

AZ ÉN ÉS A VILÁG

Étkezzünk egészségesen!



AKADÁLY NÉLKÜL

modul adaptációja
látássérült tanulók
együttneveléséhez

SZOCIÁLIS, ÉLETVITELI ÉS KÖRNYEZETI KOMPETENCIÁK

Szk-101-13-AdGY

A modult készítette:

Vassné Juhász Julianna

Az adaptációt készítette:

Dr. Horváthné Mészáros Márta

SULINova
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 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	Barna Mária: <i>Gyermekek táplálkozása</i> . Megjelent: Az iskola-egészségügy kézikönyve. Anonymus, Budapest, 1998. Émilie, Beaumont–Phillippe, Simon: <i>Nézd, milyen az emberi test!</i> Passage Kiadó Kft., Budapest, 2000. Fehérné Mérey Ildikó: <i>Se többet, se kevesebbet</i> . Press Publica Kiadó–Útmutató Kiadó, Budapest, 2000. Polcz Alaine: <i>Főzzünk örömmel!</i> Kaligram Kiadó, Budapest, 2006. Dr. Spencer, Kagan: <i>Kooperatív tanulás</i> . ÖNKONET Kft., Budapest, 2001. Paraszky Sára (szerk.): Ajánlások gyengénlátó és aliglátó gyermekek, tanulók kompetencia alapú fejlesztéséhez. Szociális, életviteli és környezeti kompetenciák. suliNova Kht., Budapest, 2006.

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 cukorérzékeny stb. Fontos, hogy ezt a nehézséget kellő figyelemmel, de az érzékenység/probléma jelentőségét nem túlozva tárgyyszerűen kezeljük. Mintha arról beszélnénk, 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 étel-miszer-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, komposztálöhelyet alakítunk ki az udvaron stb.)






Gyengénlátó gyermekek eredményes és szakszerű oktatásához elengedhetetlen a már elkészült „Ajánlások SNI-gyermekek számára” c. szakmai anyag megismerése.





A modul sikeres elvégzéséhez a pedagógusnak az alábbiakkal feltétlenül tisztában kell lennie:






- **A gyengénlátó tanulók számára adaptált feladatlapok igazodjanak a látássérülés típusához nagyságban, kontúrozottságban, színezésben.**
- **Nehézséget okozhat a tanulóársak kézírásának elolvasása.**
- **A pedagógus előzetesen győződjön meg arról, hogy gyengénlátó tanítványa valóban rendelkezik-e a képanyagok felismeréséhez szükséges, valós ismereteken nyugvó tényanyaggal.**




MODULVÁZLAT

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	Saját adaptációs kiegészítéseim (tevékenység; képesség)	A tevékenység célja/fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
					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		P1 (Varázslat)
B	A gyerekek kiscsoportban elolvassák a Varázslat című történetet és eljátsszák. 10 perc		Hangulati előkészítés Értő olvasás Testbeszéd Szóbeli kifejezőkészség Beszédbátorság	Csoportmunka – előadás Gyengénlátó tanulónak: lehetőség a szöveg előzetes megismerésére	D1 (Varázslat)	

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	Saját adaptációs kiegészítéseim (tevékenység; képesség)	A tevékenység célja/fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
					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	Frontális osztálymunka – önálló feladatmegoldás	D2 (A történet befejezése)	
I/c Miért eszünk sokfélét?						
	A gyerekek előveszik azt a rajzot, amelyen előkészületként lerajzolták, mit ettek az előző napon. Megbeszéljük, miért nem csak a kedvenc ételük szerepel rajta. 10 perc		Bemutató Összehasonlító-képesség Szóbeli kifejezőkészség	Frontális osztálymunka – beszélgetőkör	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 ételmyszer-piramisban, majd kiegészítik a rajzot a táplálékpiramisnak megfelelően. 25 perc		Rendszerezés Gondolkodás Együttműködés	Csoportmunka – feladatmegoldás A látássérült tanulónak időtöbblet biztosítása a megismeréshez.	D3 (Élelmiszerek) Az „élelmiszer-piramis” nagyban csomagolópapírra rajzolva, feliratozva A melléklet igazodjon a gyengénlátó tanuló látási sajátosságaihoz.	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 ételeiket, 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 A melléklet igazodjon a gyengénlátó tanuló látási sajátosságaihoz	P3 (Gyurmázás)
II/b Hányszor eszem naponta?						
A	A gyerekek az előző nap fogyasztott ételeiket ábrázoló rajz segítségével megnevezik, az írni tudók leírják a fő étkezési időpontokat. 10 perc		Rendszerezés Szókincsbővítés Íráskészség	Kooperatív tanulás – szóforgó	Előző napi étrend rajza A melléklet igazodjon a gyengénlátó tanuló látási sajátosságaihoz.	
B	A gyerekek párosítják a napszakot az étkezés nevével. 10 perc		Rendszerezés Szókincsbővítés Íráskészség	Csoportmunka – megbeszélés, feladatmegoldás	D4 (Melyik étkezést hogy hívjuk?) A melléklet igazodjon a gyengénlátó tanuló látási sajátosságaihoz.	
C	A gyerekek étkezéseket és azok időpontjait rendezik. 10 perc		Rendszerezés Szókincsbővítés Értő olvasás	Kooperatív tanulás – szóforgó	D5 (Csalimese) A melléklet igazodjon a gyengénlátó tanuló látási sajátosságaihoz.	

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	Saját adaptációs kiegészítéseim (tevékenység; képesség)	A tevékenység célja/fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/melléletek	
					Diák	Pedagógus
II/c Közös tízórai						
	A gyerekek közös tízórait készítenek és fogyasztanak el együtt. 25 perc		Együttműködés Finommozgás	Csoportmunka – tízórai-készítés A gyengénlátó gyermek számára a vágás művelete nehézséget jelenthet. Számára átlátszó pohár szükséges az öntés megkönnyítése miatt.	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 megterítnek. 15 perc		Ízlésfejlesztés Együttműködés	Csoportmunka – dekorálás	Tányér, pohár, szalvéta, evőeszköz, terítő, termékek, virágok, váza	
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!) A melléklet igazodjon a gyengénlátó tanuló látási sajátosságaihoz. 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		
III. AZ ÚJ TARTALOM ÖSSZEFOGLALÁSA, ELLENŐRZÉS ÉS ÉRTÉKELÉS						
III/a Étlap összeállítása						
			Rendszerezés Összefüggéskezelő-képesség Együttműködés	Kooperatív tanulás – gondolkozz, beszélj meg!	D8 (Étlap készítése)	

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	Saját adaptációs kiegészítéseim (tevékenység; képesség)	A tevékenység célja/fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/melléletek	
					Diák	Pedagógus
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	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		