.
- Egészségtudatos gondolkodás és életmód alapozása.

**Téma:** A testi és lelki egészség fenntartása, megőrzése

**Korcsoport:** 3. osztály (8-9 éves tanulók)

**Létszám** (gyerekek): 24 tanuló

### **Segítők, bevont külső, belső szakemberek:**

- osztályfőnök
- osztálytanító
- iskolai védőnő
- testnevelés és néptánc szakos kollégák
- mentálhigiénés szakember
- vállalkozó szülők
- rendszergazda

**Helyszín:** Szent Imre Katolikus Óvoda és Általános Iskola

**A foglalkozás időkerete:** 5 nap, 18 óra/14 tanóra vagy foglalkozás

### **Anyagok, eszközök:**

Bakó Eszter: Zöldségmesék című könyve - AB OVO Kiadó – 2014, CD lejátszó, a mozgásprogramoknak megfelelő zene, tanulók által gyűjtött képek, elvárásfa, post ist, mérőszalag, szobai mérleg, stopperóra, rejtvények, kérdőívek, sajtodobozok, grafikon-sablonok, szókártyák, jelentésmagyarázatok, gyermek magazinok vagy tanulói laptopok, kartonlapok, lamináló fólia, lamináló gép, bábuk, dobókockák, önismereti tesztek, játékleírások, gyűjtött receptek, bevásárló lista, számítógép, projektor, feladatlap, író- és rajzeszközök, papírcsíkok, beszállókártyák, receptek, kenyérsütőgép, konyhai mérlegek, mérőpoharak, botmixer, megvásárolt hozzávalók, tálak, tálcák, fakanalak, pápirtányérok, kések, szalvéta, rejtvények, igaz-hamis állítások, Totó, kilépőkártya

### **Költségek:**

- hozzávalók költsége
- a bevont segítők díjazása/munkájuk megköszönése apró kedvességgel

### **Előkészítés:**

- külső segítők megkeresése, felkérése, a részletek egyeztetése
- egyeztetés a szülőkkel a programról/tájékoztatás emailben
- a tanulók jelenlétének biztosítása a délutáni programokon is



### A témahét Programvázlata a 3. a osztályban

Idő-terv	Tevékenység	Felelős	Résztevők	Módszerek	Eszközök	Szervezési fel- adatok	Időkeret
A té- mahe- tet meg- előző hét	<b>I. Előkészítés</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bakó Eszter: Zöld-ségmesék című könyvének olvasása</li> <li>egészséges életmóddal kapcsolatos képek gyűjtése</li> </ul>	osztálytanítók	osztálytanítók, 3. a osztály tanulói	bemutató, megfigyelés, beszélgetés, gyűjtő munka	Bakó Eszter: Zöld-ségmesék című könyve	könyv kikölcsönzése, időkeret biztosítása  gyűjtőmunka elindítása, a keretek meghatározása	<b>Napi 15'</b> délutáni szabadidőben vagy holtidőben
1. nap	<b>II. Megvalósítás</b> <b>1. Ráhangolás</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Reggeli gimnasztika zenére</li> </ul>	osztálytanítók	Boller Péter-testnevelés szakos kolléga, osztálytanítók 3. a tanulói	megfigyelés, gyakorlás	CD lejátszó, alkalmas zene	egyeztetés a testnevelő kollégával  CD lejátszó és zene előkészítése	<b>10'</b> a tanítás kezdetekor
	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Beszélgetőkör:</b> A gyűjtött képek alapján az egészségről, betegség kialakulásának okairól</li> </ul>	osztálytanítók	osztálytanítók, 3. a osztály tanulói	beszélgetés, megfigyelés ismeretek felidézése, véleményalkotás, érvelés	tanulók által gyűjtött képek	képek előkészítése,  olvasósarok előkészítése a beszélgetéshez	<b>30'</b> a hétfő reggeli beszélgetőkör idejében



