

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

Az óravázlatot készítő pedagógus:	Tari Georgina
Az óravázlat címe:	Zöld szívdobbanás
Az óravázlat összefoglalója:	A tanóra hozzájárul az egészség- és környezettudatos magatartás megerősítéséhez: a tanulók megismerik az egészséges életmód alapjait, megértik a rendszeres mozgás fontosságát, annak kapcsolatát az egészségmegőrzéssel.
Ajánlott korosztály:	3-4. évfolyam (alsó tagozat)
Időigény:	45 perc

Zöld szívdobbanás

Tevékenység	Időtartam	Munkaformák, módszerek	Eszközök, mellékletek
1. Ráhangolódás a témára: „Zizgő reggel”			
A tanulók az asztalaik mellett, a padsorok között állnak. A tanár verset mond, amelyben megjelenő mozgásformákat (helyben futás, helyben felugrás, guggolás, nyújtózkodás) a tanulók a gyakorlatban megcsinálják. A verselés után megbeszélés következik: - <i>Mit tesz a mozgás a testünkkel?</i> - <i>Miért fontos a mozgás az egészségünknek?</i> - <i>Hol tudunk a szabadban mozogni anélkül, hogy ártanánk a természetnek?</i>	5 perc	megosztott osztálymunka gyakorlati feladat <i>mozgásos játék</i> kérdezve kifejtés	<i>1. számú melléklet</i>
2. A téma bevezetése: az egészség és a környezet kapcsolata – „Hozz jó döntést!”			
TANÁRI MAGYARÁZAT Nagyon fontos figyelni az egészségünkre: érdemes mozognunk és egészséges ételeket fogyasztanunk! De nagyon fontos, hogy a Földet is óvjuk: környezetbarát módon kell viselkedniük! - <i>Mitől egészséges az ember?</i> - <i>Mitől „egészséges” a Föld?</i>	5 perc	beszélgetőkör	-

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

JÁTÉK A tanulók egy mosolygó és egy szomorú hangulatjelet kapnak kinyomtatva. A tanár mond egy egészséges / egészségtelen és környezetbarát / környezetkárosító állítást. A tanulók eldöntik, hogy az említett állítás egészséges / egészségtelen / környezetbarát / környezetkárosító. A döntéseiknek megfelelően vagy a mosolygó, vagy a szomorú hangulatjelet emelik a magasba: a mosolygós kártyát akkor, ha az említett állítás egészséges és környezetbarát is, a szomorú kártyát pedig akkor, ha az említett állítás egészségtelen és környezetkárosító is. A tanár a tanulókkal közösen értékeli az adott állítás egészséges és környezetbarát jellegét.	5 perc	megosztott osztálymunka gyakorlati feladat válaszadás kártyával	<i>2. számú melléklet</i>
3. A mozgás és az egészség: „Egészség-kaland”			
A tanulók 4-5 fős csoportokba rendeződnek. A tanteremben 5 „kalandhely” kerül kihelyezésre. 1. Mozgás-öböl 2. Vitamin-part 3. Korty-sziget 4. Nyugi-liget 5. Álom-kikötő Mindegyik csoport más szigetről indul, forgószínpad-szerűen haladnak. A tanulók csoportmunkában megoldják a kalandhelyek feladatait. A feladatok megoldását követően mindegyik csoport értékeli a közös munkát. A játékot beszélgetőkör zárja.	15 perc	gyakorlati feladatmegoldás <i>csoportban</i>	<i>3. számú melléklet</i> íróeszközök

