



## ÁLTALÁNOS ISKOLA 3. ÓRA

Készítette az EFOP 1.8.0-VEKOP-17-2017-00001  
„Egészségügyi ellátórendszer szakmai módszertani fejlesztése” című projekt  
Népegészségügyi alprojekt A/III. munkacsoportja.

A projekt a Széchenyi 2020 program keretében valósul meg.

Eredménytermék készítésének dátuma:  
2019.01.15.



Egészségügyi Ellátórendszer  
Szakmai Módszertani Fejlesztése  
EFOP-1.8.0-VEKOP-17-2017-00001

**SZÉCHENYI** 



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

**Európai Unió**  
Európai Szociális  
Alap



**BEFETETÉS A JÖVŐBE**



## FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanórára

**Célcsoport/osztály:** 7. évfolyam (3. óra)

**Modul megnevezése:** Digitális világ

**Témakör megnevezése:** Egészségtudatosság az interneten

**Órakeret/Időtartam:** 45 perces tanóra

---

**1. Feldolgozandó ismeretek:** Egészségügyi online tartalmak, fitt és más egészségmegőrző applikációk.

**2. Kulcsfogalmak:** online egészségügyi szolgáltatások, internet, applikáció

**3. Kapcsolódás a tantárgyak között:** Biológia, vizuális kultúra, informatika, magyar nyelv és irodalom

**4. Kapcsolódás a többi modul között:** Egészségügyi szolgáltatások, Egészséges jövőkép

**5. A foglalkozás fejlesztési eredményei:** A tanulók megtanulják, hogy egészségük megőrzése érdekében hogyan használhatják ki az internet előnyeit. Megismerik a témába vágó online forrásokat, és megtanulják az ilyen tartalmakat kritikusan kezelni. Egészségük megőrzése és fejlesztése érdekében tisztában vannak a fitt és más egészségmegőrző alkalmazások előnyeivel és hátrányaival, ezeket megfelelően kezelik.

**6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:**

- Kihagyhatatlan mobilalkalmazások az egészség megőrzéséért Elérhetőség: <https://wifipedia.hu/kihagyhatatlan-mobilalkalmazasok-az-egeszseged-megorzeseert>
- <https://e-kommando.hu/>



Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
5 perc	Ráhangolódás	<p>Közös gondolattérkép készítése</p> <p>A tanár arra kéri a tanulókat, gyűjtsék össze közösen, hogy az internetezés, az internet hogyan befolyásolhatja negatívan és pozitívan is az egészségi állapotunkat.</p> <p>A tanár hagyja a diákokat önállóan gondolkodni, de szükség esetén terelje kérdésekkel a gondolatmenetet, kérdezzen rá dolgokra, a válaszokra pedig reflektáljon.</p> <p>Lehetséges válaszelemek:</p> <p>Hátrányok</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• A túlzott internetezés káros az egészségre → ronthatja a szemet és a helyes testtartást → mindig kellő távolságra legyen szemüktől a képernyő és ne görnyedjünk</li><li>• A sok videojáték függőséget okoz</li><li>• A túlzott internetezés miatt kevesebb időnk jut barátokra és mozgásra → beszűkülnek a társas kapcsolatok, kevesebb barát, a mozgásszegény életmód számos betegség előidőzője</li><li>• Sok téves információ, álhír, áltudományos dolog terjed fórumokon, zárt csoportokban az egészséggel kapcsolatban → ezeket kritikusan kell kezelni (mérlegelni a forrást, gondolkodni, megkérdezni)</li></ul>	Frontális osztálymunka, közös beszélgetés és gondolkodás	Tábla, táblafilc



szakembert)

- Az esti kutyüzés gátolja az elalvást a kibocsátódó kékfény miatt → másnap kimerültek leszünk → mindenképpen töltsünk le valamilyen kékfényszűrő alkalmazást (pl. iPhone → NightShift, Android → Twilight, F.lux)
- A korhatáros tartalmak szavazhatják személyiségünk fejlődését

