

ÉTKEZZÜNK EGÉSZSÉGESEN!

ÉN ÉS A VILÁG

A modul szerzője: Vassné Juhász Julianna

SZOCIÁLIS, ÉLETVITELI
ÉS KÖRNYEZETI KOMPETENCIÁK

1. ÉVFOLYAM



MODULVÁZLAT

Tevékenységek – időmegjelöléssel		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	D1 (Varázslat)	
I/b Kedvenc ételem					
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		

Tevékenységek – időmegjelöléssel		A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
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 sokfélént?					
	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	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 ételleket ábrázolják, és ezeket a kártyákat elhelyezik az ételmisszerpiramisban, majd kiegészítik a rajzot a táplálékpiramisnak megfelelően. 25 perc	Rendszerezés Gondolkodás együttműködés	Csoportmunka – feladatmegoldás	D3 (Élelmiszerek) Az „ételmisszerpiramis” nagyban csomagolópapírra rajzolva, feliratozva	P2 (Élelmiszerpiramis)
B	A gyerekek gyurmából megformázzák az előző napi ételleket, majd elhelyezik azt az ételmisszerpiramison. Más színű gyurmából formázott „étellekkel” kiegészítik a „valóságos, tegnapi piramist”, úgy, ahogy kívánatos lenne. A gyerekek párt választanak, és a párok ellenőrzik egymás ételmisszerpiramisát. 25 perc	Absztrakció Finommozgás Rendszerezés	Frontális osztálymunka – önálló feladatmegoldás	Gyurma, gyurma-alátét, az „ételmisszerpiramis” nagyban csomagolópapírra rajzolva, feliratozva	P3 (Gyurmázás)

Tevékenységek – időmegjelöléssel		A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
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	
B	A gyerekek párosítják a napszakot az étkezés nevével. 10 perc	Rendszerezés Szókincsbővítés Íráskészség	Csoportmunka – megbeszélés, feladatmegoldás	D4 (Melyik étkezést hogy hívjuk?)	
C	A gyerekek étkezéseket és azok időpontjait rendezik. 10 perc	Rendszerezés Szókincsbővítés Értő olvasás	Kooperatív tanulás – szóforgó	D5 (Csali mese)	
II/c Közös tízórai					
	A gyerekek közös tízórait készítenek és fogyasztanak el együtt. 25 perc	Együttműködés Finommozgás	Csoportmunka – tízórai-készítés	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	Tányér, pohár, szalvéta, evőeszköz, terítő, termékek virágok, váza	

Tevékenységek – időmegjelöléssel		A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
B	A gyerekek hiányos terítéket egészítenek ki, szé- pítenek; vagy maguk tervezik meg egy asztal te- rítékét. 15 perc	Ízlésfejlesztés Együttműködés Finommozgás	Csoportmunka – megbeszélés, feladatmegoldás	D6 (Terítés) D7 (Rajzolj terí- téket!) 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					
A	A gyerekek egy ebéd fogásait állítják össze. 15 perc	Tervezés Összefüggéskezelő- képesség Együttműködés	Csoportmunka – feladatmegoldás	Írószer, írólap	
B	A gyerekek egy napi étkezést terveznek meg. 15 perc	Tervezés Összefüggéskezelő- képesség Együttműködés	Csoportmunka – feladatmegoldás	Írószer, írólap	
C	A gyerekek ebédajánlatokat bírálják. 15 perc	Rendszerezés Összefüggéskezelő- képesség Együttműködés	Kooperatív tanulás – gondolkozz, beszéld meg!	D8 (Étlap készí- tése)	

Tevékenységek – időmegjelöléssel		A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				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		

TANÁRI MELLÉKLETEK

P1 VARÁZSLAT

A játszótéren a gyerekek arról beszélgettek, milyen jó lenne, ha varázserejük lenne. Csak elmondának egy varázsigét, és csiribí-csiribá, minden kívánságuk teljesülne.

Volt, aki repülő széket, beszélő ceruzát vagy egy olyan zsákot szeretett volna, amelyből sosem fogy ki a játék.

Marci, aki a legkisebb volt köztük, azt mondta, hogy ő mindig a kedvenc ételét varázsolná az asztalra, így mindig tejbegrízt ehetne.

– Nem lenne rossz – gondolkodott el rajta Peti, aki a legmagasabb volt –, én akkor csak spagettit ennék!

– Én mindig mákos rétest ennék – mondta Sári.

Képzeld el, hogy Te most mész a játszótérre, odamész a gyerekekhez, és téged is megkérdeznek: Te mit mondanál?

Mi a te kedvenc ételed?

Mit gondolsz, mi lenne akkor, ha mindig csak a kedvenc ételedet ennéd?

P2 ÉLELMISZERPIRAMIS

Alulról felfele: gabonafélék, krumpli – zöldségek, gyümölcsök – tej, tejtermék, húsok, saláta – zsír, cukor

P3 GYURMÁZÁS

A gyurmaételek mennyisége feleljen meg az előző napon elfogyasztott ételek mennyiségének!

P4 TÍZÓRAI

Készítsünk salátát vagy/és falatkákat vagy/és italt (limonádé, tea, szörp) tízórai, uzsonnára!

