

A 6. évfolyam tananyaga

Belépő tevékenységformák

Megismerkedés az egészséges életvitel szempontjából kiemelten fontos viselkedésmódokkal.

A tanulók megismerkednek a személyes biztonság megőrzésének fontosságával és lehetőségeivel.

Szituációs játékok segítségével megtanulják, hogy a veszélyhelyzetek felismerésében, megítélésében, elhárításában nagy szerepe van a lelki egyensúlynak, a jó közérzetnek.

A mindennapi életből vett példák alapján megismerik az étkezési, italfogyasztási szokásokat és azok kulturális, társadalmi hátterét. Megismerkedhetnek régi magyar ételekkel és az azokhoz kapcsolódó adomákkal.

Az élelmiszereket, ételeket „egészséges” és „kevésbé egészséges” vagy „egészségtelen” kategóriákba sorolják, és gyakorolják az egészséges táplálkozás formáit.

Gyűjtőmunka révén megismerkednek az életmóddal, táplálkozással, egészséggel foglalkozó reklámok hatásmechanizmusával, plakátokat készítenek.

Felmérik a helyi élelmiszerbolt kínálatát, és újságcikket, riportokat készítenek a vásárlókkal. Interjút készítenek családtagjaikkal a vásárlási szokásaikat illetően.

Csoportmunkában készítenek felmérést a saját fizikai aktivitásukról és higiénés szokásaikról, majd megterveznek egy egészséges napirendet.

A csoportok által készített terveket bemutatják és megvitatják.

Felismerik, hogy ebben az életkorban a testi változások következtében külön figyelmet érdemel a személyes higiénéjükkel való foglalkozás, amely befolyásolja önértékelésüket, általános közérzetüket és személyes kapcsolataikat.

Ismereteket szereznek az élvezeti és függőséget okozó szerekről és használatuk veszélyeiről. Megismerik a következményükként keletkező egészségkárosodásokat. Felismerik azokat az élethelyzeteket, amelyekben legális vagy tiltott anyagokkal kínálhatják őket, és gyakorolják ezek elhárítását.

Ismerkednek a testi és lelki fejlődés különböző fokozataival, a serdülőkori sajátosságokkal, valamint az emberi szexualitással, a férfi és női szerepek eltérő sajátosságaival.

A környezeti ártalmakra vonatkozó ismereteken túl, a kiscsoportokban végzett projekt munka révén kialakul a tanulóknál a személyes felelősség szerepe a környezetünk átalakítására irányuló döntésekben.

Éves óraszám: 18

Témakörök:

I. A biztonság megőrzése	5 óra
II. A táplálkozás	2 óra
III. Mozgás és személyes higiéné	2 óra
IV. Veszélyes anyagok	3 óra
V. Az emberi szexualitás	2 óra
VI. Családi élet és kapcsolatok	1 óra
VII. A környezet	3 óra

A tanórák órátípus szerinti megoszlása:

Új anyag feldolgozása: 12 óra

Gyakorlás: 4 óra

Gyakorlás, értékelés: 2 óra

Órasz.	Az óra témája	Oktatási-nevelési feladatok	Fogalmak	Koncentráció	Szemléltetés
1.	Veszélyhelyzetek otthon	A tanulók ismerjék a tűzhely, a fűtőtest, az elektromos berendezések használati veszélyeit! Sajátítsák el azokat a magatartásformákat, amelyekkel megőrizhetik saját és mások biztonságát! Tanulják meg a mentőhívás módját és a legfontosabb baleseti teendőket!	Mentőhívás, nyaki fő ütőér, befűvások lélegeztetés, szívmasszázs-mellkaskompresszió, védőoltás, fertőtlenítés	Környezetismeret 1–4. évfolyam: Testünk és életműködésünk Technika és életvitel 5–6. évfolyam: Elsősegélynyújtás balesetnél, az elektromos áram veszélyei	Kötszerek, fertőtlenítőszer, elsősegélynyújtást ábrázoló falitáblák, ambu baba, szituációs helyzetgyakorlatok DR. ANDICS LÁSZLÓ: <i>Alapfokú és közúti elsősegély</i>
2.	Második otthonunk: az iskola	A tanulók ismerjék fel a verbális és a testi kommunikációból egyaránt a különböző érzelmeket! Legyenek tisztában az alapvető közlekedési szabályokkal! Ismerjék meg az iskolai házirendet! Tartsák be az egészségmegőrzést szolgáló higiéniai szabályokat! Tudják, hogy mi a teendő orrvérzés esetén!	KRESZ-szabályok, empátia, fertőzés, orrvérzés	Szept. 16.: Az ózonréteg védelmének napja Szept. 18.: A rokkantak napja Magyar nyelv és irodalom 5–6. évfolyam: Elgazodás a mindennapi élethelyzetekben, emberi kapcsolatok, páros és kisközösségi kommunikáció. Környezetismeret 1–4. évfolyam: Közlekedés Technika és életvitel 5–6. évfolyam: A tömegközlekedés szabályai, a kerékpáros közlekedés szabályai	A tanulók szituációs játékok formájában jelenítsenek meg helytelen és helyes utazási viselkedésmódokat! Az iskolai házirend Textilkendő, mull-lap
3.	Az iskolai balesetek megelőzése és az elsősegélynyújtás	A tanulók ismerjék az iskolai balesetvédelmi rendszabályokat , valamint a tantárgyak veszélyforrásait. Tudják alkalmazni a tanult elsősegélynyújtási ismereteket!	Agyrázkódás, stabil oldalfekvés, artériás vérzés, vénás vérzés, törés, ficam, rándulás, zúzódás, ájulás, Heimlich-fogás	Szept. 23.: Takarítási világnap Környezetismeret 1–4. évfolyam: Testünk és életműködésünk Testnevelés és sport 5–6. évfolyam: Önvédelmi sportok, küzdőjátékok	Elsősegélynyújtást ábrázoló falitáblák, háromszögletű vagy egyéb kendő, mull-lap, géz, fertőtlenítőszer, pléd, nagyobb játékok baba vagy ambu baba

Órasz.	Az óra témája	Oktatási-nevelési feladatok	Fogalmak	Koncentráció	Szemléltetés
4.	A szórakozás veszélyei	A tanulók ismerjék meg a szabadidős tevékenységek veszélyforrásait! Legyenek tisztában az utazás, kirándulás biztonságos viselkedési formáival!	Napszúrás, gombásodás, hal-lójárat-gyulladás, kullancs, Lyme-kór, agyhártyagyulladás vírusa, szénanátha, allergia, parlagfű, antibiotikum	Szept. 30.: A szív világnapja Környezetismeret 1–4. évfolyam: Testünk és életműködésünk	A kullancs képe, kullancskiszedő csipesz, gombatáblázatok, a parlagfű képe, parlagfűpalánta, mérgező növények fényképe, illetve diaképe
5.	Gyakorlóóra	Az életmentő technikák gyakorlása, elsajátítása. Az iskolai tűzvédelmi rendszabályok megismerése. A különböző foglalkozások veszélytényezőinek megismerése.	Tűzszerezés, kaszkadőr, testbeszéd	Tánc és dráma 5–6. évfolyam: Kapcsolatteremtő és kommunikációs játékok, csoportos improvizációk	Iskolai házirend, baleset- és tűzvédelmi rendszabályok Katasztrófavédelmi segédanyag. Elsőségi nyújtó felszerelés, lexikonok
6.	Ételed az életed	A fejlődő szervezet számára különösen fontos tápanyagok, vitaminok szerepének és forrásaiknak megismerése. A tanulók tudjanak különbséget tenni az egészséges és az egészségtelen táplálkozási szokások között.	Tápanyagok: fehérjék, zsírok, cukrok, víz; ásványi anyagok, (kalcium, magnézium, vas, kálium, szelén, jód) vitaminok: A, D, E, K, B, C Gyógynövények	Környezetismeret 1–4. évfolyam: Egészséges életmód, helyes és helytelen szokásaink Természetismeret 5–6. évfolyam: az egészséges táplálkozás Technika és életvitel 5–6. évfolyam: A tápanyag- és energia-szükséglet Az élelmiszerek alkotórészei	Különböző élelmiszerek (zöldségek, gyümölcsök), illetve azok képei. Papírkártyák, a tápanyagok, vitaminok nevével, különböző élelmiszerek csomagolásai, amelyeken olvasható a bennük lévő áru összetétele