Előnyök

- A Google barátunk lehet: megfelelő keresés esetén számos oldalt és alkalmazást (appot) találhatunk, ami segít az egészséges életmódban
- Rengeteg ötletet találni arra, hogyan kezelhetünk egyszerűbb eseteket (pl. megfázás, gyomorrontás) anélkül, hogy orvoshoz mennénk → kamillatea
- Léteznek kifejezetten egészségügyi témára specializálódott oldalak, ahol szakembereket kérdezhetünk vagy tőlük olvashatunk ismeretterjesztő-felvilágosító cikkeket egészségtémában.
- Vannak jó applikációk, amelyek segítenek az egészségtudatos életmód kialakításában (pl. lépésszámlálók, Yazio - kalóriaszámláló, Igyál vizet! – Vízivás emlékeztető és napló, Egység és fitness, Kardiográf.

Kiegészítés a kékfényhez  
Berkeley Egyetem 2014-es kutatása:

Televízió a szobában:  
31 perccel később fekszenek – 18 perccel kevesebbet alszanak.  
Okostelefonnal rendelkezők:  
37 perccel később fekszenek – 21 perccel kevesebbet alszanak

A pedagógus kérje meg a diákokat, hogy mondják, milyen egészségvédő appokat ismernek, ami nekik vagy szüleiknek le van töltve. Adhatunk időt arra, hogy a gyerekek a telefonjaikon keressenek ilyen



alkalmazásokat. A telefonos áruházban keressenek az „egészség” vagy „health” szóra. Ha nincs erre lehetőség, a tanár mutasson be párat a saját készülékén vagy egy prezentáción.

Nagyon fontos, hogy megfelelően tudjunk keresni. Sok mindent lehet találni. Mérlegeljük ezek minőségét. Az appokat mások pontozzák. 4.5 feletti véleménnyel már megbízhatónak bizonyulhat egy-egy alkalmazás.



5 perc	Tájékozódás az interneten	<p>A tanár megkérdezi a tanulóktól, hogy kik azok, akik valamilyen egészségügyi probléma esetén az internethez fordulnak, vagy kiknek tesznek a szülei így?</p> <p>Ennek milyen előnyei és hátrányai lehetnek?</p> <p>A tanár hangsúlyozza:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• értékes, hasznos információkra, de téves, esetleg az egészségre káros információkra is bukkanhatunk, megfelelő forráskritikával azonban sokat segíthet az okostelefon és az internet (házi asszisztens vagy személyi edző is lehet egy kicsit a készülékünk ezért)</li><li>• nyugodtan kérdezzünk meg egy gyógyszerészt egy orvost, hiszen ők szakemberek</li><li>• ha csak az interneten diagnosztizáljuk magunkat, és ez alapján próbáljuk kezelni a panaszainkat, könnyen lehet, hogy nem a megfelelő kezelést kapjuk, félrekezeljük magunkat és ez még több egészségügyi problémát is okozhat</li></ul>		
5 perc	A telefon, mint egészségügyi kisokos vagy személyi edző	<p>A tanár alakítson ki csoportokat, akár képek segítségével. Olyan ételekről adjon képeket, amelybe egy bizonyos vitamin található meg, és így meg kell keressék egymást az A, B, C, D, E csoportba tartozó tanulók.</p> <p>Minden csoport húz egy-egy applikációról szóló cikket, amit tanulmányozás után be kell mutassanak a többiek előtt. Ha lehetőség van rá, ezeket az appokat töltsék le, és próbálják ki.</p> <p>Lehetséges appok a mellékletekben</p>	Csoportmunka	Egészségügyi appos kártyák kinyomtatva. Lásd: mellékletek



