

AHOGY A TESTÜNKKEL BÁNUNK

A modul szerzője: dr. Albert Judit és
dr. Victor András

SZOCIÁLIS, ÉLETVITELI
ÉS KÖRNYEZETI KOMPETENCIÁK

9. ÉVFOLYAM



MODULVÁZLAT

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
I. Ráhangelés, a feldolgozás előkészítése					
I/a Témaválasztás					
	<p>A tanár röviden felvázolja azokat a témákat, amelyeket az életmóddal kapcsolatban feldolgozásra ajánl. A tematika vázát feltűntető plakátot kifüggeszti. A gyerekek szavazatukkal eldöntik, hogy mely témákkal szeretnének foglalkozni. (Mindenki öt pontot oszthat el tetszés szerint az egyes témák között.) A pontok összesítése után megállapodnak a témavázlatban, amelyet feltűntetnek egy plakáton.</p> <p>A tanár megkéri a gyerekeket, hogy otthon töltsék ki a heti menetrendjüket.</p> <p style="text-align: right;">15 perc</p>			<p>Plakát papír, filctoll</p> <p>D1 (Tipikus heti menetrendem)</p>	

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
A	Milyen volt a görögök szépségeszménye? A tanár röviden ismerteti a görög szépségeszményt, kérdései alapján a gyerekek hozzászólnak a témához. Felelevenítik a történelmi és művészeti ismereteiket. 15 perc	Megfigyelőkészség Komplementáris gondolkodás	Egész osztály – kiselőadás megbeszélés		P1 (Görög szépségeszmény)
B	Ép testben ép lélek? A tanár vitaindítóként megkérdezi az osztályt, milyen összefüggéseket látnak a test és a lélek épsége között. A felmerülő érveket megvitatják. 15 perc	Empátia Kifejezőkészség fejlesztése Tolerancia	Frontális osztálymunka – beszélgetőkör		
C?	Milyen a heti menetrended? A gyerekek a kitöltött heti menetrendjüket összehasonlítják, megbeszélik partársukkal, és megjelölik azokat a pontokat, amelyen változtatni szeretnének. 15 perc	Rendszerező képesség Önismeret	Egyéni munka Páros munka – beszélgetés	D1 (Tipikus heti menetrendem)	

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
II. Új tartalom feldolgozása					
II/a Inger tenger					
1. Média					
A	Kikhez szólnak a tévé-csatornák? A gyerekek kiscsoportokat alkotnak. (Kiszámolással az azonos sorszámúak kerülnek egy csoportba.) Feladatuk a helyben fogható tv-csatornák csoportosítása, számuk, jellegük, célcsoportjuk szerint. 15 perc	Rendszerező készség Véleményalkotás Kíváncsiság	Kooperatív tanulás – Gondolkozz, beszéld meg! Kupactanács	Helyi tv-újságok	
B	Mit nézünk a tévében? A tanulók egyéni munkában, majd párban és kiscsoportban elkészítik az általuk nézett tv-csatornák listáját és csoportosítását a nézés ideje és módja szerint. 15 perc	Rendszerező készség Önismeret	Kooperatív tanulás – Gondolkozz, beszéld meg! Kupactanács		
C	Mit olvashatunk az újságokban? Lista készítése a közeli újságosnál kapható újságokról, azok jellegéről és tartalmáról. 15 perc	Rendszerező készség Kíváncsiság	Kooperatív tanulás Gondolkozz, beszéld meg!		

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
D	Mit ír az újság? Egy-egy napilapot kapnak a csoportok, és összesítést készítenek a lapszám tartalmáról, a megjelent témákat kategóriákba rendezik. Ismertetik a felosztást. 20 perc	Ismeretszerzés Érdeklődés felkeltése Rendszerező képesség fejlesztése	Kerekasztal	Napilapok A/4-es lapok	P2 (Újság)
II/a					
2. Sikeres hajózás az ingertengeren					
A	Hogyan változtathatunk tévénézési szokásainkon? A kicscsoportokban ablakmódszerrel dolgoznak a gyerekek azon, hogy miként tudnák a tévénézésre fordított időt csökkenteni, a műsorokat jobban szelektálni. (Munkájukhoz használják a kitöltött heti menetrendet.) Majd ismertetik a változtatáshoz kidolgozott technikákat az osztállyal. 20 perc	Mérlegelő képesség Véleményalkotás Önismeret Empátia	Kooperatív tanulás – ablak Az egész csoport – bemutatás	D1 (kitöltve) A/4-es lapok	

