



**TÁMOP 3.1.4**

**NAPKÖZIOTTHONOS ÓVODA SZENTPÉTERÚR**

**EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD**

**MODULÁRIS OKTATÁSI PROGRAMJA**

**EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS,  
TESTÜNK RENDSZERES ÁPOLÁSA  
TÉMÁBAN**

**Készítette: Kocsis Andrea**

**Szentpéterúr, 2010. június 16.**

## TÁMOP 3.1.4

### NAPKÖZIOTTHONOS ÓVODA SZENTPÉTERÚR

#### Tartalomjegyzék

<b>I. 1. Témaválasztás indokoltsága.....</b>	
<b>2. Kapcsolódás az intézmény pedagógiai programhoz.....</b>	
<b>3. Az innováció újdonságértéke az intézmény életében.....</b>	
<b>4. Az innováció alkalmazhatósága.....</b>	
<b>II. 1. Egészséges táplálkozás című modul.....</b>	
<b>2. Mellékletek.....</b>	
<b>4. Testünk rendszeres ápolása című modul.....</b>	
<b>5. Mellékletek.....</b>	
<b>III. 1. Eredmények, összegzés.....</b>	

**Az innováció megnevezése:** Egészséges életmódra nevelés

**Készítette:** Kocsis Andrea óvodapedagógus

**Kipróbálás időszaka:** 2009-2010-es nevelési év

**A modul megvalósítása során több figyelmet fordítottunk az egészséges életmód teendőire:**

- ∞ A helyes táplálkozásra
- ∞ Testünk rendszeres ápolása /bőrápolás, fogápolás/

**Az egészséges életmódra nevelés modul célja:**

- ∞ A gyermekekben és rajtuk keresztül a családjukban is kialakítani az igényt az egészséges életvitelre
- ∞ Ismerjék fel, ha orvosi segítségre van szükségük
- ∞ Érezzék súlyát a mindennapi tisztálkodás fontosságának
- ∞ Sajátítsák el a helyes fogmosás technikáját, ismerjék fel a fogszuvasodás jeleit, és tegyenek a megelőzésért
- ∞ Ismerjék meg és aktívan vegyenek részt a szabadidős sportokban, tevékenységekben

## **A témaválasztás indoklása**

Napjainkban egyre nagyobb hangsúlyt fektetnek az egészséges életmódra nevelésre. Mielőtt még a gyermek iskolába járna lényeges, hogy már az otthoni környezetben és az óvodában megtanulja és elsajátítja azokat az alapvető szokásokat, amelyek segítségével életét a későbbiekben a lehető legegészségesebbé teheti.

Az egészséges életmódra nevelés elősegíti a gyermek testi fejlődését és érzelmi nevelést egyaránt. Elsődleges szempont a gyermek egészséges életmód igényeinek megalapozása, amelyek kialakításában a szülők, óvónők példamutató magatartásának rendkívül fontos szerepe van. Fontos tehát, hogy hangsúlyozzuk a gyermekeknek a rendszeres testmozgás, zöldség és gyümölcsfogyasztás valamint a rendszeres testápolás jelentőségét, hisz így válhat megszokottá. Az egészséges életmód a mai rohanó világban egyre nagyobb jelentőséggel bír.

Óvodánkban az egészséges életmódra nevelés fontosságát alapjában véve az adja, hogy a gyermekek jelentős része hátrányos helyzetű, illetve halmozottan hátrányos helyzetű családi környezetükben az egészséges életmód háttérbe szorul. Így a gyermekek nem rendszeresen, az étkezésre nem figyelnek, a gyermekek családtagjai (szülők, nagyszülők, nagyobb testvérek), alkoholt és cigarettát fogyasztanak, a mozgás nem része az életüknek. A fentiekből kiderül, hogy mintát csak az óvoda tud biztosítani számukra. Bízunk benne, hogy a TÁMOP keretein belül szervezett egészséges életmód modul hozzásegíti a gyermekeket az egészséges életvitel kialakításához.

