

Tematikus terv

Osztály: Harmadikos gimnazisták

Téma: Egészséges életmód

Időtartam: 6 óra

Célok: Határozott életcél elősegítése. Segítség az önmotiválásban. Reálisan elérhető célok megvilágítása

Idő	Az oktatás menete	Oktatás menete	Szervezési mód	Módszer	Eszközök	Egyéb
1	A gyenge egészségi állapot okai	Alapfogalmak tisztázása (vírus, baktérium közötti különbség stb) Kisebb tanulócsoportok egy-egy betegségfajtáról összegyűjtik a tudásukat	Elején frontális munka, majd az óra nagy részében csoportmunka	Csoportos kooperatív	Nagyobb méretű kartonlapok	-
2	Mit teszünk a betegségek gyógyítása érdekében?	Oszálynapló alapján megnézzük, ki hiányzott többet (Az illető saját tapasztalata jó alap lehet a témához) Alternatív és hagyományos gyógyítási módszerek megvitatása	Csoportos munka Részben egyéni munka	Megbeszélés	Oszálynapló	-
3	Étkezés, a táplálkozás egészséget befolyásoló szerepe	A helytelen táplálkozási szokások, mint rizikófaktorok összeírása Témamegvitás: fizikailag aktív életvitel hatása az optimális testtömeg fenntartására, egyénileg is.	Csoportos munka. Részben egyéni munka	Konkretizáló megbeszélés	Kalóriatáblázatok	-
4	Környezeti ártalmak kiküszöbölése	Rövid oktatófilm megtekintése és megvitatása	Frontális munka	Megbeszélés	TV, videó	-
5	Egészségi állapot javítása	Sportolás és testedzés fontosságánál megbeszélése Szokások és hiedelmek az egészséggel kapcsolatban	Frontális munka	Megbeszélés	-	-