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
B	Mit tesz velem a tévéműsor? A gyerekek kitöltik a táblázatot: önkritikus listát készítenek a tévészés hasznos, fölösleges és káros voltáról (a szempontok és a konkrét műsorok megnevezésével). Majd megbeszélik csoportban véleményüket. (A táblázat kitöltését otthon is elvégezhetik.) 20 perc	Véleményalkotás és – megfogalmazás Önreflexió Önismeret fejlesztése Mások elfogadása, tolerancia	Kooperatív tanulás – páros szóforgó	D2 (Önkritikus listám a TV-műsorokról)	
II/b Sietős világ					
1. Mindig rohanunk					
A	Felgyorsult az élet? A gyerekek kiscsoportban dolgoznak, feladatuk összeállítani egy kérdéssort, amely segítségével megtudakolhatják a járókelőktől, hogy sietnek-e vagy sem? A beszélgetést egymást kérdezve gyakorolják. (Az interjúk elkészítése és feldolgozása házi feladat.) 20 perc	Kommunikáció Mások elfogadása Statisztikai ábrázolás	Csoportmunka Frontális osztálymunka Páros munka – Próbaintervjú-készítés	D3 (Mindig rohanunk)	

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
B	<p>Ki, miért siet? A saját heti menetrend vizsgálata abból a szempontból, hogy mennyire kényelmes vagy sürgető az időbeosztásunk. A gyerekek megjelölik a kritikus pontokat, és megbeszélik párban, hogy miért szoktak időzavarba kerülni, hogyan lehet a rohanást elkerülni. 15 perc</p>	<p>Önismeret Kritikai gondolkodás</p>	<p>Páros munka – megbeszélés</p>	D1 (kitöltve)	
C	<p>Ki, miért siet? A kiscsoportok bemutatják, eljátsszák azokat tipikus helyzeteket, amelyek az időzavart és a rohanást okozzák számukra. 20 perc</p>	<p>Önismeret Önkifejezés Kommunikáció Humor</p>	<p>Csoportmunka – dráma</p>		
II/b					
2. Gyorsétkezdék					
A	<p>Menjünk-e gyorsétkezdébe? A gyerekek kiscsoportban (új kiscsoportok alakulnak strukturált rendezéssel) megbeszélik, majd listát készítenek a gyorsétkezdék előnyeiről és hátrányairól. A kiscsoportok véleményüket közös munkával összegzik egy plakáton. A tanár tisztázó kérdéseivel és kiegészítésekkel segíti a munkát. 10 perc</p>	<p>Rendszerező képesség Elemző képesség Önismeret</p>	<p>Kooperatív tanulás – szóforgó</p>	<p>Plakátpapír</p>	<p>P3 (Szókétyák a strukturált rendezéshez) P4 (Gyorsétkezdék előnyei és hátrányai)</p>

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
B	Lássuk, ki lesz az angyal!”, avagy miért állítjuk értéknek, ha valaki sietve eszik? A gyerekek felidéznek az étkezéssel kapcsolatos sztereotípiákat, élménybeszámolókat, beszélgetés formájában. A tanár szükség esetén moderálja beszélgetést. 10 perc	Mások elfogadása Kifejezőkészség fejlesztése	Csoportmunka – beszélgetés		
C	Van-e lehetőségem a nyugodt étkezésre (tízórai, ebéd)? A gyerekek feltett kérdésre saját heti rendjük áttekintése után válaszolnak. (Saját órarend elemzése. Otthon is elvégezhető feladat.) 10 perc	Elemzés Önismerete	Egyéni munka	D1 (kitöltve)	
II/c Ritmusok az életünkben					
1. Heti és napi ritmusok					
A	Belső óra A tanár kiosztja a csoportoknak a rövid tudományos ismertetést, amelyet a csoportok feldolgoznak. (Kísérlet leírása, melyben kívülágtól elzárt önkéntesek maguk alakították ki az életritmusukat.) Megosztják tapasztalataikat saját belső órájuk működéséről. 15 perc	Ismeretszerzés Önismeret	Kooperatív tanulás – szakértői mozaik	D4 (Belső óra)	

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
B	<p>A teljesítmény és az időbeosztás összefüggései. A gyerekek kis csoportban dolgoznak, összehasonlítják egymással saját időbeosztásukat. Megbeszélik, hogy ismernek-e olyan fiatalokat (például sportolókat, zenészeket stb.), felnőtteket, akik sikerének titka a jó időbeosztás. A példákat megosztják az egész osztállyal.</p> <p style="text-align: right;">15 perc</p>	<p>Önismeret Áttekintőképesség Tolerancia Rendszerező képesség</p>	<p>Csoportmunka – megbeszélés Az egész osztály együtt</p>	D1 (kitöltve)	
C	<p>Egyéni és családi életritmus. A diákok felsorakoznak a véleményvonal mentén miszerint fontos a családban az egyes családtagok életritmusának összehangolása. Különböző álláspontjukat ütköztetik.</p> <p style="text-align: right;">15 perc</p>	<p>Vitakészség Tolerancia Önismeret Empátia</p>	<p>Kooperatív tanulás – véleményvonal</p>		

