





KÖZÉPISKOLA, FELNŐTTOKTATÁS KOROSZTÁLYA

Program: 	A program során alkalmazott tevékenység, játék, kísérlet stb. rövid megnevezése: Nem élet az élet nélkül!
A tevékenység célja: Annak bemutatása és tudatosítása, mit jelent a mobilfüggőség	
Célcsoport életkora: Felső tagozat, középiskola	Célcsoport max. létszáma: 30 fő
Eszközigény felsorolászerűen: Számítógép, projektor, wifi	A játék, kísérlet stb. időigénye: 7 perc
(Kortárs)oktatók életkora (-tól -ig): 14–22	(Kortárs)oktatók játék, kísérlet stb. lebonyolításához szükséges létszáma: 4 fő
Oktatók előzetes tudásszükséglete, speciális tulajdonságai: Függőségekkel kapcsolatos ismeretek	
<p>Játék, kísérlet stb. pontos és érthető leírása lépésről lépésre: Ismerős a helyzet, amikor elmentek a barátaitokkal enni például a Mekibe, vagy csak kiültök valahová sulis után, de mindenki csak a telefonját nyomkodja, és nem beszélget a többiekkel? Sajnos sokan még akkor is készletet éreznek, hogy a telefonjukat nyomkodják, és inkább Messengeren beszélgessenek másokkal, amikor a barátaikkal vannak. Aztán inkább majd telón írnak később azoknak, akikkel a délutánt töltötték, és egymás mellett pötyögtek. Nem él meg az élményeket, fontosabb, hogy felvegyék videóra. Nem tud elmenni WC-re sem telefon nélkül, elterelődik a figyelme a tanulásról, mert már fél órája nem nyúlt a telefonhoz, és frusztrálja, hogy lemarad az internetes történésekről. Valaki meg tudná fogalmazni, hogy mi az a függőség? Példa? Függőség: belső kényszer egy ártalmas szer fogyasztására vagy eszköz használatára, egy káros szokás művelésére. Videó: https://www.youtube.com/watch?v=b4m9NaA6rxU</p>	
Pedagógiai módszerek: Megfigyelés, megbeszélés, szemléltetés	
Tanulási forma: Frontális, egyéni	
Célcsoport tudás-, készség-, képességfejlesztésének megnevezése: Tudásfejlesztés, attitűdformálás, egészségmagatartás pozitív irányba történő változásának elindítása	

Program: 	A program során alkalmazott tevékenység, játék, kísérlet stb. rövid megnevezése: Internetes kvízzjáték
A tevékenység célja: A folyadékfogyasztással kapcsolatos ismeretek felmérése	
Célcsoport életkora: Középiskola, felnőttoktatás	Célcsoport max. létszáma: 30 fő
Eszközигény felsorolásszerűen: Okostelefon/csapat, laptop, projektor, wifi	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: Informatikai alapismeretek, a Kahoot ismerete, alapvető táplálkozástani ismeretek	
Játék, kísérlet stb. pontos és érthető leírása lépésről lépésre: A tanulók okostelefonjaikon keresztül a www.kahoo.it oldalra lépve tudják megválaszolni a kérdéseket. Az első három helyezett ajándékot kap: 1. 0,5 liter ásványvíz, 2. alma, 3. narancs. Kvízkérdések: <ul style="list-style-type: none"> • Testünk hány százaléka víz? • Igaz, hogy a kávé vízajtó hatású? • Mikor van a víz világnapja? • Mennyi a napi folyadékszükségletünk? • Hány százalék víz származik élelmiszerekből? • Mi a gyógyvíz? • Szervezetünk csakis vizezettel veszít víztartalmából. Igazi ez? • Hány pohár vizet kellene inni egy felnőttnek egy nap? • Igaz, hogy a húsok a legnagyobb folyadéktartalommal rendelkező élelmiszerek? • Miért adnak egyes helyeken a kávé mellé 1 dl vizet? • Igaz, hogy a liszt 10–14%-a víz? • Mennyi víz ürül a széklettel? • A „gyümölcslé” és a „gyümölcs ital” megnevezés ugyanazt jelenti. Igaz ez? 	
Pedagógiai módszerek: Visszajelzés, fejlesztő értékelés, játék, versenyek	
Tanulási forma: Kiscsoportos	
Célcsoport tudás-, készség-, képességfejlesztésének megnevezése: Tudásfejlesztés, egészségmagatartás pozitív irányba történő változásának elindítása, csapatmunka, együttműködési készség fejlesztése	
Egyéb fontos információ: –	

