

A hosszú élet játéka

„Év Medikusa 2020” pályamunkák
Bencsik Alexandra Sára

Projekt munkámban egy olyan applikációt (játékot) szeretnék bemutatni, mely az általános iskola alsó tagozatos tanulóit célozza meg egészségnevelő céllal.

Mindenkinek van egy karaktere, amit a játék során tovább tud fejleszteni. A feladatok és kihívások teljesítésével pontokat lehet szerezni, amiket egészséges évekre lehet beváltani. Minden megszerzett év után fejlődik a karakter, plusz ruhák, kiegészítők közül lehet választani és kedvünkre formázhatjuk a külsejét.

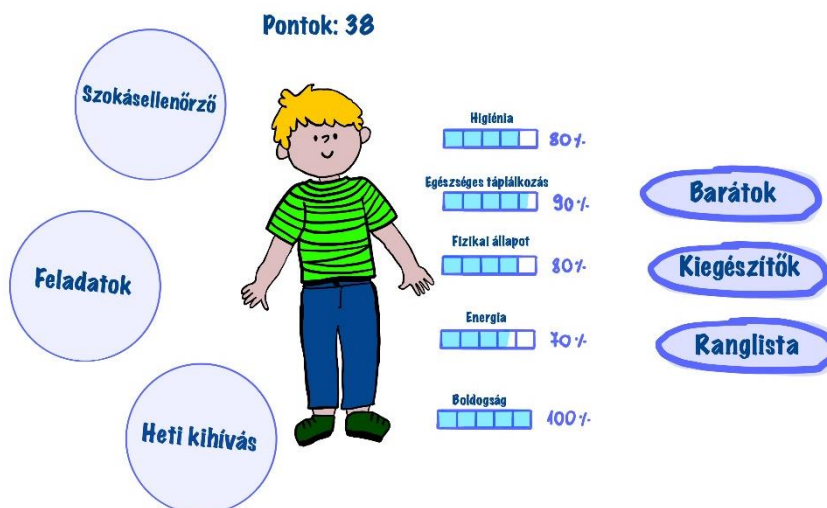
A játék során különböző témájú feladatok közül lehet válogatni. Minden témakörnél van egy rövid kis összefoglaló, ami a feladatok megoldásához szükséges ismeretanyagot tartalmazza. Minden héten van egy heti kihívás, ami az egészséges életmódra ösztönözi a gyerekeket, ha teljesítették, kipipálhatják, és plusz pontokat kapnak ajándékba.

Az alkalmazásban lehetőség van barátok felvételére. Egymással lehet versenyezni, hogy ki a legjobb, ki lesz a heti ranglista élén, ezzel is motiválva őket az egészséges szokások kialakítására.

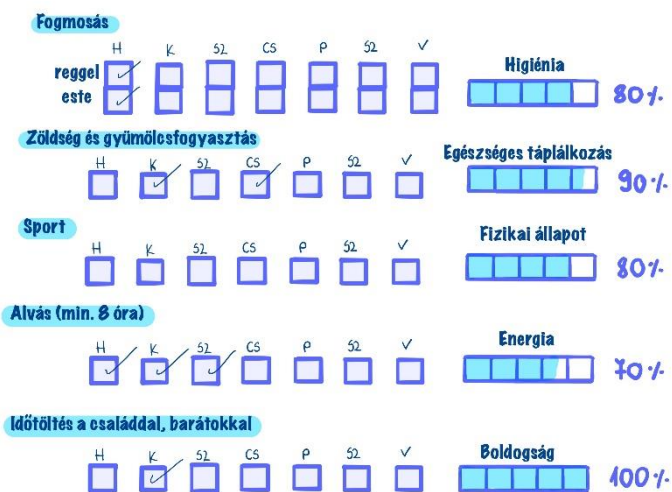
| RANGLISTA | | |
|-----------|-------|--|
| 1. | Peti |  |
| 2. | Sára |  |
| 3. | Dorka |  |
| 4. | Barni |  |
| 5. | Panna |  |

A szokáskövetőben vezetni kell a mindennapi tevékenységeket.