10 perc	A telefon, mint egészségügyi kisokos vagy személyi edző - megbeszélés	A csoportok bemutatják egymás előtt az applikációkat	Frontális megbeszélés	Okoseszközök, ha vannak
10 perc	„Applikációtervezés”	<p>Újabb csoportokat generál a tanár, majd megkéri őket, hogy testi és/ vagy lelki egészségvédelem témában készítsék el a saját applikációjukat.</p> <p>Lehetséges szerepek a csoportban (egy gyerek több szerepben is lehet, egy szerepet több gyerek is betölthet)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ötletgazda, kreatív igazgató – Kitalálja az appot, pontosan miben lesz segítségére a felhasználóknak, kiknek, melyik korosztálynak szól pontosan, mi lesz az alkalmazás fantázia neve, milyen funkciói lesznek.</li><li>• Programozó: Megtervezi, hogyan működne az applikáció</li><li>• Felhasználói élménytervező: Elkészíti a látványtervet, kitalálja melyik menügomb hova kerüljön, javaslatokat tesz a színvilágra és minden más látványelemre, ezeket próbálja megrajzolni.</li><li>• Marketinges, PR-szakember: kitalálja, hogy melyik korosztálynak szólna leginkább az applikáció, és hogyan reklámoznák, segíti a csoportot az applikációbemutató reklámszöveg elkészítésében</li></ul>		Csomagolópapír, színes filcek
5 perc	A tervek bemutatása	A csoportok bemutatják egymás előtt munkáikat, értékelik egymás munkáit, további ötleteket, tanácsokat fogalmaznak meg a pedagógus segítségével	Frontális osztálymunka, közös megbeszélés	Elkészített tervek



**10 PERCES kiemelhető blokk**

**Célcsoport/osztály:** 7. évfolyam (3. óra)

**Modul megnevezése:** Digitális világ

**Témakör megnevezése:** Egészségtudatosság az interneten

**Órakeret/Időtartam:** 10 perc





Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/ tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
10 perc	Ráhangelődés	<p>Közös gondolattérkép készítése</p> <p>A tanár arra kéri a tanulókat, gyűjtsék össze közösen, hogy az internetezés, az internet hogyan befolyásolhatja negatívan és pozitívan is az egészségi állapotunkat.</p> <p>A tanár hagyja a diákokat önállóan gondolkodni, de szükség esetén terelje kérdésekkel a gondolatmenetet, kérdezzen rá dolgokra, a válaszokra pedig reflektáljon.</p> <p>Lehetséges válaszlemek:</p> <p>Hátrányok</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• A túlzott internetezés káros az egészségre → ronthatja a szemet és a helyes testtartást → mindig kellő távolságra legyen szemüktől a képernyő és ne görnyedjünk</li><li>• A sok videojáték függőséget okoz</li><li>• A túlzott internetezés miatt kevesebb időnk jut barátokra és mozgásra → beszűkülnek a társas kapcsolatok, kevesebb barát, a mozgásszegény életmód számos betegség előidőzője</li><li>• Sok téves információ, álhír, áltudományos dolog terjed fórumokon, zárt csoportokban az egészséggel kapcsolatban → ezeket kritikusan kell kezelni (mérlegelni a forrást, gondolkozni,</li></ul>	Frontális osztálymunka, közös beszélgetés és gondolkodás	Tábla, táblafilc

Kiegészítés a képfényhez

Berkeley Egyetem 2014-es kutatása:

Televízió a szobában:

31 perccel később fekszenek – 18 perccel kevesebbet alszanak.

Okostelefonnal rendelkezők:

37 perccel később fekszenek – 21 perccel kevesebbet alszanak



megkérdezni szakembert)

- Az esti kutyüzés gátolja az elalvást a kibocsátódó kékfény miatt → másnap kimerültek leszünk → mindenképpen töltsünk le valamilyen kékfényszűrő alkalmazást (pl. iPhone → NightShift, Android → Twilight, F.lux)
- A korhatáros tartalmak szavazhatják személyiségünk fejlődést