## Kapcsolat az intézmény pedagógia programjához

- ⌘ A gyermekek rendelkezzenek pozitív énképpel, őrizték meg kíváncsiságukat, legyenek önállóak, ismerjék meg saját értékeit, erősségeiket
- ⌘ Pozitív beállítódással szeressenek többet tudni, felfedezni, megismerni
- ⌘ Legyenek képesek helyzetekben, tevékenységben önmagukat is motiválni, és kevés felnőtt segítségével problémáikat egymás között megoldani
- ⌘ Alakuljon ki szükségletük az egészséges életmódra (mozgás, korszerű táplálkozás, egészségügyi szokások)
- ⌘ Pozitív életkép, hogy az egyének kontrolálják saját életüket
- ⌘ Az egészséges életmód mindennapi feltételeinek és összetevőinek megismertetése
- ⌘ Az egészséges testi, lelki, szociális fejlődés biztosítása, az egészséges állapot megőrzése
- ⌘ Elsődleges értékeink az élet, melynek alapja az egészség
- ⌘ A család mint elsődleges ismeret-és értékadó szocializációs szerepkörének erősítése és megcélása
- ⌘ Fokozott játék és mozgásigény kielégítése

## Fejlesztendő kompetenciák

- ⌘ Egészségtudatos magatartás kialakítása
- ⌘ Szociális képességek fejlesztése
- ⌘ Értelmi képességek fejlesztése fogalomalkotással, mennyiségi és formai ismeretekkel, összehasonlítással
- ⌘ Testi képességek fejlesztése nagymozgással, finommotoros mozgás gyakorlásával
- ⌘ Felelősségvállalás
- ⌘ Az élet tisztelete
- ⌘ Kooperativitás, szabályok alkotása, működtetése
- ⌘ Tolerancia, másság elfogadása

## **Az innováció újdonságértéke az óvodában**

Intézményünk mindig is kiemelten kezelte az egészséges életmódra nevelést. Korábbi években is foglalkoztunk a témával, de az egészséges életmód moduláris oktatási rendszerében a gyermekek új tanulás-szervezési eljárásokkal ismerkedtek meg. Alaposan megismerkedtek az egészséges ételekkel, a fogak védelmével, a bőr ápolásával. Ebben az évben kétszer is sor került egészségét megrendezésére, az első keretében az egészséges táplálkozás, a második keretében pedig a testápolás kapott hangsúlyt. Rengeteg IKT eszközt alkalmaztunk (projektor, laptop, nyomtató, internet...stb), amelyek a gyermekek technikai fejlődésüket is elősegítette.

## **Az innováció alkalmazhatósága**

Alkalmazni tudja minden olyan intézmény, ahol az egészséges életmódra nevelést kiemelten kezelik, ahol innovatív, megújulni képes pedagógusok dolgoznak, illetve a fenntartó tárgyi személyi feltételt biztosítani tudja.

**TÁMOP 3.1.4**  
**NAPKÖZIJÓTTTHONOS ÓVODA SZENTPÉTERÚR**

# **EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD**

**CÍMŰ MODUL**

**AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS ÉVES TERVE**  
**2009/2010-ES NEVELÉSI ÉVRE**



## **A modul létrejöttének szükségessége**

- ⌘ Az egészséges életmód fogalmával való megismerkedés
- ⌘ Az egészséges táplálkozás elsajátítása
- ⌘ A zöldségekkel, gyümölcsökkel való élményszerű kapcsolatteremtés
- ⌘ Megfigyelőképesség és szókincsfejlesztés az egészséges táplálkozással kapcsolatban
- ⌘ Játék, munka, tanulás ötvöződése által ismeretgazdagítás
- ⌘ Kommunikációs képességek, együttműködés fejlesztése
- ⌘ Pozitív életkép kialakítása, hogy az egyének kontrolálják önmagukat
- ⌘ Fokozott játék és mozgásigény kielégítése
- ⌘ Az egészséges életmód mindennapi feltételeinek és összetevőinek megismertetése
- ⌘ Egészséges testi, lelki, szociális fejlődés biztosítása, az egészséges állapot megélésének örömteli megélése
- ⌘ Elsődleges értékünk az élet melynek alapja az egészség
- ⌘ A család, mint elsődleges ismeret és értékadó szocializációs szerepkörének erősítése és megcélzása

## **A modul célja**

A modul végére a gyermekek képesek lesznek megnevezni, felsorolni az egészséges táplálkozás lényegesebb elemeit.