Ha a gyerekek egészségesen élnek és minden nap kipipálják az elvégzett tevékenységeket, akkor a karakterük is boldog, egészséges lesz, de ha például nem alszanak eleget, az energiaszintjük le fog csökkenni. Ha nem megfelelő életmódot folytatnak, pontokat veszítenek és vissza is fejlődhet a karakterük.



Szokásellenőrző



Heti kihívások:

Ezen a héten...

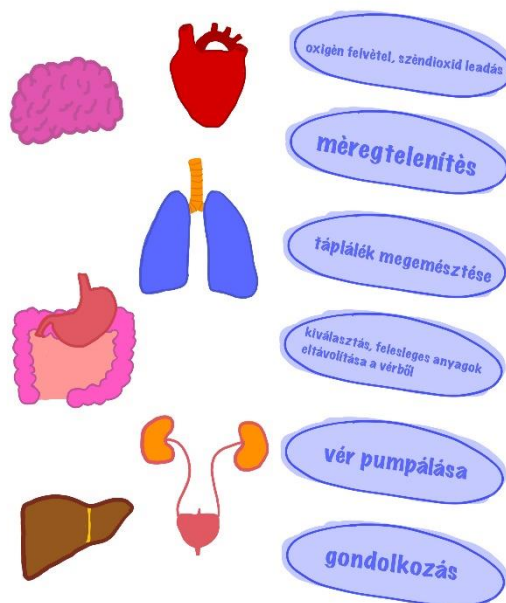
- sportolj minden nap valamit!
- minden nap írd le három dolgot amiért hálás vagy!
- egyél minden nap egy fajta gyümölcsöt és két fajta zöldséget!
- ne igyál cukros üdítőket!
- maximum 30 percet játszd a számítógépen!
- mesenézés helyett olvasd!
- sétálj minden nap minimum fél órát a szabadban!
- dicsérd meg minden nap valakit!

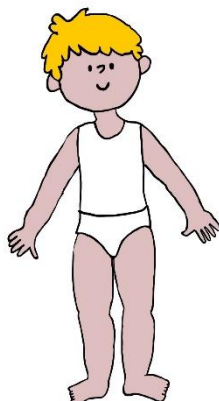
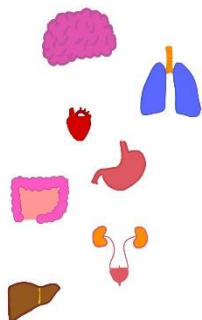
Példafeladatok témakörönként

Az emberi test

1. feladat:

Párosítsd a szerveket a feladatukkal!





2. feladat:

Rakd rá Petire, hogy melyik szerv hol helyezkedik el benne!

3. feladat:

Kvíz:

- Mekkora a szívünk?
a) mint az öklünk b) mint a fejünk
- Melyik oldalon van a szívünk?
a) jobb b) bal
- Hol jobb levegőt venni?
a) orron keresztül b) szájon át
- Hány vesénk van?
a) 1 b) 2

Ápoltság

1. feladat:

Öltöztess fel Petit az időjárásnak megfelelően!



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

2.feladat:

Rakd sorba a helyes kézmosás lépéseit!

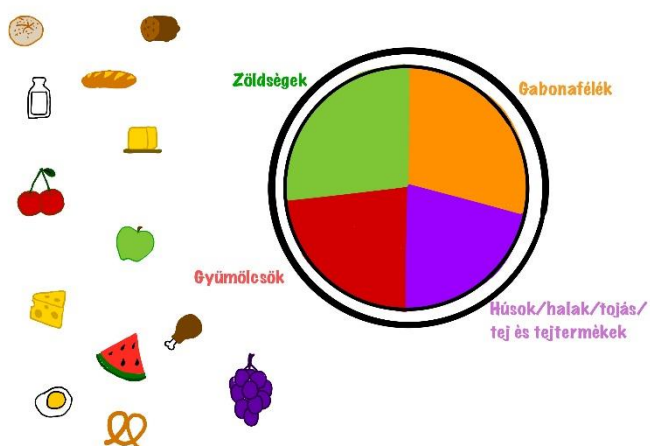
3. feladat:

Kvíz:

- Melyik anyagból van sok a fogunkban? a) kalcium. b) vas
- Hány fogunk van? a) 22 b) 32
- Hányszor kell fogat mosni egy nap? a) egyszer b) kétszer
- Meddig tart egy alapos fogmosás? a) 1-2 perc b) 2-3 perc

Egészséges táplálkozás

1. feladat: Csoportosítsd az ételeket!