#### Előnyök

- A Google barátunk lehet: megfelelő keresés esetén számos oldalt és alkalmazást (appot) találhatunk, ami segít az egészséges életmódban
- Rengeteg ötletet találni arra, hogyan kezelhetünk egyszerűbb eseteket (pl. megfázás, gyomorrontás) anélkül, hogy orvoshoz mennénk → kamillatea
- Léteznek kifejezetten egészségügyi témára specializálódott oldalak, ahol szakembereket kérdezhetünk vagy tőlük olvashatunk ismeretterjesztő-felvilágosító cikkeket egészségtémában.
- Vannak jó applikációk, amelyek segítenek az egészségtudatos életmód kialakításában (pl. lépésszámláló, Yazio - kalóriaszámláló, Igyál vizet! – Vízivás emlékeztető és napló, Egészség és fitness, Kardiográf.

A pedagógus kérje meg a diákokat, hogy mondják, milyen egészségvédő appokat ismernek, ami nekik vagy szüleiknek le van töltve. Adhatunk időt arra, hogy a gyerekek a telefonjaikon keressenek ilyen alkalmazásokat. A telefonos áruházban keressenek az „egészség” vagy „health” szóra. Ha nincs erre lehetőség, a tanár mutasson be párat a saját készülékén vagy egy prezentáción.

Nagyon fontos, hogy megfelelően tudjunk keresni. Sok mindent lehet találni. Mérlegeljük ezek minőségét. Az appokat mások pontozzák. 4.5 feletti véleménnyel már megbízhatónak bizonyulhat egy-egy alkalmazás.

A pedagógus néhányat ajánljon a mellékletek alapján (a Yelon kifejezetten hasznos lehet ennek a korosztálynak).



## Mellékletek

### **Elsősegély – Mit kell tennem?**

Helyzetek, újraélesztés, keresők egy helyen. Az alkalmazás egyszerre jelent könnyen felhasználható elsősegélynyújtási tananyagot, továbbá vészhelyzet esetén is egyszerűen, gyorsan elérhető információt a mentők kiérkezéséig. forrás: [webbeteg.hu](http://webbeteg.hu)

### **Kell a dohány?**

Jó ötlet a dohányzásról való leszokás segítésére. Nem riogató képekkel, és hangzatos szlogenekkel operál, hanem az anyagi oldaláról közelíti meg a dolgot: amellett, hogy folyamatosan végig követhetjük, mennyi pénzt takarítunk meg a cigaretta mellőzésével, azt is megtudhatjuk, hogy az egyes érzékszerveink működése milyen ütemben javul. forrás: [webbeteg.hu](http://webbeteg.hu)

### **Yelon**

A Yelon egy hiánypótló szexedukációs program, weboldal, mobilapplikáció és chatszolgáltatás. A 10–18 éves korosztály számára kínál hiteles, az életkornak megfelelő információkat testkép, szerelem, kapcsolatok és szexualitás témakörökben. A Yelon-chaten név nélkül és tabuk nélkül beszélgethetnek a fiatalok szakemberekkel, kérdezhetnek és személyre szabott válaszokat kapnak. A Yelon a gyerekekért felelős felnőtteknek (szülőknak, tanároknak, családtagoknak) is segít a fiatalokkal kapcsolatos kényes nevelési kérdésekben: ők külön oldalon tájékozódhatnak a témában és kapnak tényszerű válaszokat. forrás: [hintalovon.hu](http://hintalovon.hu)

### **Laborlelet kisokos**

Bizonyára mindannyiunkkal előfordult már, hogy különféle vizsgálatok, illetve kórházi jelentésekre nézve laikusként egy kukkot sem értünk. Ennek az alkalmazásnak az a célja, hogy a segítséget nyújtson a laikus (nem szakértő, hozzá nem értő) felhasználók számára a kórházi laborleletekben szereplő orvosi kifejezések, adatok megértéséhez. forrás: [webbeteg.hu](http://webbeteg.hu)