Órasz.	Az óra témája	Oktatási-nevelési feladatok	Fogalmak	Koncentráció	Szemléltetés
7.	Gyakorlóóra	A tanulók legyenek képesek bizonyos tápanyagok kimutatására , vizsgálatával kapcsolatos egyszerű kísérletek elvégzésére! Tudjanak egyszerű számitásokat végezni a napi étrenddel kapcsolatban! A reklámokkal szembeni kritikus szemlélet kialakítása	Emésztőszervek, fluoros fogkrém	Környezetismeret 1–4. évfolyam: a reklámok hatása életmódunkra Hon- és népismeret 5–6. évfolyam: Ünnepeink, népszokások. Az étkezések rendje: téli és nyári étrend Matematika 5. évfolyam: Kerekítés, becslés, ellenőrzés	Újságokból kivágott reklámok, kalóriatáblázatok, keményítő, liszt, burgonya, kenyér, jódtinktúra, kémcsövek, kémcsőfogók, borseszegő olajos magvak: napraforgó, tökmag; dörzsmozsár, ételreceptek, fogkefe, videófilm a fogakról és ápolásukról (10 perc), fogmodell
8.	Mozogj az életért!	A tanulók ismerjék meg a mozgás szervezeti és élettani feltételeit , a sportolás testi-lelki hatásait! Tudják alkalmazni a tanult bőrápolási ismereteket! Ismerjék fel a ruházkodás szerepét az egészség megőrzésében!	Csontok, izmok, inak, idegek, tápanyagok, oxigén, gerincferdtülés, jóga, bőr, verejték	Környezetismeret 1–4. évfolyam: Az egészség és a sport. Megfigyelés, mérés a testen. Legfontosabb szerveink szerepe életünkben Technika és életvitel 5–6. évfolyam: A ruhaneműk célszerű használata és gondozása Hon és népismeret 5–6. évfolyam: A hagyományos paraszti ruhadarabok anyagai Egészségtan 6. évfolyam: Elsőséglényújtás	Embericsontváz-mo-dell, írásvetítő transzparens az izmokról, pamut anyag, műszál anyag, gyógynövények fényképe vagy rajza, az emberi bőr rajza, modellje, diaképe

Órasz.	Az óra témája	Oktatási-nevelési feladatok	Fogalmak	Koncentráció	Szemléltetés
9.	Gyakorlóóra	A tanulók tudják alkalmazni az egészséges életmód érdekében eltervezett mozgásformákat! Ismerjék fel az izmok és a bőr jelzéseit (izomgörcs, kiütések)!	Feszítő- és hajlítóizmok, belső szerveink, bőrkütiések, szőrtüszőgyulladás, korpásodás	Testnevelés és sport 5–6. évfolyam: Tartásjavító gyakorlatok, egyszerű relaxációs eljárások. Helyváltoztató eszközök alkalmazása Tánc és dráma 5–6. évfolyam: Énekes, táncos játékok	Falitáblák, írásvetítő transzparenszek az izmokról, az ember belső szerveit bemutató torzó vagy falitábla, tornaszerek
10.	Rejtőzködő veszélyek	A tanulók ismerjék meg az élvezeti szerek (üdítők, édes-ségek) túlzott fogyasztásának káros hatásait! Legyenek tisztában a legális (kávé, cigaretta, alkohol) és az illegális (kábitószer) drogok egészségkárosító hatásaival! Tudatosuljon bennük, hogy a gyógyszersedésnek szigorú szabályai vannak! Tudják, hogy mi a teendő mérgezés esetén!	Allergia, fogszuvasodás, koffein, májkárosodás, nikotin, kátrány, tüdőrák, érszűkület, passzív dohányzás, Extasy, Speed, LSD, marihuána, „szipuzás”, ópium, heroin, kokain, fekélyek, sárgaság, AIDS	Környezetismeret 1–4. évfolyam Az egészséget károsító szerek kialakulása, veszélye, felkészülés az elutasításukra Egészségtan 6. évfolyam: Elsősegélynyújtási ismeretek	Szuvas fog modellje, fém, kalcium, mész, szénsavas üdítőital, emberi torzó, cigaretta, kábitószeres bélyeg fényképei, videofilm a kábitószeréről
11.	Veszélyes anyagok otthon és az iskolában	A tanulók ismerjék meg a háztartásban és az iskolában használatos anyagok alkalmazásában rejlő veszélyeket! Tudatosuljon bennük környezetük tisztán tartásának fontossága! Ismerjék fel a különböző veszélyt jelző táblákat!	Sósav, hipó, szódabikarbóna, gombaspóra, nikkel, elektronsugárzás, szén-monoxid	Lásd: előző óra Technika és életvitel 5–6. évfolyam: Az anyagi lehetőségek felmérése. A zsebpénz beosztása	Környezetbarát iskolaszerek, ecet, szódabikarbóna, gombaspórák és viráporok képe vagy mikroszkóp alatti bemutatása, alumíniumdoboz reakciója savakkal

