

KISISKOLÁS ÉS FELSŐ TAGOZATOS KOROSZTÁLY

Program: 	A program során alkalmazott tevékenység, játék, kísérlet stb. rövid megnevezése: Barkochba (igen–nem) játék
A tevékenység célja: A kézmosáshoz használt eszközökkel kapcsolatos tudás ismétlése, összefoglalása	
Célcsoport életkora: Kisiskolás program	Célcsoport max. létszáma: 30 fő
Eszközigény felsorolásszerűen: –	A játék, kísérlet stb. időigénye: 5 perc
(Kortárs)oktatók életkora (-tól -ig): 14–22	(Kortárs)oktatók játék, kísérlet stb. lebonyolításához szükséges létszáma: 4 fő
Oktatók előzetes tudásszükséglete, speciális tulajdonságai: –	
Játék, kísérlet stb. pontos és érthető leírása lépésről lépésre: Kiválasztunk egy kérdezőt. A kérdező kimegy a szobából. Ezalatt a játékosok megegyeznek egy szóban, amely lehet egy tárgy vagy élőlény neve. (Ebben az esetben valamilyen kézmosáshoz kötődő szóban fogunk megegyezni.) A kérdezőt beszólítják. Mindenkinek kérdéseket tesz fel sorban. A kérdésekre csak igennel vagy nemmel lehet felelni. Ha a kérdező ügyesen választja meg a kérdéseit, egyre szűkebb lesz a kör, amelyben a személyt vagy a tárgyat keresni kell. Akinél a kérdező megfejt a feladványt, kitalálja, mire gondolt az osztály, az a gyerek lesz az új kérdező.	
Pedagógiai módszerek: Leírás (vizuálisan, verbálisan), visszajelzés	
Tanulási forma: Kiscsoportos, egyéni	
Célcsoport tudás-, készség-, képességfejlesztésének megnevezése: Tudásfejlesztés, kommunikációs képességek javítása, csapatmunka, együttműködési készség fejlesztése	

Program: 	A program során alkalmazott tevékenység, játék, kísérlet stb. rövid megnevezése: Folyadék-bingó
A tevékenység célja: A folyadékfajták játékos gyakoroltatása	
Célcsoport életkora: Kisiskolás program, felső tagozat	Célcsoport max. létszáma: 30 fő
Eszközigény felsorolás szerűen: Bingójátékos lap csoportonként, írószer	A játék, kísérlet stb. időigénye: 5 perc
(Kortárs)oktatók életkora (-tól -ig): 14–22	(Kortárs)oktatók játék, kísérlet stb. lebonyolításához szükséges létszáma: 4 fő
Oktatók előzetes tudásszükséglete, speciális tulajdonságai: Határozott koordináló készség	
Játék, kísérlet stb. pontos és érthető leírása lépésről lépésre: A hagyományos bingójáték az alap. A szabályok ugyanazok. Egy 5×5-ös négyzetben minden egység valamilyen folyadékot jelöl (pl. víz, tea, tej, kávé stb.). A gyerekek csoportokban ülve játszanak egy-egy kortársoktató irányításával. A kortársoktató kihúz egy italt, a gyerekeknek pedig ugyanazt ki kell húzniuk a lapon. Aki először talál öt egymás mellett, alattit vagy átlósat, és bekiáltja, hogy bingó, az nyer.	
Pedagógiai módszerek: Megfigyelés, játék, megbeszélés	
Tanulási forma: Kiscsoportos	
Célcsoport tudás-, készség-, képességfejlesztésének megnevezése: Vizuális készség fejlesztése, csapatmunka, együttműködési készség fejlesztése	