### **Hölgynaptár**

Mint a nevéből kiderül, az alkalmazás célcsoportja a nők. A magyar és angol nyelven elérhető, ingyen letölthető alkalmazáson az elegáns és nőies design elemek mellett rögtön felfedezhető, hogy több egy egyszerű menstruációs naptárnál. Három összefüggő, de külön-külön is használható funkcióval bír: menstruációs naptár, nőgyógyászati tárgyú emlékeztetők és a testsúly nyomon követése. forrás: [webbeteg.hu](http://webbeteg.hu)

### **Medication reminder**

Ez a hasznos kis alkalmazás segít abban, hogy a felhasználója ne feledkezzen meg a gyógyszerei bevételéről. Minél többet kell bevenni, minél bonyolultabb rendszerességgel,



annál nagyobb az esélye, hogy még egy teljesen ép memóriával rendelkező idős is belezavarodik. Az app egyszerűen kezelhető, figyelmeztet, mikor melyiket kell bevenni. Arra is, ha valamelyik gyógyszer el fog fogyni és újat kell belőle venni. Ahogy a többi egészségügyi appnál, itt is több hasonló appot is fel fog dobni az áruház, ha rákeres: érdemes odafigyelni viszont, hogy olyat töltsön le, ami odafigyel a beteg adatainak biztonságára. forrás: digitaliscsalad.hu

### **Calm**

Sokat stresszelsz a munka, a tanulás, vagy más dolgok miatt? Akkor próbáld ki a Calm ingyenes változatát, amivel könnyedén elmerülhetsz a meditáció, a relaxáció, és a jóga világában. Az alkalmazás segítségével olyan vezetett gyakorlatokat csinálhatsz végig, amik megfelelő légzéstechnikákat, és különféle módszereket megtanítva teszik nyugodtabbá, boldogabbá a mindennapokat. Mindegy, hogy napi 3, vagy 25 perced van a gyakorlatokra, a program többféle alternatívát is kínál. forrás: wifipedia.hu

### **Headspace**

A pörgős hétköznapok során szükségünk van olyan pillanatokra, amik a mindennapi kihívások között fel tudnak tölteni energiával, hogy újra nagy lendülettel vághassunk bele a feladatokba. Ezek megteremtésében lehet segítségünkre a Headspace alkalmazás, ami a stressz leküzdését, a produktivitás, a koncentráció növelését és a tanulási nehézségek áthidalását is lehetővé teszi. Ha pedig alvási problémáink lennének, azt a legkülönfélébb relaxációs trükkökkel kezelhetjük hatékonyan, amik külön erre a célra szánt menüpontban találhatóak. forrás: wifipedia.hu

### **Dr. Greger's Daily Dozen**

Valószínűleg már te is hallottál arról a növényi alapú étrendről, aminek köszönhetően rengeteg betegséget meg lehet előzni vagy visszafordítani, miközben a tested és az egészséged egyaránt a topon lesz. (Ha még nem, érdemes elolvasnod a *Hogy ne halj meg* című könyvet.) Az úttörő táplálkozási módszer betartását nagyban meg tudja könnyíteni dr. Greger mobilalkalmazása, ami megmutatja, hogy egy nap leforgása alatt milyen ételekből, mennyit kell fogyasztanunk. Ezeket az adatokat napról napra rögzíthetjük is, ami segíthet abban, hogy ellenőrizhessük étkezési szokásainkat és jobban odafigyeljünk magunkra. forrás: wifipedia.hu

### **8fit**

Már javában dúl a strandszezon, de még mindig nem késő kicsit formába hozni a testedet. Mindegy, hogy erősödni szeretnél vagy fogyni, a 8fit mobilalkalmazás hordozható személyi edzőként segít céljaid elérésében. Mindezt otthon elvégezhető, személyre szabott gyakorlatokkal teszi, amiket lépésről



lépésre be is mutat neked. Ráadásul ínycsiklandozó receptekből összeállított étrendet is ad mellé, amivel még nagyobb esélyed lesz a sikerre. forrás: [wifipedia.hu](http://wifipedia.hu)