Órasz.	Az óra témája	Oktatási-nevelési feladatok	Fogalmak	Koncentráció	Szemléltetés
12.	Gyakorlóóra	A tanulók legyenek képesek rajzokkal vagy egyszerű folyamatábrával szemléltetni a veszélyes anyagok hatásait! A kínálás elhárítását szituációs játékokban tudják bemutatni! Tudjanak egyszerű számításokat végezni a károsító hatással kapcsolatban!	drog	Magyar nyelv és irodalom 5–6. évfolyam: Véleménynyilvánítás, reagálások mások véleményére Tánc és dráma 5–6. évfolyam: Dramatikus improvizációk. Figurajellemzés Matematika 5. évfolyam: Egyszerű egyenletek, szóveges feladatok	Iskolai felszerelés, egészségmegőrző célú plakátok bemutatása, videofilm a káros szenvedélyekről, rajzeszközök, rajzlap, újságcikkek
13.	A nemiség	A tanulók ismerjék meg a serdüléssel járó testi és lelki változásokat! Tudják alkalmazni a higiénés szabályokat! Ismerjenek meg nemiséggel kapcsolatos egészségügyi problémákat! Tudjanak arról, hogy léteznek a termézetestől eltérő nemi magatartásformák! Legyenek képesek a veszélyhelyzetek elkerülésére! Ismerjék meg a nemi szerepekkel kapcsolatos sztereotípiákat!	Petefészek, petesejt, menstruáció, hüvely, folyás, hímvessző, herék, fityma, mutálás, fitymászűkület, éjszakai magömlés, homoszexualitás, pedofília	Környezetismeret 1–4. évfolyam: Az ember életkori szakaszai Egészségtan 6. évfolyam: A bőrápolás. Az egészséges táplálkozás Technika és életvitel 5–6. évfolyam: Háztartási munkamegosztás Hon és népismeret 5–6. évfolyam: Nemek, korosztályok szerinti munkák a paraszti házban. Az emberi élet fordulóihoz kapcsolódó szokások Tánc és dráma 5–6. évfolyam: Ugrós, legényes táncok Testnevelés és sport 5–6. évfolyam: Az aikido anyagából: szabadulások kézlefofogásból	Írásvetítő transzparens, diáképek, falitáblák az emberi szaporító szervekről, tisztasági betétek, menst-ruációs betétek, segélyszervezetek címlistája

