# Óraterv – Healthy Living (B2 szint, 45 perc)

Téma: Healthy living
Célcsoport: középiskola (B2 szint)
Nyelvi fókusz: szókincs (életmóddal kapcsolatos kifejezések), olvasásértés, kritikus gondolkodás, beszédkészség

## 0–5 perc – Bemelegítés

• Kérdés a táblán: What habits do you consider essential for a healthy lifestyle?
• Diákok válaszait gyűjtjük Mentimeteren vagy Padleten.
• Cél: előhívni meglévő szókincset (exercise, diet, sleep, stress management).

## 5–15 perc – Szókincsfejlesztés

Új szavak/kifejezések:
• sedentary lifestyle, nutritious meal, sleep deprivation, resilience, moderation, well-being

Feladat:
• Párosító gyakorlat (Wordwall / Quizlet).
• Példamondatok alkotása az új szavakkal.
• B2-es bővítés: használják mondatokban a kifejezéseket (pl. One disadvantage of a sedentary lifestyle is …).

## 15–25 perc – Olvasásértés

• Szöveg: How teenagers can maintain a healthy lifestyle (B2-es munkalapból).
• Egyéni olvasás, majd csoportos megbeszélés: mely tanácsokat tartják a legreálisabbnak.
• Kérdések (kritikai gondolkodásra):
 – Which advice would be most difficult for teenagers to follow today? Why?
 – Do you agree that sleep deprivation is one of the biggest problems among young people?

## 25–35 perc – Páros beszédgyakorlat (role play)

• Szituáció: Nutritionist – Teenager.
• Feladat: a dietetikus javaslatokat ad, a tinédzser panaszkodik az életmódjára.
• Kihívás: használjanak B2-es kifejezéseket (One effective strategy is…, You might benefit from…).
• Tanár monitorozza, majd 1–2 pár bemutatja a párbeszédet.

## 35–43 perc – Összefoglaló kvíz

• Kahoot kvíz:
 – Szókincs (pl. sedentary lifestyle jelentése).
 – Szövegértés kérdések.
 – Igaz-hamis állítások (pl. Most teenagers sleep at least 8 hours every night).

## 43–45 perc – Lezárás

• Reflektáló körkérdés: Name one specific change you could make in your lifestyle to improve your well-being.
• Rövid körben mindenki mond egyet.