Idő-terv	Tevékenység	Felelős	Résztevők	Módszerek	Eszközök	Szervezési fel- adatok	Időkeret
	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Elvárásfa készí- tése</b> a témához kapcsolódóan (Már tudom/ Meg szeretném tudni)</li> </ul>	osztálytaní- tók	osztálytanítók, 3. a osztály ta- nulói	önálló feladatmeg- oldás, bemutatás, megfigyelés, analízis, érvelés	elvárásfa, post ist	<b>Gyűjtőmunka</b> (otthoni feladat): Receptgyűjtés az egészséges étke- zés jegyében be- szállókártya alkal- mazásával: ke- nyérrecept ke- nyérsütőgéphez, zöldségkrém re- ceptek, sütés nél- küli desszert  elvárásfa előraj- zolása, post ist beszerzése	<b>30-40'</b> délutáni szabadidőben a tanulási idő meg- kezdése előtt
<b>2. nap</b>	2. <b>Fő tevékenység</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Reggeli mozgás:</b> Gyerekjoga gyá- korlatok</li> </ul>	osztálytaní- tók	felkért jógaok- tató, osztályta- nítók, 3. a ta- nulói	megfigyelés, gyakorlás	CD lejátszó, alkalmas zene	egyeztetés a jóga- oktatóval  CD lejátszó és zene előkészítése	<b>10'</b> a tanítás kez- detekor



Idő-terv	Tevékenység	Felelős	Résztevők	Módszerek	Eszközök	Szervezési fel- adatok	Időkeret
	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Matematika óra:</b> Mérés, mérési adatok gyűjtése (testsúly, testmagasság; pulzusszám nyugalmi állapotban és 1' mozgás után) adatok rögzítése</li> </ul>	Csonka Zoltánné	iskolai védőnő, tanító, 3. a osztály tanulói	mérés, adatgyűjtés, adatlejegyzés,	mérőszalag, szobai mérleg, stopperóra	mérőeszközök előkészítése	<b>90'</b> összevont tanítási órában
	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Környezetismeret óra:</b> Az egészséges életmód; Mi okozhat betegséget?</li> </ul>	Csonka Zoltánné	iskolai védőnő, 3. a osztály tanulói	beszélgetés, előzetes ismeretek aktiválása, tapasztalatok felidézése	digitálisan kivetített képek, rejtvények, kérdőívek	egyeztetés az iskolai védőnővel képek válogatása, rejtvények, kérdőívek összeállítása	<b>90'</b> összevont tanítási órában
<b>3. nap</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Reggeli mozgás:</b> Pilates gyakorlatok</li> </ul>	osztálytanítók	Perényi Gabriella testnevelés szakos kolléga, osztálytanítók, 3. a osztály tanulói	megfigyelés, gyakorlás, alkalmazás	CD lejátszó, alkalmas zene	egyeztetés a testnevelő kollégával  CD lejátszó és zene előkészítése	<b>10'</b> a tanítás kezdetekor
	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Matematika óra:</b> A mérési adatok</li> </ul>	Csonka Zoltánné	tanító, 3. a osztály tanulói	ismeretek felidézése	sajtოსdobozok az	sajtოსdobozok összegyűjtése,	<b>90'</b> összevont tanítási órában



Idő-terv	Tevékenység	Felelős	Résztevők	Módszerek	Eszközök	Szervezési fel- adatok	Időkeret
	(testsúly, testma- gasság; pulzus- szám nyugalmi állapotban és 1' mozgás után) rögzítése oszlop- diagramban és grafikonban. Az eredmények meg- figyelése, elem- zése, értékelése.			adatok rögzítése adatok elemzése, értékelése, összehasonlítások tapasztalatok ösz- szegzése	oszlopdia- gramhoz, előre elké- szített grafi- konsablo- nok	grafikonok előké- szítése	
	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Magyar iroda- lom:</b> Egészség- hez kapcsolódó közmondások szólások értelme- zése, gyűjtése.</li> </ul>	Bencsik Re- náta	tanító, 3. a osz- tály tanulói,	beszélgetés, megfigyelés, hangos olvasás, értelmezés, kutató munka	szókérttyák, jelentésma- gyarázatok, gyermek magazinok vagy tanulói laptopok	szókérttyák elké- szítése, gyermekmagazi- nok gyűjtése, tanulói laptopok előkészítése	<b>45'</b> tanítási órá- ban
	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Technika és élet- vitel:</b> Memória játék megrajzo- lása és elkészí- tése a egészséges</li> </ul>	Csonka Zol- tánné	tanító, 3. a osz- tály tanulói	csoportalkotás, ötletroham, tervezés, kivitelezés, játék,	kartonla- pok, rajzeszkö- zök, lamináló fó- lia,	szükséges eszkö- zök előkészítése	<b>60'-90'</b> összevont tanítási órában