2. feladat:

Kvíz:

- Melyik igaz a gyümölcsökre? a) sok rostot tartalmaznak b) sok fehérjét tartalmaznak
- Az alábbi ételek közül mi az, amit mindennap érdemes fogyasztani? a) zöldség b) péksütemény
- Az alábbiak közül melyiket lehet nélkülözni egy egész életen át? a) fehérjéket tartalmazó ételek b) alkohol tartalmú italok



Balesetmegelőzés, elsősegély

1. feladat:

Teremts biztonságot! Válaszd ki a veszélyes eszközöket!

2. feladat:

Kinek kell hamarabb segíteni?

- aki fullad b) aki elvágta a kezét
- aki elesett b) aki eszméletlen
- aki megégett b) akinek fáj a hasa
- akinek fáj a feje b) aki erősen vérzik

Káros szenvedélyek

1. feladat:

Kvíz

- Kitől fogadhatsz el gyógyszert? a) szülőktől, orvostól b) osztálytárstól
- Szabad-e bevenni más gyógyszerét? a) igen b) nem
- Milyen hatása lehet az alkoholnak? a) megváltozott felfogóképesség b) jobb hallás

2. feladat:

Dönts el az alábbi állításokról, hogy melyik igaz és melyik hamis!

- A passzív dohányzás nem ártalmas az egészségre.
- A füstös levegőben kevesebb az oxigén.
- A dohányzás miatt mérgeanyagok rakódnak le a tüdőben.
- A dohányzás az erek falát nem károsítja.

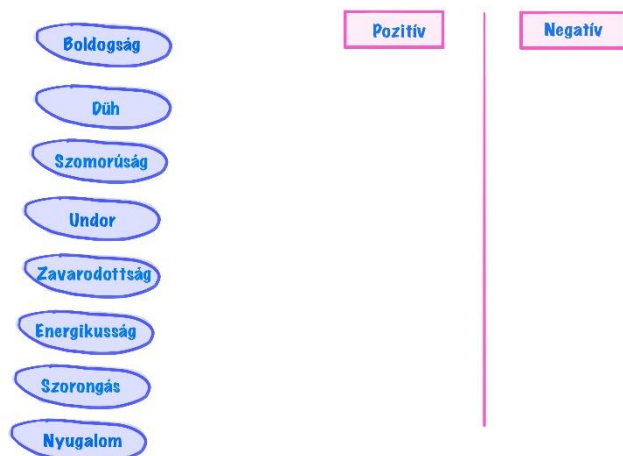
Érzelmek, érzések

1. feladat:

Szókereső

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | C | F | V | S | N | D | M |
| E | B | É | I | Z | O | Ü | R |
| B | O | L | D | O | G | H | I |
| U | D | C | A | M | P | Ö | A |
| N | F | G | M | O | H | S | O |
| O | R | F | A | R | A | D | T |
| T | S | T | U | Ú | I | J | K |
| T | V | H | A | L | A | S | L |

Boldog
Szomorú
Vidám
Fél
Hálás
Fáradt
Dühös
Unott
Riadt



2. feladat:

Rakd a megfelelő oldalra a szavakat!

A projektem célja - a prevenció fontosságát hangsúlyozva- már gyerekkorban olyan egészségtudatos gondolkodás kialakítása, amely megelőzheti a felnőttkori betegségeket. Ebben az applikációban a gyerekek játszva tanulhatnak és alakíthatják ki szokásaikat, amely hosszú és egészséges életet eredményez számukra.