Program: 	A program során alkalmazott tevékenység, játék, kísérlet stb. rövid megnevezése: Gyümölcs-, zöldségválogató
A tevékenység célja: Különböző zöldségek, gyümölcsök víztartalmának megismertetése	
Célcsoport életkora: Kisiskolás program, felső tagozat	Célcsoport max. létszáma: 30 fő
Eszközigény felsorolásszerűen: Csoportonként három lap feliratozva a csoportosítási szempontokkal, zöldségek, gyümölcsök rajzát vagy fotóját tartalmazó kártyák	A játék, kísérlet stb. időigénye: 10 perc
(Kortárs)oktatók életkora (-tól -ig): 14–22	(Kortárs)oktatók játék, kísérlet stb. lebonyolításához szükséges létszáma: 3 fő
Oktatók előzetes tudásszükséglete, speciális tulajdonságai: Alapvető egészségügyi ismeretek, jó kommunikációs készség	
Játék, kísérlet stb. pontos és érthető leírása lépésről lépésre: Az asztalon különböző zöldségek és gyümölcsök képe van elhelyezve ábrával lefelé (ismertek és kevésbé ismertek). Az asztal közepén három kategória van megjelenítve: 1) sok víz van benne, 2) nagyon sok víz van benne, és 3) kevés víz van benne. A gyerekek sorban húznak egy kártyát. Megállapítják, milyen gyümölcs vagy zöldség látható a képen, és behelyezik az adott kategóriába (az asztal közepére). A társak segíthetnek. A kortársoktató rögtön ellenőriz és segít, magyaráz. Kis csoportban játszható, akár fiatalabbakkal is.	
Pedagógiai módszerek: Megfigyelés, visszajelzés, fejlesztő értékelés, játék, megbeszélés, szemléltetés	
Tanulási forma: Kiscsoportos	
Célcsoport tudás-, készség-, képességfejlesztésének megnevezése: Tudásfejlesztés, egészségmagatartás pozitív irányba történő változásának elindítása, vizuális készség fejlesztése, csapatmunka, együttműködési készség fejlesztése	

Program: 	A program során alkalmazott tevékenység, játék, kísérlet stb. rövid megnevezése: Iszom vagy kerülöm?
A tevékenység célja: Az egészséges, javasolt, illetve a kerülendő vagy ritkán fogyasztandó italok megismertetése	
Célcsoport életkora: Kisiskolás program, felső tagozat	Célcsoport max. létszáma: 30 fő
Eszközigény felsorolásszerűen: Csoportonként szigetelőszalag, „Egészséges” és „Kerülendő” felirat, különböző italok képei, gyurmaragasztó	A játék, kísérlet stb. időigénye: 10 perc
(Kortárs)oktatók életkora (-tól -ig): 14–22	(Kortárs)oktatók játék, kísérlet stb. lebonyolításához szükséges létszáma: 3 fő
Oktatók előzetes tudásszükséglete, speciális tulajdonságai: Alapvető táplálkozástan ismeretek, döntésképeség	
Játék, kísérlet stb. pontos és érthető leírása lépésről lépésre: Egy asztalt elfeleznünk egy csík szigetelőszalaggal. Az egyik felére felragasztjuk, hogy „Egészséges”, a másikra, hogy „Kerülendő”. Az italoskártyák összekeverve várják a gyerekeket egy asztalon. Az a feladatuk, hogy a megfelelő helyre tegyék a kártyákat kis ragacsok (pl. gyurmaragasztó) segítségével. A végén megbeszéljük, hogy melyik miért került oda, melyik nincs jó helyen, és miért. Saját tapasztalatok elmondása, ha van rá idő. A vonalra is lehet tenni képet, ha valamit úgy ítélnék meg, hogy kerülendő, de mégis szabad (pl. gyümölcsjoghurt ital – magas cukortartalom, de tejtermék).	
Pedagógiai módszerek: Megfigyelés, visszajelzés, fejlesztő értékelés, játék, megbeszélés, vita, szemléltetés	
Tanulási forma: Kiscsoportos	
Célcsoport tudás-, készség-, képességfejlesztésének megnevezése: Tudásfejlesztés, attitűdformálás, egészségmagatartás pozitív irányba történő változásának elindítása, vizuális készség fejlesztése, kommunikációs képességek javítása, csapatmunka, együttműködési készség fejlesztése	

