

## Óravázlat

Készítette: Árvay Péter (kiegészítette Bubernik Eszter)  
 Osztály: 6.  
 Tantárgy: Erkölcstan  
 Tematikai egység: Test és lélek  
 Az óra anyaga: Ép testben ép lélek.  
 Oktatási és nevelési feladat: A mozgás, a sportos, egészséges életmód iránti igény, vágy felébresztése. Az egészséges életmód kritériumainak ismerete. A szenvedélybetegségek ismerete. Ösztönzés az egészségtudat életmód kialakítására.  
 Oktatási módszerek: Szemléltetés, megbeszélés, magyarázat  
 Munkaformák: Frontális, egyéni munkaforma  
 Előzetes feladat: Ki vagy kik a kedvenc sportolód? Tudj meg minél többet róluk!  
 Eszközök: Laptop, projektor, feladatlap

Didaktikai lépések	Az óra menete	Tanulói tevékenység	Megjegyzés
Óra eleji szervezés	Köszönés	Köszönés, jelentés	1'
Előkészítés, figyelemfelkeltés	Egy 7 perces összefoglaló lejátszása a 2012-es Olimpia magyar érmeseiről <a href="http://www.youtube.com/watch?v=90LNOPUTVEY">http://www.youtube.com/watch?v=90LNOPUTVEY</a>	csendben közösen megnézik	laptop, projektor szemléltetés, frontális munkaforma 7'
	Megbeszéljük a látottakat. Kiket ismertetek fel? Ki mit tud róluk? Felfedeztéltek közöttük kedvenceiteket? Mit jelent az a fogalom, hogy példakép? Miért válhatnak példaképpé az olimpikonok?  Nektek ki/kik a kedvenceitek? Mit tudtok róluk?	közös megbeszélés	frontális munkaforma, megbeszélés 7'
Célkitűzés	Az órán mottójául szolgáló „Ép testben ép lélek” szólás értelmezése.	közös megbeszélés	frontális munkaforma,

	<p>Mit jelent ez a mondat?</p> <p>Szerintetek egy kiváló sportteljesítmény eléréséhez feltétlenül szükséges az, hogy az adott sportoló lelkiileg is kiegyensúlyozott legyen? Mi lehet a veszélye az élsportnak?</p>		<p>megbeszélés</p> <p>3'</p>
<p>Az új anyag feldolgozása</p>	<p>Élsportolónak kell mindenkinek lennie, hogy megőrizhesse a testi, lelki egészségét? Miért fontos a mozgás az életünkben? Csak a testet neveli a rendszeres sport? Ki mit sportol az osztályban, és milyen rendszerességgel? Hogyan tudja beilleszteni napirendjébe? Volt már rá példa, hogy nem tudott rendszeresen mozogni? Hiányzott neki a sport? Miért? Mit jelent a lelki egészség? Szerintetek miért erkölcsi kötelességünk az egészségünk védelme? Szerintetek elkerülhetőek a betegségek? Milyen szenvedélybetegségeket ismertek? Miért válhat szerintetek valaki szenvedélybeteggé? Hogyan őrizhetjük meg vajon lelki egészségünket? Szerinted mit jelent az egészséges életmód? Egészségesnek tartod a családod életmódját? Min volna jó változtatni? Van napirended? Mit jelent az egészséges táplálkozás?</p>		<p>frontális munkaforma, megbeszélés, magyarázat</p> <p>10'</p>
<p>Következtetés</p>	<p>Foglaljátok össze, hogy véleményetek szerint hogyan tudjuk a legbiztosabban megőrizni az egészségünket?</p>		<p>frontális munkaforma</p> <p>3'</p>
<p>Alkalmazás, visszacsatolás</p>	<p>A kapott feladatlapon állításokat találsz. Rangsorold a feladatokat aszerint, hogy ki melyiket tartja egészsége megtartása szempontjából fontosnak.</p>	<p>Állítások rangsorolása!</p>	<p>egyéni munkaforma</p> <p>5'</p>

	Majd megbeszéljük a feladatlapot, értékeljük, és megállapítjuk, hogy az osztály milyen értékrend alapján él.		megbeszélés, frontális munkaforma  6'
Az óra zárása tanulói értékeléssel és a házi feladat kijelölésével	A tanulói aktivitás értékelése, az órán való részvétel tekintetében.  Mindenki írja le, hogy miben szeretne változtatni az életvitelében!		2'  1'

## Melléklet

### Feladatlap

1. Rendszeresen tornázom.
2. Sokat alszom.
3. Alkoholt fogyasztok.
4. Helyesen táplálkozom.
5. Divatosan öltözködöm.
6. Naponta egyszer megfürdöm.
7. Naponta legalább kétszer fogat mosok.
8. Drága dezodort használok.
9. Sokat túrázom az erdőkben, hegyekben.
10. Naponta megeszem egy tábla csokoládét.
11. Naponta megiszom egy pohár tejet.
12. Inkább üdítőt iszom, mint vizet.
13. Minden nap eszem zöldséget és gyümölcsöt.
14. Igyekszem minél gyakrabban gyorsétteremben enni.
15. Kerülöm a húsételeket.
16. Tanulás után az összes szabadidőmet a számítógép előtt ülve töltöm.