Órasz.	Az óra témája	Oktatási-nevelési feladatok	Fogalmak	Koncentráció	Szemléltetés
14.	Egyén és közösség	A tanulók ismerjék meg a személyiség jelentését és az önismeret fontosságát! Legyenek tisztában a családi, rokon kapcsolatrendszer kel! Legyenek képesek a konfliktuskezelés kulturált formáinak alkalmazására! Tudatosuljon bennük az empátia és a „tartozni valahova” fontossága!	Személyiség, relaxálás, pozitív gondolkodás, empátia, konfliktusok hatása és megoldása	Magyar nyelv és irodalom 5–6. évfolyam: A barátság, ellentét, közösségi konfliktusok ábrázolása az irodalomban Környezetismeret 1–4. évfolyam: Magatartási és illemszabályok Hon és népismeret 5–6. évfolyam: Társadalmi kapcsolatok a falun belül Történelem és állampolgári ismeretek 5. évfolyam: A kereszténység fő tanításai. A család és a gyermek az ókori Görögországban és napjainkban	ARANY JÁNOS: <i>Családi kör</i> JANIKOVSKY ÉVA: <i>Kire ütött ez a gyerek?</i> Családi fotók, egyéni fotók a különböző életszakaszokból, magnó, zenei kazetta
15.	Gyakorlóóra	A tanulók legyenek képesek egy háromgenerációs család ábrázolására és szituációs játékokra!	család	Tánc és dráma 5–6. évfolyam: Dramatikus improvizációk. Figurajellemzés	Csomagolópapír, táblagyurma
16.	Az emberiség természetátalakításának következményei	A tanulók ismerjék meg az ipar , a mezőgazdaság , a közlekedés okozta környezetszennyezéseket és azok hatásait! Tudatosuljon bennük, hogy az ember nem tud a természet nélkül élni , de a természet létezett és létezhet az ember nélkül!	Műtrágya, mosárasodás, gyomirtók, tartósítószer, savas eső, ózombontás, UV sugarak, üvegházhatás, bőrgyulladás, bőrrák	Környezetismeret 1–4. évfolyam: Szennyezőforrások a környezetben Természetismeret 6. évfolyam: Nemzeti parkjaink Technika és életvitel 5–6. évfolyam: Természetes és mesterséges környezet. A közlekedés levegőtisztosító hatásai Történelem és állampolgári ismeretek 5. évfolyam: Az ókor és napjaink közlekedése	Diaképek vagy képek, az elmosárasodott (eutrofizálódott) természetes vizekről, kén-dioxid előállításához kénszalag, bor-szeszegő, gázfelhígító henger, vízvizsgálathoz nitrát-indikátor és pH-papír, mohapárna, Légzet, KukaBúvár, TermészetBÚVÁR

Órasz.	Az óra témája	Oktatási-nevelési feladatok	Fogalmak	Koncentráció	Szemléltetés
17.	Mit tehetünk környezetünk védelmében?	A tanulók ismerjék fel a helyi környezetvédő akciók (zöldesítés, szelektív hulladékgyűjtés, madárvédelem) fontosságát! Válgjon igényüké a tiszta környezet érdekében való tenni akarás és a cél érdekében való összefogás szükségessége. Legyenek tisztában alkotmányos jogaikkal! Tudjanak különbséget tenni a káros és a környezetbarát csomagolóanyagok között!	Parlagfű, allergiás roham, komposztálás, „magyar ezüst”, étolajderítő, fáradt olaj, újratölthető elem	Környezetismeret 1–4. évfolyam: Helyes viselkedésünk a természetben A megelőzés, védekezés lehetőségei A szelektív hulladékgyűjtés Technika és életvitel 5–6. évfolyam: Gazdálkodás a természeti erőforrásokkal	Parlagfű-, paradicsombáronyvirág-palánta, komposztáló, műanyag flakonok, üvegek, kombi dobozok, alumíniumdobozok, szeméttároló tártály, étolaj, víz
18.	Gyakorlóóra	A tanulók legyenek képesek interjúkat készíteni a lakóhely környezeti problémáiról és csoportmunkában egy környezetvédelmi program készítésére! Az információhordozókat önállóan tudják anyaggyűjtésre felhasználni! Tudjanak egyszerű számításokat végezni a környezet-egészségkárosító hatásokkal kapcsolatban! Plakátok készítésével hívják fel a figyelmet a környezet-szennyezések csökkentésére (zöldesítés, komposztálás, szelektív hulladékgyűjtés, környezetbarát közlekedés stb.)!	Interjú, riport, iskolai környezetvédelmi program, kérdőív, térképvázlat, plakát	Magyar nyelv és irodalom 5–6. évfolyam: Tájékozódás a külföldi dokumentumtípusokban. Elbeszélés, leírás, jellemzés az ismeretterjesztésben. A korosztálynak szánt fontosabb sajtótermékek ismerete	Természet- és környezetvédő sajtótermékek: TermészetBÚVÁR, Vadon, Légezet, Kukabúvár, KÖNCZEY R.– NAGY A.: <i>Zöldköz-napi kalauz</i> , Környezetvédő szervezetek címlistája, mágno, kazetta, csomagolópapír, színes kréta, táblagyurma, RTV-műsor