Program: 	A program során alkalmazott tevékenység, játék, kísérlet stb. rövid megnevezése: Puzzle játék
A tevékenység célja: A folyadékfogyasztással kapcsolatos ismeretek gyakorlása	
Célcsoport életkora: Kisiskolás program, felső tagozat	Célcsoport max. létszáma: 30 fő
Eszközigény felsorolásszerűen: 5 db kép, amelyek öt fő témát jelölnek: 1. Szervezetünk folyadékszükséglete; 2. Egészséges és kevésbé egészséges italok; 3. Szomjúságérzés, kiszáradás veszélye; 4. A víz jellemzése; 5. Gyümölcsök és zöldségek folyadéktartalma	A játék, kísérlet stb. időigénye: 15 perc
(Kortárs)oktatók életkora (-tól -ig): 14–22	(Kortárs)oktatók játék, kísérlet stb. lebonyolításához szükséges létszáma: 3 fő
Oktatók előzetes tudásszükséglete, speciális tulajdonságai: Alapvető egészségtani ismeretek, jó kommunikációs készség	
Játék, kísérlet stb. pontos és érthető leírása lépésről lépésre: A gyerekek öt csoportban tevékenykednek. Minden csoport kap egy puzzle képet, amit összerakhat. Majd egymás után minden csoporttól megkérdezzük, hogy mit látnak a képen, és mit gondolnak róla, mit jelképezhet.	
Pedagógiai módszerek: Megfigyelés, magyarázat, visszajelzés, játék, megbeszélés, vita	
Tanulási forma: Kiscsoportos	
Célcsoport tudás-, készség-, képességfejlesztésének megnevezése: Egészségmagatartás pozitív irányba történő változásának elindítása, vizuális készség fejlesztése, kreativitás kibontakozása és fejlesztése, kommunikációs képességek javítása, önismeret fejlesztése	

Program: 	A program során alkalmazott tevékenység, játék, kísérlet stb. rövid megnevezése: Az egészséges és kevésbé egészséges italok szétválogatása
A tevékenység célja: Az egészséges, a szervezetre jótékony hatású italok és a nem javasolt italok hatásának megismertetése	
Célcsoport életkora: Kisiskolás program, felső tagozat	Célcsoport max. létszáma: 30 fő
Eszközigény felsorolásszerűen: Egy nagy zsák, a legkülönbözőbb üres italosflakonok, dobozok (legalább 10 db)	A játék, kísérlet stb. időigénye: 10 perc
(Kortárs)oktatók életkora (-tól -ig): 14–22	(Kortárs)oktatók játék, kísérlet stb. lebonyolításához szükséges létszáma: 3 fő
Oktatók előzetes tudásszükséglete, speciális tulajdonságai: Magabiztos táplálkozási ismeretek, határozottság, döntési képesség	
Játék, kísérlet stb. pontos és érthető leírása lépésről lépésre: Egy nagy zsákból minden csapat kétszer „húzhat ki” egy-egy italosflakont vagy dobozt. Ezekről az italokról kell csapatonként eldönteni, hogy egészséges vagy nem javasolt a fogyasztása. A csapaton belül, majd a csapatok egymással is vitassák meg a döntésüket.	
Pedagógiai módszerek: Megfigyelés, magyarázat, fejlesztő értékelés, megbeszélés, vita, szemléltetés	
Tanulási forma: Kiscsoportos	
Célcsoport tudás-, készség-, képességfejlesztésének megnevezése: Tudásfejlesztés, attitűdformálás, egészségmagatartás pozitív irányba történő változásának elindítása, szókincsbővítés, kommunikációs képességek fejlesztése, csapatmunka, együttműködési készség fejlesztése	