Idő-terv	Tevékenység	Felelős	Résztevők	Módszerek	Eszközök	Szervezési fel- adatok	Időkeret
	<p>táplálkozás jegy-ében vagy Egészségfejlesztő társasjáték készítése rajzolással, szabályalkotással (választható feladat)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Az elkészült játékok kipróbálása</li> </ul>			tapasztalatok összegzése	lamináló gép, bábuk, dobókockák	játéktér biztosítása	
4. nap	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Reggeli mozgás:</b> Zumba</li> </ul>	osztálytanítók	Keserű Szilvia testnevelő szakos kolléga, osztálytanítók, 3. a osztály tanulói	megfigyelés, gyakorlás, alkalmazás	CD lejátszó, alkalmas zene	egyeztetés a testnevelő kollégával  CD lejátszó és zene előkészítése	10' a tanítás kezdetekor
	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Magyar irodalom:</b> Képregényírás a megadott szavakkal a tanulnak felhasználásával az</li> </ul>	Bencsik Renáta	tanító, 3. a osztály tanulói	szókincsbővítés, előzetes ismeretek aktivizálása, ismeretek újjászervezése, kommunikáció,	szókártyák, kartonok, írólap, író és rajzeszközök	szókártyák elkészítése  eszközök előkészítése	90' összevont tanítási órában



Idő-terv	Tevékenység	Felelős	Résztevők	Módszerek	Eszközök	Szervezési fel- adatok	Időkeret
	egészséges élet- mód témakörben			ismeretek megjele- nítése vizualizált és verbális formában			
	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Környezetisme- ret:</b> Lelki egész- ség: Mindenki le- het szép; Találko- zás önmagaddal – ön- és társisme- reti játékok</li> </ul>	Csonka Zol- tánné	bevont mentál- higiénés szak- ember, tanító, 3. a osztály ta- nulói	beszélgetés, magyarázat, megfigyelés, tesztkitöltés, drámajáték	képek, önismereti tesztek, játékleírá- sok	egyeztetés a men- tálhigiénés szak- emberrel  képek, játékleírá- sok gyűjtése, ösz- szeállítása,  korosztálynak megfelelő önis- mereti teszt kere- sése vagy összeál- lítása	<b>90'</b> összevont ta- nítási órában
	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Tanórán kívüli tevékenység:</b> A gyűjtött receptek bemutatása; 1-1- kenyér, krém és desszert receptjé- nek kiválasztása, hozzávalók</li> </ul>	Csonka Zol- tánné	osztálytanítók, 3. a osztály ta- nulói  bevont peda- gógiai asszisz- tens	bemutató, beszámoló beszélgetés, magyarázat, megfigyelés, véle- ményalkotás, értelmezés, adatkiemelés, tervezés, vásárlás	gyűjtött re- ceptek,  bevásárló lista,	csoportalkotás  egyeztetés a SZMK-gel a hoz- závalók beszerzé- séről  kísérő tájékozta- tása	<b>90'</b> napközis fog- lalkozás kereté- ben





Idő-terv	Tevékenység	Felelős	Résztevők	Módszerek	Eszközök	Szervezési fel- adatok	Időkeret
	kigyűjtése, meny-nyiségek kiszá- molása. A hozzá- valók megvásár- lása.						
5. nap	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Reggeli mozgás:</b> Néptánc Eszter nénivel</li> </ul>	osztálytaní- tók	Lukácsné Ha- ránt Eszter, osztálytanítók, 3. a osztály ta- nulói	megfigyelés, gyakorlás, alkalmazás	CD lejátszó, alkalmas zene	egyeztetés a nép- táncoktató kollé- gával  CD lejátszó és zene előkészítése	10' a tanítás kez- detekor
	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Magyar iroda- lom:</b> Dávid, Dani és a Fogtündér című mese olva- sása, Jótanácsok fogalmazása a fogápoláshoz kapcsolódóan</li> </ul>	Bencsik Re- náta	tanító, 3. a osz- tály tanulói	ismeretbővítés, előzetes ismeretek aktiválása, új ismeretek befo- gadása, megfigye- lése, kreatív gondolko- dás fejlesztése	számítógép, egyszer- volt.hu/mes e/dm-fog2- dia.html - 2018. nov.2. projektor, feladatlap, íróeszköz, papírcsík	IKT eszközök előkészítése  íróeszközök biz- tosítása  feladatlap, papír- csíkok elkészítése	45' tanítási órá- ban
	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Technika és élet- vitel:</b></li> </ul>	Csonka Zol- tánné	Csonka Zol- tánné 3. a	beszállókártyás fel- adatválasztás,	beszállókár- tya,	beszállókártyák elkészítése, kihe- lyezése	90' összevont ta- nítási órában



