

ÓRATERV:
MARADJ BIZTONSÁGBAN
A NAPON



KOROSZTÁLY: 5-7 ÉVESEK
ÓRA IDŐTARTAMA: 45-60 PERC

MI AZ AZ EUROMELANOMA?

Az Euromelanoma Európa egyik legismertebb betegség megelőzési kampánya, amelyet egy bőrgyógyászokból álló szakmai hálózat működtet. A résztvevő szakemberek önkéntesen népszerűsítik és osztják meg a bőrrák megelőzésével, korai felismerésével és hatékony kezelésével kapcsolatos információkat. Évente megszervezett kampányaik a fényvédelmet, a rendszeres önvizsgálatot és a bőrrák gyanújeleinek ismeretét népszerűsítik.

Az idei kampányuk a gyermekekre fókuszál. Cél, hogy a gyermekek minél korábban - szülői és pedagógusi segítséggel – megtanulják a helyes fényvédelmi szokásokat.



MI A CÉL?

Az óra célja, hogy a diákok megértsék, miért fontos a fényvédelem és hogyan védhetik meg bőrüket a napsugárzás káros hatásaitól.

MIT FOGUNK MEGTANULNI?

- Milyen jótékony hatásai és kockázatai vannak a napsugárzásnak? Miért fontos a fényvédelem?
- Megismerjük és felismerjük a legfontosabb kapcsolódó fogalmakat: a leégést/napégést, az UV-sugárzást, a fényvédőkrémet, az árnyékot.
- Megtanuljunk, hogyan védhetjük meg bőrünket a káros UV-sugárzástól.

SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK

- Számítógép Microsoft PowerPoint-tal
- Kivetítő
- A diákok neveit papírcsíkokra írjuk, és ezeket egy dobozban vagy kalapban helyezzük el
- Nyomtatott/felcímkézett munkalapok: „Mit csomagoljunk?” és „Találd meg a különbséget!” felirattal
- Ceruzák/tollak

OPCIONÁLIS ANYAGOK OTTHONRA

- Anna színező és kivágó
- Napbiztos kültéri jelenetet ábrázoló poszter színező

OBSERVATIONS

Használd ezt a helyet az óra során tett megfigyeléseid rögzítésére:

ÓRA ÁTTEKINTÉSE

DIA SORSZÁM	TEVÉKENYSÉG	FORMÁTUM	IDŐTARTAM
2.	Mit tudunk a Napról?	Véletlenszerűen kiválasztott diákok válaszolnak vagy a dobozból/kalapból húznak ki neveket. Kérdések a diákokhoz: ▪ Miből áll a Nap? (gáz) ▪ Mikor láthatjuk? (nappal) ▪ Hogyan érzed magad a naptól/napfénytől? (meleg, forró) ▪ Hogyan befolyásolja a hangulatodat? (vidám, fáradt, lusta) ▪ Minek és kinek van szüksége napfényre az élethez? (növények, állatok, emberek)	5 perc
3-4.	Mit jelentenek?	Diákok kis csoportokban dolgoznak, majd elmondják a válaszaikat az osztálynak. A helyes válaszokat megjelenítjük a dián. További kérdések: ▪ Látod a nap sugarait az ablakon keresztül? (ha látható) ▪ Tudsz árnyékot létrehozni a kezeddél/tolltartóval/stb. az asztalon? ▪ Volt már valakinek/ látott már valaki leégést/napégést? Égett-e le már valaki a napon? ▪ Szeretsz naptejet használni? Miért (nem)?	5 perc
5-9.	Mit ad nekünk a napfény?	Diákok kis csoportokban dolgoznak, majd elmondják a válaszaikat az osztálynak. Kérdések a diákokhoz: ▪ Hogyan befolyásolja a nap a növényeket és a természetet? ▪ Hogyan éreznénk magunkat, ha eltűnne a nap? ▪ Hogyan tart minket egészségesen a napfény? Felfedjük a dia bal oldalát.	10 perc
	Miért nem jó a túl sok napfény?	Diákok kis csoportokban dolgoznak, majd elmondják a válaszaikat az osztálynak. Kérdések a diákokhoz: ▪ Mi történik a növényekkel, ha túl nagy a forróság? ▪ Hogyan érzed magad, amikor nagyon meleg van? ▪ Mi történik, ha túl sokáig maradunk a napon? Felfedjük a dia jobb oldalát.	10 perc
	Hogyan lehet biztonságos a napfény?	Véletlenszerűen válaszolnak azok, akiknek nevét kihúztad a dobozból/kalapból.	5 perc