Program: 	A program során alkalmazott tevékenység, játék, kísérlet stb. rövid megnevezése: Plakát készítése a folyadékfogyasztás témájában
A tevékenység célja: A folyadékok fajtáinak, szerepének, a javasolt folyadékfogyasztási szokásoknak az átismétlése, gyakoroltatása	
Célcsoport életkora: Kisiskolás program, felső tagozat	Célcsoport max. létszáma: 30 fő
Eszközigény felsorolásszerűen: Csoportonként A/3-as lapok vagy csomagolópapírok, tollak, filcek vagy zsírkréta, táblagyurma	A játék, kísérlet stb. időigénye: 15 perc
(Kortárs)oktatók életkora (-tól -ig): 14–22	(Kortárs)oktatók játék, kísérlet stb. lebonyolításához szükséges létszáma: 3 fő
Oktatók előzetes tudásszükséglete, speciális tulajdonságai: Táplálkozástani ismeretek, jó szervezőképesség	
Játék, kísérlet stb. pontos és érthető leírása lépésről lépésre: A gyerekek csoportonként készítenek figyelemfelhívó plakátot arról, hogy a víz nagyon fontos, és ne felejtünk el megfelelő mennyiségű folyadékot fogyasztani. Az elkészült műveket kiragasztják a táblára, a csoport szóvivője bemutatja, majd megbeszéli a látottakat.	
Pedagógiai módszerek: Leírás (vizuálisan, verbálisan), magyarázat, művészeti tevékenység, kiállítás, megbeszélés, vita, szemléltetés	
Tanulási forma: Kiscsoportos	
Célcsoport tudás-, készség-, képességfejlesztésének megnevezése: Attitűdformálás, egészségmagatartás pozitív irányba történő változásának elindítása, vizuális készség fejlesztése, kommunikációs képességek fejlesztése, érzelmi nevelés, csapatmunka, együttműködési készség fejlesztése	
Egyéb fontos információ: Ez a feladat a kortársoktatóvá válást is előkészítheti.	

Program: 	A program során alkalmazott tevékenység, játék, kísérlet stb. rövid megnevezése: Testünk víztartalmának megismerése
A tevékenység célja: Az emberi test víztartalom-változásának tudatosítása. A testünkben lévő víz arányainak szemléltetése.	
Célcsoport életkora: Kisiskolás program, felső tagozat	Célcsoport max. létszáma: 30 fő
Eszközigény felsorolásszerűen: Csoportonként háromféle papírsablon, kék színes ceruza vagy színes kréta	A játék, kísérlet stb. időigénye: 5 perc
(Kortárs)oktatók életkora (-tól -ig): 14–22	(Kortárs)oktatók játék, kísérlet stb. lebonyolításához szükséges létszáma: 3 fő
Oktatók előzetes tudásszükséglete, speciális tulajdonságai: Alapvető biológiai ismeretek, határozottság	
Játék, kísérlet stb. pontos és érthető leírása lépésről lépésre: Csoportonként három sablont kapnak: egy felnőtt, egy gyermek és egy kisbaba rajzát. Megbeszélés után satírozzák be a testek rajzán kék ceruzával, hogy mennyi bennük a víz. A helyes megoldás közös megbeszélése.	
Pedagógiai módszerek: Megfigyelés, visszajelzés, fejlesztő értékelés, megbeszélés, szemléltetés	
Tanulási forma: Kiscsoportos	
Célcsoport tudás-, készség-, képességfejlesztésének megnevezése: Tudásfejlesztés, önismeret fejlesztése, csapatmunka, együttműködési készség fejlesztése	