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
2. Alvásszükséglet					
A	Hogyan változik az alvásszükséglet a különböző életkorokban? A gyerekek előveszik a munkafüzetet és feldolgozzák a feladatlapot. Megbeszéljük, hogy milyen hátrányokkal jár számukra, ha keveset alszanak, és milyen előnyeiket érzik, ha kitöltik alvásidejüket, igényüknek megfelelően. A tanár moderálja a beszélgetést. 15 perc	Megismerési készség Önismeret	Egyéni munka Frontális osztálymunka	D5 (Biológiai alvásigény)	
B	Mennyit alszunk hétvégén? Az egyéni adatok bemondása alapján az osztály közösen kiszámolja a hétköznapi és hét végére vonatkozó átlagos napi alvásidejét. Összehasonlítják a táblázat értékeivel. Megállapítják, hogy mi okozhatja a nagyobb eltéréseket, a szélső értékeket. 20 perc	Tolerancia Elemző képesség Belátó képesség	Frontális osztálymunka	D1 (kitöltve) D6 (Biológiai alvásigény)	

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
C	<p>Nem tudok aludni!</p> <p>A kis csoportokban a tanulók felidéznek azokat a helyzeteket, amikor nem tudtak elaludni este.</p> <p>Táblázatban összegyűjtik az okokat, és megbeszélik, hogy kinek milyen módszer vált be az elalvás elősegítésére.</p> <p>A kiscsoportok ismertetik ötleteiket.</p> <p style="text-align: right;">20 perc</p>	<p>Elemző képesség</p> <p>Belátó képesség</p> <p>Empátia</p>	<p>Frontális osztálymunka – megbeszélés</p>		P5 Az alvásról
II/d Arányos terhelés – harmonikus életvitel					
1. Egyoldalú terhelés					
A	<p>Az osztály megbeszéli, hogy kinek mi okoz saját életritmusában egyoldalú terhelést. Mérlegelik, hogy milyen módon tudnák csökkenteni az egyoldalúságot? Ötleteket adnak egymásnak.</p> <p style="text-align: right;">20 perc</p>	<p>Elemző készség</p> <p>Elfogadás</p> <p>Önismeret</p>	<p>Frontális osztálymunka – beszélgetőkör</p>	D1 (kitöltve)	
B	<p>A gyerekek példákat mondanak arra, hogy a környezetükben mit tapasztalnak az egyoldalú terheléssel kapcsolatban. Hogyan védekeznek a felnőttek az egyoldalúsággal szemben? (Előzetes gyűjtőmunka végezhető sajtóriportok felkutatásával, interjúkészítéssel.)</p>	<p>Megfigyelőképesség</p> <p>Véleményalkotás</p>	<p>Egyéni gyűjtőmunka</p> <p>Frontális osztálymunka – beszélgetőkör</p>	Újságcikkek, életrajzok	

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
2. Aktív pihenés					
A	Hogyan töltsük a hétvégét? Példák illusztrálásával az osztály megbeszéli, hogy mit jelent az aktív pihenés. Ötleteket dolgoz ki a testi és lelki energiákat tápláló hétvégi időtöltésre. 10 perc	Tisztázás Kreativitás	Ötletbörze	Plakátpapír	
B	A kis csoportok (a csoportok szabad választással alakulnak) kidolgozzák a következő hónap aktív pihenési tervét. A tervben összehangolják az egyéni igényeket. A tervet a csoportok bemutatják. 20 perc	Önmagam képviselő Kommunikáció Rendszerező készség	Kooperatív tanulás – csoportszóforgó Bemutató	Plakátpapír	
III. Az új tartalom összefoglalása, ellenőrzés és értékelés					
A	Egy egészséges heti menetrend összeállítása. A gyerekek kitöltik az új heti menterend, és megjelölik benne a korábbihoz képest legfontosabb változást. Az osztályban röviden megbeszélik a változást. (Otthon is kitölthető a táblázat.) 20 perc	Önismeret Kritikai gondolkodás Realitásérzék Rendszerező képesség	Egyéni munka Frontális osztálymunka – megbeszélés	D6 (Tervezett új heti menetrendem)	

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
B	Fantáziarajzok készítése az elképzelt (közel-) jövőbeli életmódról. Az elkészült munkákat bemutatják. 20 perc	Kreativitás Realitásérzék Önismeret	Egyéni munka Frontális osztálymunka – bemutatás		

MELLÉKLETEK

Tanári mellékletek:

P1 A görög szépségeszmény

P2 Újság

P3 Szókártyák a strukturált rendezéshez

P4 Gyorsétkezdék előnyei és hátrányai

P5 Az alvásról

Tanulói mellékletek:

D1 Tipikus heti menetrendem

D2 Önkritikus listám a TV-műsorokról

D3 Mindig rohanunk

D4 Belső óra

D5 Biológiai alvásigény

D6 Tervezett új heti menetrendem

TANÁRI MELLÉKLETEK

P1 Ahogy az időnkkel bánunk...

A görög szépségeszmény

A görög szépségeszmény: test és lélek harmóniája

Az ókori görögök nevelési eszményét a kalokagathia szó fejezi ki leginkább. (Görögül καλος = 'szép, kedves', αγαθος = 'jó, ügyes, bátor'.) Ez a testi és lelki kiválóság egységét jelentette. A test kiválósága, ha ép, erős, egészséges, arányos, ügyes, szép. A lélek kiválósága a képességek állandó fejlesztése és legfőképpen az erényesség.

Ez a harmonikus szépségeszmény elsősorban az athéni nevelésre volt jellemző. A spártai nevelés már nem volt ilyen sokoldalú, az inkább a katonai szolgálatra készített elő.

Testi és szellemi nevelés egyenrangúságát érdekes módon jelzik a szavaink is. A görög ifjak tanuló és gyakorló helye a γυμνασιον (gümnaszion) volt. Ebből származik a mi *gimnázium* szavunk is, meg a *gimnasztika* szó is, pedig az egyik (inkább) a szellem, a másik egyértelműen a test fejlesztéséről szól.

P2 Ahogy az időnkkel bánunk

Újság

Az a feladat, hogy a diákok a magukkal hozott napilapok anyagát – lehetőleg maguk által megállapított szempontrendszer alapján – sorolják be tartalmi kategóriákba.

Egy lehetséges felosztás az alábbi:

- Riport
- Esszé
- Vezércikk
- Gazdasági, politikai elemzés
- Olvasói levél
- Színház-, könyv- és filmkritika
- Sport
- Tanulmány
- Hirdetés
- Vélemény
- Hír
- Jegyzet
- Interjú
- Szépirodalom

(**rovatok:** belföld, külföld, bulvár, sport, kultúra, befektetés, hír, vélemény, technika-tudomány, életstílus, humor, krónika, fórum)

P3 Ahogy az időnkkel bánunk**Szókártyák a strukturált rendezéshez**

A táblázat vízszintes sorai képeznek egy csoportot

PAPÍRPOHÁR	SZALVÉTA	PAPÍRPOHÁR	SZÍVÓSZÁL
ELŐÉTEL	LEVES	FŐÉTEL	SÜTEMÉNY
VILLA	KANÁL	KÉS	TÁNYÉR
PIZZA	HAMBURGER	HOT DOG	GYROS
ALMA	KÖRTE	SZŐLŐ	SZILVA

P4 Ahogy az időnkkel bánunk

A gyorsétkezdék előnyei és hátrányai

A világ talán minden nagyvárosában megjelentek a gyorsétkezdék. A rohanó városi létforma igényeit kielégítendő gombamódra szaporodnak a legkülönbözőbb gyorséttermi hálózatok a városokban és az utak mentén. Igény nyilvánvalóan van rájuk, másképp nem élnének meg a piacon. S azt sem mondhatjuk, hogy nincsenek előnyei. Mégis érdemes összevetni, hogy mit nyerünk és mit veszítünk azzal, hogy a hagyományos éttermeket, büféket, étkezdéket bizonyos mértékig – vagy néhol teljesen – kiszorítják a (többnyire multinacionális) gyorséttermi láncok.

A gyorséttermek előnyei	A gyorséttermek hátrányai
Akinek valóban csak percei vannak, az is tud étkezni.	A gyors étkezés mindig egészségtelen, mert sem az alapos rágásra, sem az emésztőnedvek termelődésére nincs elegendő idő.
A nagy forgalomra tekintettel általában nagyon gondosan vigyáznak a higiéniára; kulturált és tiszta helyek.	A higiénia érdekében sok egyszer használatos, eldobható anyagot használnak, ami elkerülhetetlenül növeli a hulladéktermelést.
Bárhol a világon többnyire azonos minőségben kaphatjuk meg ugyanazt az ennivalót; ez biztonságérzést ad.	Kiszorítják a hagyományos helyi (magyar) ételeket és étkezési módokat.
	Szűk az ételválasztékuk.
	Nagyrészt nem helyi nyersanyagokra támaszkodnak, ezért növelik a szállítási költségeket és a környezeti károkat.
Kulturált és általában gyors a kiszolgálás. A fiatalok népszerű találkozóhelye.	Ha volna rá időnk, akkor sem lehetne elüldögélve beszélgetni az asztalnál, mert kinézik az embert.
	Magas az ételek átlagos (zsíros) hús- és szénhidrát-tartalma, ezért többnyire hizlalóak.

P5 Ahogy az időnkkel bánunk

Az alvásról

www.mimi.hu/emberitest/alvasi
orvosAneten.hu