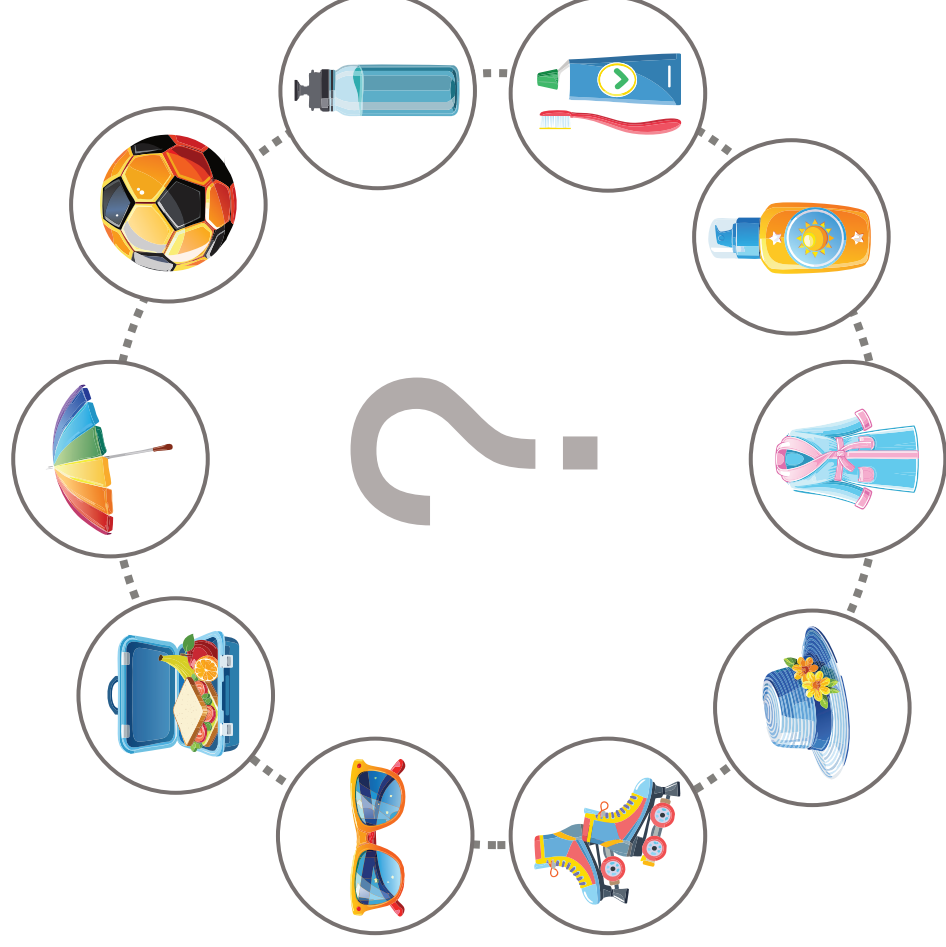
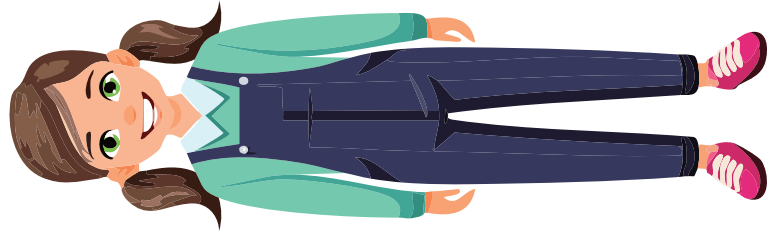


ÓRA ÁTTEKINTÉSE

DIA SORSZÁM	TEVÉKENYSÉG	FORMÁTUM	IDŐTARTAM
10-11.	Anna kimegy a szabadba: mit vigyen magával?	Oszd ki a „Mit csomagoljunk?” munkalapokat. A diákok dolgozzanak párokban, és karikázzák be azokat a tárgyakat, amelyek segítenek Annának biztonságban maradni a napon. A válaszokat megjelenítjük a dián.	5 perc
12-17.	Anna és barátai: Kimehetnek a szabadba?	A diákok jelentkeznek vagy véletlenszerűen kiválasztott diák válaszol. Kérdés a diákokhoz: ■ Annák kimehetnek-e a napra? (csak egy barát áll készen, aki kalappal, naptejjel, napszemüveggel, védőruházattal és vízpálaccal indult el) ■ Mit kellene tenniük Annának, mielőtt kimennek a szabadba? (bekenni magukat naptejjel, védőruházatot, napszemüveget, szalmakalapot/sapkát felvenni) A válaszokat megjelenítjük a dián.	10 perc
	Anna és barátai: hova bújhatnak el a nap elől?	Kérdés a diákokhoz: ■ Hová mehetnének Annák, hogy elkerüljék a napot? (épületbe, árnyékba, fa alá, napernyő alá). A válaszokat megjelenítjük a dián.	
	Anna és barátai vizesek lettek. Most mit csinálnak?	Kérdés a diákokhoz: ■ Anna és barátai strandoltak. Mi a teendő, miután kijöttek a vízből? (újra be kell kenjük magukat fényvédővel/naptejjel). A válaszokat megjelenítjük a dián.	
18-19.	Találd meg a különbségeket: Melyik biztonságosabb?	Osszátok ki a „Találd meg a különbséget!” munkalapokat. A diákok párokban dolgoznak, együtt keresik meg a különbségeket a két kép között. Kérdés a diákokhoz: ■ Melyik képen vannak nagyobb biztonságban Annák? A válaszokat megjelenítjük a dián.	5 perc
20-21.	Játék! Mi véd meg a túl sok napsütéstől?	A diákok jelentkeznek, felszólítás után válaszolják meg, hogy mely tárgyak, tevékenységek segítenek napsugárzás káros hatásaival szemben. A válaszokat megjelenítjük a dián.	5 perc
Kiosztható anyagok: ■ "Mit csomagoljunk" tevékenység (Nyomtasd ki!) ■ "Találd meg a különbséget" aktivitás (Nyomtasd ki!)		Hazavihető anyagok: ■ Kiszínezhető kültéri jelenet (Nyomtasd ki!) ■ Kivágható és kiszínezhető kép Annával (Nyomtasd ki!)	



Anna kimegy a szabadba: mit vigyen magával?



Találd meg a különbséget!