Program: 	A program során alkalmazott tevékenység, játék, kísérlet stb. rövid megnevezése: Vita az energiatalokról
A tevékenység célja: Az energiatalok hatásának, esetleges veszélyeinek megismerése	
Célcsoport életkora: Középiskola, felnőttoktatás	Célcsoport max. létszáma: 30 fő
Eszközigény felsorolásszerűen: Laptop, projektor	A játék, kísérlet stb. időigénye: 10 perc
(Kortárs)oktatók életkora (-tól -ig): 15–22	(Kortárs)oktatók játék, kísérlet stb. lebonyolításához szükséges létszáma: 3 fő
Oktatók előzetes tudásszükséglete, speciális tulajdonságai: Folyadékfogyasztási és biológiai alapismeretek	
Játék, kísérlet stb. pontos és érthető leírása lépésről lépésre: Vitaindítóként egy videó közös megnézése. „Hogyan készül az energiatal?” A filmen látottak és egyéb tapasztalatok megbeszélése. Mire kell ügyelni az ilyen jellegű italok fogyasztása kapcsán?	
Pedagógiai módszerek: Megfigyelés, magyarázat, szemléltetés, médiaelemzés	
Tanulási forma: Frontális, egyéni	
Célcsoport tudás-, készség-, képességfejlesztésének megnevezése: Tudásfejlesztés, egészségmagatartás pozitív irányba történő változásának elindítása, szókincsbővítés, vizuális készség fejlesztése, kommunikációs képességek fejlesztése, önismeret fejlesztése, érzelmi nevelés	

Program: 	A program során alkalmazott tevékenység, játék, kísérlet stb. rövid megnevezése: Teaismeret
A tevékenység célja: A teafajták és jelentőségük megismertetése az egészséges táplálkozásban	
Célcsoport életkora: Középiskola, felnőttoktatás	Célcsoport max. létszáma: 30 fő
Eszközigény felsorolás szerűen: Az <i>Új diéta</i> 2015/5. cikkének másolata 3 példányban/csoport	A játék, kísérlet stb. időigénye: 10 perc
(Kortárs)oktatók életkora (-tól -ig): 16–22	(Kortárs)oktatók játék, kísérlet stb. lebonyolításához szükséges létszáma: 3 fő
Oktatók előzetes tudásszükséglete, speciális tulajdonságai: Alapvető táplálkozástani ismeretek, a cikk előzetes feldolgozása, jó szervezőkészség	
Játék, kísérlet stb. pontos és érthető leírása lépésről lépésre: „10 dolog, amit a teáról tudni kell” (<i>Új diéta</i> 2015/5.) Minden csapat kap egy-egy részletet a cikkből, amelyet együtt feldolgoznak. Társaikkal is megosztják, miről szólt a saját részük. A fontosabb fogalmakat gondolatérkép szerűen felvázolják, a megbeszélésnél mindegyik csapat kiteszi saját vázlatát a táblára.	
Pedagógiai módszerek: Megfigyelés, leírás (vizuálisan, verbálisan), megbeszélés, vita, médiaelemzés	
Tanulási forma: Frontális, kiscsoportos	
Célcsoport tudás-, készség-, képességfejlesztésének megnevezése: Tudásfejlesztés, egészségmagatartás pozitív irányba történő változásának elindítása, szókincs bővítés, kommunikációs képességek fejlesztése, szövegalkotási képesség fejlesztése, csapatmunka, együttműködési készség fejlesztése	