## Előismeretek

Mivel falusi hátrányos illetve halmozottan hátrányos gyermekekről van szó, így többségüknek nincs túl sok ismerete az egészséges étkezésről. Tudják, hogy az jó, ha sok zöldséget, gyümölcsöt esznek, de ettől többet alig.

## Anyagszükséglet

- ⌘ Zöldségek, gyümölcsök
- ⌘ Tálak, vágódeszka, kés
- ⌘ Poharak
- ⌘ Tea, citrom, méz
- ⌘ Papír
- ⌘ Olló
- ⌘ Ragasztó
- ⌘ Képeskönyvek

- ⌘ Szakácskönyvek
- ⌘ Játékok
- ⌘ Fényképező
- ⌘ Laptop
- ⌘ Projektor
- ⌘ Festék, ceruza, zsírkréta
- ⌘ Kifestők

<b>Élményszerzés</b>	<b>Külső világ tevékeny megismerése</b>	<b>Matematika</b>	<b>Ének, zene</b>	<b>Mese, vers</b>	<b>Rajzolás mintázás kézimunka</b>	<b>Játék</b>	<b>Mozgás</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Almáskertbe látogatás</li> <li>♣ Gyümölcságak gyűjtése</li> <li>♣ Almaszüret</li> <li>♣ Zöldséges felkeresése</li> <li>♣ Szakácskönyvek nézegetése</li> <li>♣ ppt nézése az egészséges táplálkozásról</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Gyümölcskóstolás</li> <li>♣ Gyümölcsmosás fontosságára való figyelem felkeltés</li> <li>♣ Ismerkedés az alma körte tulajdonságaival, nedvességtartalmával</li> <li>♣ Zöldségek, gyümölcsök darabolása</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Kézzel való mérlegelés, becslés</li> <li>♣ Gyümölcsök, zöldségek összehasonlítása külső jegyeik alapján: formák, színek, nagyságok, mennyiségek összehasonlítása, szétválogatása</li> <li>♣ A negyed, fél és egész fogalmának tisztázása</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Hej a sályi piacon ÉNO 88</li> <li>♣ Kiszáradt a diófa ÉNO 104</li> <li>♣ Érik a szőlő zenehallgatás az óvodában 48</li> <li>♣ Alma, alma Gryllus Vilmos: dalok óvodásoknak 46. oldal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Csanádi Imre: Alma</li> <li>♣ Kányádi Sándor: Alma</li> <li>♣ Kányádi Sándor: Édes ősz</li> <li>♣ Csoóri Sándor: Dióbél bácsi</li> <li>♣ Magyar népmese: A róka meg a</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Krepp papír tépése gyűrése</li> <li>♣ Alma ragasztás</li> <li>♣ Almafa-készítés</li> <li>♣ Tök-ragasztás mozaik technikával</li> <li>♣ Gyümölcs, zöldség kosárkészítés krepp papírból</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Piacos</li> <li>♣ Zöldség árus</li> <li>♣ Szakácsos</li> <li>♣ Tökvásár</li> <li>♣ Szabadjáték feltételeinek biztosítása</li> <li>♣ Izlelős, tapintós játék</li> <li>♣ Memória játék zöldségekkel,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ finommotorika, szem-kéz koordináció fejlesztése</li> <li>♣ gyümölcs mosása, vágása, ragasztás, tépés,</li> <li>♣ almák, körték helycsere játék</li> </ul>