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

TANÁRI KÉRDÉSEK 1. Miért jó, ha eleget mozgunk, sportolunk? 2. Miért fontos, hogy egészségesen táplálkozzunk? 3. Miért fontos, hogy elég vizet igyunk? 4. Miért fontos a megfelelő mennyiségű pihenés és alvás?	5 perc	beszélgetőkör kérdéze kifejtés	-
4. A mozgás és az egészség: „Én egy Egészség-hős vagyok!”			
A tanulók egyénileg írásbeli feladatot oldanak meg. Önértékelést végeznek arra vonatkozóan, hogy mennyire tartják az életvitelüket egészségesnek: szöveges-rajzos feladatot oldanak meg.	5 perc	egyéni tanulói munka <i>írásbeli feladatmegoldás</i>	4. számú melléklet
5. Az óra lezárása – Értékelés: „Zöld gondolatok”			
A tanulók értékelik a tanultakat: a mozgás és az egészség kapcsolatát. A tanulók egy-egy kulcsfogalmat felírnak egy cédulára, amit a tanár összegyűjt. Az órát tanári fejlesztő értékelés zárja. A zöld dobozba került cédulák felhasználásával.	5 perc	egyéni tanulói munka tanári fejlesztő értékelés	íróeszközök, papírlapok

1. számú melléklet

„Zizgő reggel”¹

Felugrunk most, hopp-hopp-hopp,
ébred a testünk, a szívünk dobog.

Helyben futunk, gyors a láb,
szalad velünk a napsugár.

Guggoljunk le, mint kis magok a földben,
majd álljunk fel – mint kis palánták örömben.

Nyújtózkodjunk, karunk szinte az égig ér,
óvjuk a Földet – ez sokat ér!

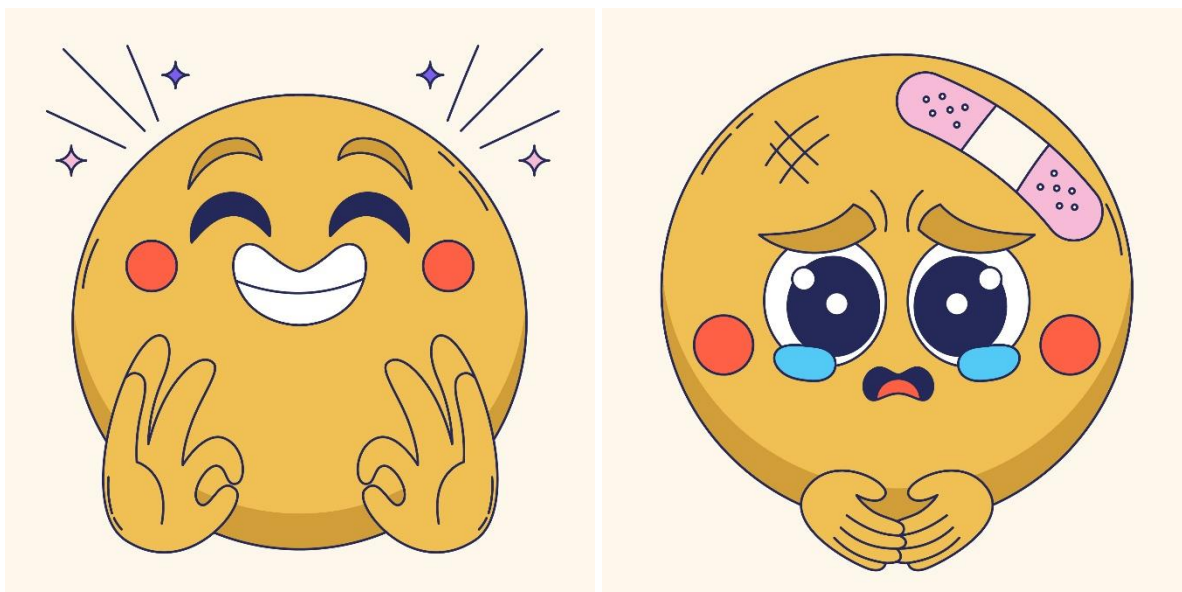
¹**Szerző:** Tari Georgina

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

Zöld szívdobbanás

2. számú melléklet

Applikációs kártyák²



PÉLDÁK

Termék	Jó-e az egészségnek / a környezetnek?
alma	✓
csoki	✗
chips	✗
vadgesztenye /mosódió	✓
illatosított mosószer	✗
hosszas tv-nézés	✗
futás a parkban	✓
e-rollerezés	✓
műanyag palack használata	✗
szelektív hulladékgyűjtés	✓
csomagolásmentes vásárlás	✓