Idő-terv	Tevékenység	Felelős	Résztevők	Módszerek	Eszközök	Szervezési fel- adatok	Időkeret
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kenyársütés kenyérsütő-gépben</li> <li>○ Zöldségkrém készítése</li> <li>○ Desszert készítése</li> </ul>		tanulói, bevont szülők	receptek értelmezése, tervezés, gyakorlati kivitelezés	receptek, kenyérsütő-gép, megvásárolt hozzávalók, tálak, konyhai mérlegek, mérőpoharak, botmixer, tálcák, fakanalok, papírtányérok, kések, szalvéta	hozzávalók, eszközök beszerzése, előkészítése, munkamenet egyeztetése, elpakolás megtervezése	
3.	<p><b>Lezárás</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>A tanult ismeretek és a tapasztalatok felidézése, összegzése</i></li> <li>• <i>Visszacsatolás: Egészség-Totó kitöltése,</i></li> </ul>	Csonka Zoltánné	osztálytanítók, 3. a osztály tanulói	összegzés, rendszerezés, Küldj egy kérdést!	rejtvények, igaz-hamis állítások  Totó	Totó és megoldókulcs összeállítása	<b>45'</b> tanítási órában



Idő-terv	Tevékenység	Felelős	Résztevők	Módszerek	Eszközök	Szervezési fel- adatok	Időkeret
	<i>ellenőrzése, ér- tékelése</i>						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tanórán kívüli tevékenységek</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ételkóstoló</li> <li>○ Elvárásfa ki- egészítése: Ezt tanultam meg...</li> <li>○ Értékelés a gyerekekkel</li> </ul> </li> </ul>	Csonka Zol- tánné	osztálytanítók, 3. a osztály ta- nulói	<p>beszélgetés, kóstolás, véleményalkotás,</p> <p>értékelés kilépőkár- tyával</p>	<p>elkészült ételek</p> <p>elvárásfa</p> <p>kilépőkártya</p>	<p>terítés</p> <p>elvárásfa, post ist előkészítése</p> <p>Kilépőkártyák el- készítése, kihe- lyezése a tante- rem 5 pontjára:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Az a feladat volt a legjobb ...</li> <li>○ A héten az tet- szett a legjob- ban ...</li> <li>○ A héten tör- tétekből ott- hon elmesélem ...</li> </ul>	<b>45'-60'</b> napközis foglalkozás keret- ében



Idő- terv	Tevékenység	Felelős	Résztevők	Módszerek	Eszközök	Szervezési fel- adatok	Időkeret
						<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Nekem az volt a legkönnyebb ...</li> <li>○ Nekem az volt a legnehezebb</li> </ul>	

**Értékelés (kollégákkal, segítőkkel):**

- Tapasztalatok megbeszélése.
- Köszönő levél a bevont segítőknek.

**Utómunka:**

- Tabló készítése a témahéten készült képekből
- Receptfüzet összeállítása a gyűjtött receptekből

**Források:**

- NAT 2012 - [http://kerettanterv.ofi.hu/01\\_melleklet\\_1-4/index\\_alt\\_isk\\_also.html](http://kerettanterv.ofi.hu/01_melleklet_1-4/index_alt_isk_also.html) - letöltés dátuma 2018. október 26.
- Szent Imre Katolikus Óvoda és Általános Iskola Pedagógiai Programja - [http://www.sztimre-kmet.sulinet.hu/pdf/2017\\_Ped\\_prg.pdf](http://www.sztimre-kmet.sulinet.hu/pdf/2017_Ped_prg.pdf) - letöltés dátuma 2018. október 26.