	<p>♣ Egészséges italok készítése (tea, limonádé cukor nélkül citrommal és mézzel)</p> <p>♣ Egészséges és egészségtelen ételek szétválogatása</p> <p>♣ A táplálkozási piramis szintjeinek megismerése</p> <p>♣ Ismerkedés a tök fajtáival, részeivel, színeivel</p>	<p>♣ A táplálék piramis formájával játék</p>	<p>♣ Csicserei borsó ÉNO 153</p> <p>♣ Zöld paradicsom ÉNO 181</p> <p>♣ Borsót főztem ÉNO 111</p> <p>♣ Hüvelykujjam almafa ÉNO 37</p> <p>♣ Kiskertemben ÉNO 44</p> <p>♣ Recse, recse ÉNO 132</p> <p>♣ A kálló ÉNO 137</p> <p>♣ Lipem lopom ÉNO 202</p>	<p>daru vendégsége</p> <p>♣ Szóló szőlő, mosolygó alma, csengő barack</p> <p>♣ Nyulász Péter: Almat eszem</p> <p>♣ Csiteri csütöri</p> <p>♣ Gyermekirodalmi szgy 95: A répa</p> <p>♣ Minden napra egy</p>	<p>♣ Táplálék piramis készítése ragasztással</p> <p>♣ Zöldség, gyümölcs bábok készítése</p>	<p>gyümölcsökkel</p> <p>♣ puzzle</p>	
--	--	--	---	---	---	--------------------------------------	--

	♣ Tökkanász készítése			mese: Az alma és a kerti manó ♣ Drégely László: Almafácska			
--	--------------------------	--	--	---	--	--	--

TÁMOP 3.1.4  
NAPKÖZİOTTHONOS ÓVODA SZENTPÉTERÚR

# TESTÜNK RENDSZERES ÁPOLÁSA

CÍMŰ MODUL

(FOGÁPOLÁS, BŐRÁPOLÁS)

## TESTÜNK RENDZERES ÁPOLÁSA

### ÉVES TERV 2009/2010-ES NEVELÉSI ÉVRE

#### **A modul létrejöttének szükségessége:**

- ⌘ Az egészség, mint érték megjelenése
- ⌘ Az egészséges tiszta test fontosságának tudatosítása
- ⌘ Ismerkedjenek meg saját testrészeikkel, ápolásával, védelmével
- ⌘ A közös tevékenykedés, játék, ismeretszerzés során szociális kompetenciák fejlődjenek pl: önbizalom, önmaga egészségéért felelősségérzete kialakuljon
- ⌘ A kézmosás fontosságára való fokozott figyelem
- ⌘ A gyermekek figyeljenek fogaikra és tudják, hogyan lehet azok egészségét megvédeni
- ⌘ Ismerjék fel, hogy az egészséges fogak és a tiszta bőr hozzájárulnak az általános jó közérzethez és növelik az önbecsülést.

#### **A modul célja:**

A modul végére a gyermekek remélhetőleg be fogják látni, hogy mennyire fontos, hogy mindennap tisztálkodjanak, tiszta ruhát vegyenek és ápolják fogukat. Bízunk benne, hogy a gyermekeken keresztül szüleikre is tudunk hatni.

## **Előismeretek:**

Gyermekeink többsége tudja, hogy egészségesebbek vagyunk, ha tisztálkodunk, de sajnos az otthoni körülmények nem mindig biztosítják a feltételeket, ezeket a feltételeket igyekszünk megvalósítani az óvodában.

## **Anyagszükséglet:**

- ♣ Fogkefe
- ♣ Pohár
- ♣ Fogkrém
- ♣ Szájvíz
- ♣ Fogselyem
- ♣ Szappan
- ♣ Törülőkendő
- ♣ Kiskád
- ♣ Baba
- ♣ Színező
- ♣ Színes ceruza, zsírkréta



Élményszerzés	Külső világ tevékeny megismerése	Matematika	Ének, zene	Mese, vers	Rajzolás, mintázás, kézimunka	Játék	Mozgás
<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ beszélgető kör: a tisztálkodás fontosságáról</li> <li>♣ a védőnő előadása és bemutatója a fogápolásról, bőrvédelemről</li> <li>♣ babafürdetés</li> <li>♣ a testápolással kapcsolatos újságok, képek nézegetése</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ játékos tapasztalat szerzése a testükről-&gt; fogmosás, szájvíz használata</li> <li>♣ Ismerkedés a fogselyemmel</li> <li>♣ Testünket fenyegető betegségek veszélyei</li> <li>♣ Hogyan védekezzünk a</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Babafürdetés közben méricskélés</li> <li>♣ Mennyi víz kell egy baba fürdetéséhez</li> <li>♣ Testrészeink összehasonlítása</li> <li>♣ Becslések</li> <li>♣ Újságokból kivágott képek csoportosítása megadott feltételek szerint</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Piszkos a kezem</li> <li>♣ Mit mos mit mos ÉNO 83</li> <li>♣ Fehér liliomszál ÉNO 120</li> <li>♣ Kis kacsa fürdik ÉNO124</li> <li>♣ Sika, sika ÉNO 128</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Fogászat az őserdőben</li> <li>♣ A fogfájós sárkány</li> <li>♣ Tamkó Sirató Károly: szembeszél</li> <li>♣ Erdei G. Mihály: Ez én vagyok</li> <li>♣ Benei Zsuzsa: Kéz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Élményrajz készítése</li> <li>♣ Fognyüvő manó rajzolása</li> <li>♣ Testrészek körberajzolása</li> <li>♣ Kézlenyomatos kép készítése</li> <li>♣ Ember mintázása gyurmából</li> <li>♣ Sólisztgyurmából betlehemi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Fogorvosos</li> <li>♣ Babagondozás</li> <li>♣ Babafürdetés</li> <li>♣ Mosás, szárítás</li> <li>♣ Puzzlel</li> <li>♣ Memória</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♣ Nagymozgás fejlesztése: csúszás, kúszás, járás, bújás</li> <li>♣ Mindennapos testnevelés</li> <li>♣ Mozgás igény kielégítése</li> <li>♣ Különböző Járásváltozatok</li> <li>♣ Lábtorna</li> <li>♣ Tartásjavító torna</li> </ul>

	<p>betegségek ellen</p> <p>♣ Hajápolás fontossága</p> <p>♣ A fogmosás technikájának elsajátítása saját fogai ápolásával</p> <p>♣ A tisztálkodás lépései, mit hogyan és milyen gyakran kell mosni</p> <p>♣ Ismerkedés a különböző testápolási szerekekkel</p>		<p>♣ Víz, víz ÉNO146</p> <p>♣ Szabad péntek ÉNO 155</p> <p>♣ Édes anyám szeret engem ÉNO 311</p>	<p>♣ Falu Attila: Pisti</p> <p>♣ Fecske Csaba: HAPCI!</p> <p>♣ Jutka fején kócos haj</p> <p>♣ Lackfi János: Habfürdő</p> <p>♣ Nyulász Péter: Hajmosás-buborék</p>	<p>királyok készítése</p> <p>♣ Kokárda készítése tenyérynnyomattal</p> <p>♣ Tenyér és talpnyomat hagyása hóban</p> <p>♣ Hóember készítése ujjlenyomattal</p>		
--	--	--	--	---	--	--	--

## Eredmények, összegzés

A modul megvalósításának végéhez közeledve, játékaink, megfigyeléseink, sétáink témáját egyre inkább az egészséges életmódra nevelés adta. Játékos tevékenységekben, kísérletekben mutattunk rá arra, hogy mennyire fontos az egészséges táplálkozás, és a tisztálkodás.

Különböző formákban találkoztak a gyermek az egészséges életmóddal:

Babafürdetéskor, gyümölcsök szeletelésekor, fogmosás, kézmosás közben. S akkor is, amikor játék alkalmával zöldségeset, vagy orvososat játszottak.

Megismerkedhettek a különböző betegségekkel, azok okozóival, a fogszuvasodással annak fájdalmaival. A bőrbetegségek nagyon súlyos következményeivel.

Kellemes élményekben is volt ám részünk, mint például a babafürdetés, a szappanbuborékkal fújás, a tea, a limonádékészítés.

Ennek a modulnak köszönhetően sok ismeretet szerezhettek gyermekeink.

Az egészséges életmódra nevelés modul rengeteg ötletet rejteget magában, és mi ezeket szeretnénk a jövőben még kiaknázni, alkalmazni.