²Az applikációs kártyák internetes forrása: <https://www.freepik.com/> (Letöltés időpontja: 2026. január 18. 19:51)

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

Zöld szívdobbanás

3. számú melléklet

KALANDHELYEK FELADATLEÍRÁSSAL*

*A kalandhelyek kártyái sokszorosíthatók a tanulócsoporthoz számának megfelelően.

MOZGÁS-ÖBÖL

Egészítsétek ki a mondatot!

Mozogni azért jó, mert

.....

Gyűjtsétek össze a kedvenc sportjaitokat!

Írjátok a nevüket a vonalra!

1.

2.

3.

VITAMIN-PART

Egészítsétek ki a mondatot!

Egészségesen táplálkozni azért fontos, mert

.....

**Állítsatok össze egy
szuper egészséges uzsonnát!
Írjátok össze a tartalmát!**

.....

.....

.....

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

KORTY-SZIGET

Gondolkozzatok és válaszoljatok a kérdésre!

Mennyi vizet ajánlott inni 1 nap?

.....

**Döntsétek el, hogy igazak vagy hamisak
az alábbi állítások!**

Tegyetek X-et a megfelelő négyzetbe!

1. Ha kevesebbet iszunk, akkor fájhat a fejünk.

☐ IGAZ ☐ HAMIS

2. Csak akkor kell vizet inni, ha már szomjasak vagyunk.

☐ IGAZ ☐ HAMIS

3. Ha vigyázunk a vízre, akkor megóvjuk a Földet.

☐ IGAZ ☐ HAMIS

4. Ha sokat mozgunk és meleg van, akkor több vizet kell innunk.

☐ IGAZ ☐ HAMIS

5. Víz helyett az üdítő ugyanolyan jó.

☐ IGAZ ☐ HAMIS

Megoldás:

1. igaz
2. hamis
3. igaz
4. igaz
5. hamis

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

NYUGI-LIGET

**Gyűjtsétek össze, hogy melyek a jó,
egészséges pihenés hatásai!**

.....
.....
.....

**Egészítsétek ki a szavakból hiányzó betűket!
Írjátok a hiányzó betűket a vonalra!**

F_R_DT; VID_M; NY_GO_T; I_E_ES

**Karikázzátok be azt az érzelmet,
ami a pihenéshez kell!**

Megoldás:

FÁRADT; VIDÁM; NYUGODT; IDEGES

A pihenéshez szükséges érzelem: NYUGODT.

ÁLOM-KIKÖTŐ

Gondolkozzatok és válaszoljatok a kérdésre!

Hány órát ajánlott aludni naponta?

.....

**Gondolkozzatok és válasszátok ki
a helyes választ!**

Tegyetek X-et a négyzetbe!

1. Mi segít, hogy könnyen el tudjunk aludni?

- ☐ telefonozás
- ☐ könyvolvasás
- ☐ hangos zenehallgatás

2. Milyen hőmérsékletű szobában érdemes aludni?

- ☐ nagyon hidegben
- ☐ langyosban
- ☐ nagyon melegben
- ☐ nem számít, bármilyen hőmérséklet jó

3. Milyen fényviszonyban érdemes aludni?

- ☐ világosban
- ☐ sötétben
- ☐ akár tv mellett is
- ☐ nem számít a fényviszony

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

Zöld szívdobbanás

4. számú melléklet

MUNKALAP: Én egy Egészség-hős vagyok!

Mutasd be magadat Egészség-hősként!

Rajzold le magadat EGÉSZSÉGES superhősként!

Adj magadnak superhős nevet!

Határozd meg az egészséges életmódhoz kapcsolódó egyik supererődet!

RAJZ

NÉV:

SZUPERERŐ: