

# AZ ÉN ÉS A VILÁG

Étkezzünk egészségesen!



AKADÁLY NÉLKÜL

modul adaptációja  
értelmileg akadályozott  
tanulók együttneveléséhez

## SZOCIÁLIS, ÉLETVITELI ÉS KÖRNYEZETI KOMPETENCIÁK

Szk-101-13-AdE

A modult készítette:

**Vassné Juhász Julianna**

Az adaptációt készítette:

**Kajáry Ildikó, Ruttkay Leventéné**

**SULI**NOVA  
Köznevelési, Fejlesztési és Pedagógus-továbbképzési Központ

Magyarország célba ér



Ajánlott korosztály	6–7 évesek
Ajánlott időkeret	3×45 perc
A modul közvetlen célja	Szerezzen tapasztalatot az egészséges, egyben kulturált étkezésről.
A modul tartalma	A gyerekek az egészséges táplálkozás elveit kísérlik meg alkalmazni saját étrendjük kontrollálásával, helyes étrendek összeállításával.
Megelőző tapasztalat	Az előző napi étkezés megfigyelése, lerajzolása.
Ajánlott továbbhaladási irány	Vitaminnap bevezetése
A kompetenciafejlesztés fókuszai	Személyes kompetencia: önkontroll, egészségvédő-képesség, tudatosság
	Kognitív kompetencia: ábraolvasás, összefüggéskezelő-képesség, rendszerezőképesség, motívumelsajátító képesség <b>Anyanyelvi fejlesztés</b>
	Szociális kompetencia: kulturális relativitás, véleményalkotás, véleménynyilvánítás, együttműködés
Kapcsolódási pontok	A NAT-hoz: Ember a természetben
	Tantárgyakhoz: természetismeret, társadalomismeret
	Modulokhoz: Mozogni jó!, Biztos, hogy beteg vagyok?
Támogató rendszer	<p>Barna Mária: <i>Gyermekek táplálkozása</i>. Megjelent: Az iskola-egészségügy kézikönyve. Anonymus, Budapest, 1998.</p> <p>Émilie, Beaumont–Phillippe, Simon: <i>Nézd, milyen az emberi test!</i> Passage Kiadó Kft., Budapest, 2000.</p> <p>Fehérné Mérey Ildikó: <i>Se többet, se kevesebbet</i>. Press Publica Kiadó–Útmutató Kiadó, Budapest, 2000.</p> <p>Polcz Alaine: <i>Főzzünk örömmel!</i> Kaligram Kiadó, Budapest, 2006.</p> <p>Dr. Spencer, Kagan: <i>Kooperatív tanulás</i>. ÖNKONET Kft., Budapest, 2001.</p> <p><b>Kiss Tiborné – Rutkay Leventéné – Szabó Borbála – Wágner Pálné: Fejlesztőlapok. Készségfejlesztő feladatlapok az általános iskola 1–2. csoportja számára. Nemzeti Tankönyvkiadó, NT-98600</b></p> <p><b>Ammerné Nagymihály Emília – Balázné Fige Ilona: Beszédfejlesztés és környezetismeret 1–2. Nemzeti Tankönyvkiadó, NT-98624/F</b></p> <p><b>Csákvári Judit (szerk.): Ajánlások értelmileg akadályozott gyermekek, tanulók kompetencia alapú fejlesztéséhez. Szociális, életviteli és környezeti kompetenciák. suliNova Kht., Budapest, 2006.</b></p>

## MÓDSZERTANI AJÁNLÁS

A különböző feladatokat választhatóan kell kezelni. Az A, B, C variációk szabadon alkalmazhatók, nem kell mindegyiket elvégeztetni a gyerekekkel.

A kooperatív kiscsoportokban (lehetőleg 4 fő) különösen ajánljuk a táplálkozási szokások tekintetében heterogén csoportok képzését, hiszen ez szolgálja leginkább a tolerancia fejlődését. A modult aktuális eseményhez is köthetjük. (Például egészség és sport hete az iskolában.) Mielőtt megtartjuk a foglalkozást, célszerű végiggondolni, milyen szokásokat figyelhetünk meg az osztályban a témával kapcsolatban.

Fontos, hogy pontosan tudjuk, ki az a gyerekek közül, akinek a táplálkozással kapcsolatban esetleg nehézségei vannak: túlsúlyos, liszt-, tej- vagy cukor-érzékeny stb. Fontos, hogy ezt a nehézséget kellő figyelemmel, de az érzékenységet/probléma jelentőségét nem túlozva tárgyyszerűen kezeljük. Mintha arról beszélünk, hogy van, aki érzékenyebb a hőmérséklet változására, van, aki kevésbé. A nehézséggel küzdő gyerek önképét erősen befolyásolja, ha nem fordítunk rá gondot, vagy ha túlságosan kiemeljük a vele való törődést.

Ha az osztályban többségében szegénységben, mélyszegénységben élő gyerekek járnak, akkor nagy gondot kell fordítanunk arra, hogy ötleteket adjunk, hogyan lehetne olcsó, egészséges ételekkel kiegészíteni a táplálkozásukat. (Kitűnő megoldás ilyenkor a szülőkkel lépni kapcsolatba, nekik segíteni ebben, akár szülők főzőtanfolyama révén. Lásd a támogató rendszerben Polcz Alaine szakácskönyvét.)

Ha az osztályba szegény és gazdag gyerekek egyaránt járnak, ne menjünk végig a modul egyes tevékenységein, ne tegyük ki a szegényeket annak, hogy előző napi étlapjukat gazdag gyerekével kelljen összehasonlítaniuk. Ilyenkor legjobb, ha olcsó, egyszerű ételeket – például salátákat – készítünk el együtt a gyerekekkel, és ehhez kapcsoljuk az ételmiszer-piramissal kapcsolatos tudnivalók megbeszélését.



Ez a téma kiváló alkalom arra, hogy gazdag gyerekek ételt prédáló szokásainak iskolai korlátozására – a gyerekekkel közösen kialakított – szabályokat vezessünk be. (Ételt szeméttbe nem dobunk, ha van rá mód, komposztálóléphet alakítunk ki az udvaron stb.)






**Az SNI-tanulótól a gyakorlati tevékenységek minél pontosabb elvégzése a cél, esetükben az életmód tudatos alakítása és az ehhez szükséges előírások betartása csak hosszabb idő után várható el.**







**Folyamatosan, minden helyzethez kapcsolódóan fel kell hívni a figyelmét az egészséges életmódra és annak hatásaira.**







**Az értelmileg akadályozott tanuló számára is elvégezhető tevékenységeket a táblázatban a célcsoportnál „SNI”-vel jeleztük.**

## MODULVÁZLAT

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	Saját adaptációs kiegészítéseim (tevékenység; képesség)	A tevékenység célja/fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/melléletek	
					Diák	Pedagógus
I. RÁHANGOLÁS, A FELDOLGOZÁS ELŐKÉSZÍTÉSE						
I/a Varázslat						
A	A tanító felolvassa a Varázslat című történetet. 5 perc		Hangulati előkészítés Belső képalkotás Szövegértés	Frontális osztálymunka – bemutatás <b>SNI</b>		P1 (Varázslat)
B	A gyerekek kiscsoportban elolvassák a Varázslat című történetet és eljátsszák. 10 perc		Hangulati előkészítés Értő olvasás Testbeszéd Szóbeli kifejezőkészség Beszédbátorság <b>Figyelmes hallgatás</b> <b>Együttműködési készség</b>	Csoportmunka – előadás <b>SNI – A csoportmunka figyelése</b> <b>Egyéni segítséggel</b>	D1 (Varázslat)	

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	Saját adaptációs kiegészítéseim (tevékenység; képesség)	A tevékenység célja/fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/melléletek	
					Diák	Pedagógus
I/b Kedvenc étel						
A	A gyerekek szóban befejezik a történetet. 5 perc		Véleményalkotás Önkontroll Szóbeli kifejezőkészség	Frontális osztálymunka – beszélgetőkör		
B	A gyerekek a helyzetgyakorlatban befejezik a történetet. 5 perc		Rögtönzés Önkontroll Szóbeli kifejezőkészség Testbeszéd Beszédbátorság	Csoportmunka – előadás		
C	A gyerekek rajzban befejezik a történetet. 10 perc		Szövegértés Vizuális kifejezőkészség Absztrakció <b>Rajzkészség és szókincsfejlesztés</b>	Frontális osztálymunka – önálló feladatmegoldás <b>SNI – Egyéni segítséggel</b>	D2 (A történet befejezése) <b>Speciális egyszerű feladatlap</b>	
I/c Miért eszünk sokfélét?						
	A gyerekek előveszik azt a rajzot, amelyen előkészületként lerajzolták, mit ettek az előző napon. Megbeszélik, miért nem csak a kedvenc ételük szerepel rajta. 10 perc		Bemutató Összehasonlító-képesség Szóbeli kifejezőkészség <b>Összehasonlítás, szókincsfejlesztés</b>	Frontális osztálymunka – beszélgetőkör <b>SNI – Egyéni segítséggel</b>	Előző napi étrend rajza	
II. ÚJ TARTALOM FELDOLGOZÁSA						
II/a Mit is eszünk?						
A	A gyerekek kiválasztják a kártyák közül azokat, amelyek az előző napi ételeiket ábrázolják, és ezeket a kártyákat elhelyezik az ételmiszer-piramisban, majd kiegészítik a rajzot a táplálékpiramisnak megfelelően. 25 perc		Rendszerezés Gondolkodás Együttműködés	Csoportmunka – feladatmegoldás <b>SNI</b>	D3 (Élelmiszerek) Az „ételmiszer-piramis” nagyban csomagolópapírra rajzolva, feliratozva	P2 (Élelmiszer-piramis)

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	Saját adaptációs kiegészítéseim (tevékenység; képesség)	A tevékenység célja/fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/melléletek	
					Diák	Pedagógus
B	A gyerekek gyurmából megformázzák az előző napi ételüket, majd elhelyezik azt az ételmisszer-piramison. Más színű gyurmából formázott „ételekkel” kiegészítik a „valóságos, tegnapi piramisukat”, úgy, ahogy kívánatos lenne. A gyerekek párt választanak, és a párok ellenőrzik egymás ételmisszer-piramisát. 25 perc		Absztrakció Finommozgás Rendszerezés	Frontális osztálymunka – önálló feladatmegoldás	Gyurma, gyurma-alátét, az „ételmisszer-piramis” nagyban csomagolópapírra rajzolva, feliratozva	P3 (Gyurmázás)
II/b Hányszor eszem naponta?						
A	A gyerekek az előző nap fogyasztott ételüket ábrázoló rajz segítségével megnevezik, az írni tudók leírják a fő étkezési időpontokat. 10 perc		Rendszerezés Szókincsbővítés Íráskészség	Kooperatív tanulás – szóforgó <b>SNI</b>	Előző napi étrend rajza	
B	A gyerekek párosítják a napszakot az étkezés nevével. 10 perc		Rendszerezés Szókincsbővítés Íráskészség	Csoportmunka – megbeszélés, feladatmegoldás	D4 (Melyik étkezést hívjuk?)	
C	A gyerekek étkezéseket és azok időpontjait rendezik. 10 perc		Rendszerezés Szókincsbővítés Értő olvasás	Kooperatív tanulás – szóforgó	D5 (Csalimese)	
II/c Közös tízórai						
	A gyerekek közös tízórait készítenek és fogyasztanak el együtt. 25 perc		Együttműködés Finommozgás	Csoportmunka – tízórai-készítés <b>SNI</b>	A könnyen beszerezhető alapanyagok (például saláták, zöldségek, kifli, sajt, citrom, cukor, teafilter stb.)	P4 (Tízórai)
II/d Terítsünk meg!						
A	A gyerekek valódi eszközökkel, természetes díszítőelemekkel megterítenek. 15 perc		Ízlésfejlesztés Együttműködés	Csoportmunka – dekorálás <b>SNI</b>	Tányér, pohár, szalvéta, evőeszköz, terítő, termékek, virágok, váza	

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	Saját adaptációs kiegészítéseim (tevékenység; képesség)	A tevékenység célja/fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/melléletek	
					Diák	Pedagógus
B	A gyerekek hiányos terítéket egészítenek ki, szépítenek; vagy maguk tervezik meg egy asztal terítékét. 15 perc		Ízlésfejlesztés Együttműködés Finommozgás	Csoportmunka – megbeszélés, feladatmegoldás	D6 (Terítés) D7 (Rajzolj terítéket!) Színes ceruza	
II/e Mikor érezzük jól magunkat étkezés közben?						
	A gyerekek megfogalmazzák, hogyan szeretnek étkezni. 15 perc		Szabályalkotás Szabálykövetés Szóbeli kifejezőkészség	Frontális osztálymunka – beszélgetőkör <b>SNI</b>		
III. AZ ÚJ TARTALOM ÖSSZEFOGLALÁSA, ELLENŐRZÉS ÉS ÉRTÉKELÉS						
III/a Étlap összeállítása						
			Rendszerezés Összefüggéskezelő-képesség Együttműködés	Kooperatív tanulás – gondolkozz, beszélj meg! <b>SNI</b>	D8 (Étlap készítése)	
III/b Értékelés						
A	Minden csoport egy másik csoport által összeállított étrendet véleményez a tanultaknak megfelelően. 10 perc		Véleményalkotás Összefüggéskezelő-képesség Együttműködés	Csoportmunka – megbeszélés <b>SNI</b>		
B	A gyerekek arról beszélgetnek, hogy mi az, amit eddig is a szükséges arányban fogyasztottak. 10 perc		Önkontroll Véleményalkotás Összefüggéskezelő-képesség Tudatosság	Frontális osztálymunka – beszélgetés		
C	A gyerekek az elkészült munkákból kiállítást rendeznek be. 10 perc		Szintetizálás Együttműködés	Csoportmunka – bemutatás <b>SNI</b>		