Program: 	A program során alkalmazott tevékenység, játék, kísérlet stb. rövid megnevezése: Kólás kísérlet
A tevékenység célja: A kóla és a cukor egymásra hatásának megismertetése	
Célcsoport életkora: Kisiskolás program, felső tagozat	Célcsoport max. létszáma: 30 fő
Eszközigény felsorolászerűen: Kóla, cukorka, flakon, törleruha, felmosószett	A játék, kísérlet stb. időigénye: 5 perc
(Kortárs)oktatók életkora (-tól -ig): 14–22	(Kortárs)oktatók játék, kísérlet stb. lebonyolításához szükséges létszáma: 2 fő
Oktatók előzetes tudásszükséglete, speciális tulajdonságai: Alapvető kémiai és biológiai ismeretek	
Játék, kísérlet stb. pontos és érthető leírása lépésről lépésre: „Ki szokott kólát inni? És ki szokott cukorkát enni?” „Nézzük meg, mi történik a pocakunkban, hogyha kólát iszunk és cukrot eszünk!” Egy nagy flakon kólába kockacukrot teszünk. Heves buborékolás kezdődik, ami az italt is kinyomja a flakonból. „Megdöbbentő, ugye? Ugyanez történik a pocakodban is. Ezért is büfizel olyan sokat utána.”	
Pedagógiai módszerek: Megfigyelés, magyarázat, élménypedagógiai módszerek, megbeszélés, szemléltetés	
Tanulási forma: Frontális	
Célcsoport tudás-, készség-, képességfejlesztésének megnevezése: Tudásfejlesztés, egészségmagatartás pozitív irányba történő változásának elindítása, vizuális készség fejlesztése, érzelmi nevelés	
Egyéb fontos információ: A kémiát is tanuló korosztálynál a kólában található savak nevére (képletére) is rá lehet kérdezni.	

Program: 	A program során alkalmazott tevékenység, játék, kísérlet stb. rövid megnevezése: Folyadékfogyasztási kvízzjáték
A tevékenység célja: A folyadékfogyasztásról tanultak ellenőrzése	
Célcsoport életkora: Kisiskolás program, felső tagozat	Célcsoport max. létszáma: 30 fő
Eszközigény felsorolásszerűen: Kvízkérdések, csapatonként két papírtárca: Igaz és Hamis, a csapatok pontszámának vezetésére tábla vagy papír, illetve kréta vagy írószjer	A játék, kísérlet stb. időigénye: 5 perc
(Kortárs)oktatók életkora (-tól -ig): 14–22	(Kortárs)oktatók játék, kísérlet stb. lebonyolításához szükséges létszáma: 3 fő
Oktatók előzetes tudásszükséglete, speciális tulajdonságai: Táplálkozástani ismeretek, határozottság, jó megfigyelőképesség	
Játék, kísérlet stb. pontos és érthető leírása lépésről lépésre: Az állításokról el kell dönteni, hogy igazak vagy hamisak. A csapatok a kapott két tárcsa (Igaz és Hamis) valamelyikének felmutatásával válaszolnak. A helyes válaszért pont jár. Téma: Mennyit? 1. Betegség (hasmenés, hányás) esetén két-háromszorosára nő a folyadékigény. 2. Egy felnőtt embernek napi 2,5 liter folyadékra van szüksége. 3. A szomjúság akkor jön létre, ha két órán keresztül nem ittunk. 4. Folyadékszükségletünket leginkább cukros üdítőkkel tudjuk kielégíteni. 5. Nyolc pohár folyadék a megfelelő napi folyadékszükségletünk. (Igaz állítások: 1. 2. 5.) Téma: Miért? 1. A szédülésnek folyadékhiány is lehet az oka. 2. Testünknek nagyobb szüksége van vízre, mint ennivalóra. 3. Ha sokat iszom, kemény lesz a székletem. 4. A víz ráncatlanító hatású, kisimítja a bőrt. 5. Minél világosabb a pisim, annál többet ittam a nap folyamán. (Igaz állítások: 1. 2. 4. 5.) Téma: Mit? 1. A megfelelő mennyiségű víz ivása egészséges. 2. A dobozos gyümölcslé sokkal egészségesebb, mint a frissen facsart gyümölcslé. 3. A sör kis mennyiségben jó hatású lehet a felnőttek számára. 4. Napi egy pohár tej, és erősebb lesz a csontom. 5. A bor nagyon jó hatású lehet a felnőtteknél, de csak nagy mennyiségben. (Igaz állítások: 1. 3. 4.)	
Pedagógiai módszerek: Megfigyelés, visszajelzés, fejlesztő értékelés, játék, versenyek	
Tanulási forma: Kiscsoportos	
Célcsoport tudás-, készség-, képességfejlesztésének megnevezése: Tudásfejlesztés, egészségmagatartás pozitív irányba történő változásának elindítása, csapatmunka, együttműködési készség fejlesztése	