

# KEDVENC ÉTELEM

„AZ VAGY, AMIT ESZEL”

ÉN ÉS A VILÁG

A modul szerzője:  
Szegediné Gonda Zsófia

SZOCIÁLIS, ÉLETVITELI  
ÉS KÖRNYEZETI KOMPETENCIÁK

1. ÉVFOLYAM



## MODULVÁZLAT

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
<b>I. Ráhangolás, a feldolgozás előkészítése</b>					
<b>I/a Mese</b>					
A	A tanító felolvassa A mindent felfaló kisgömböc című mesét. 2 perc	Hangulati előkészítés Szövegértés Belső képalkotás	Frontális osztálymunka – bemutatás		P1 (A mindent felfaló kisgömböc)
B	A gyerekek eljátsszák A mindent felfaló kisgömböc című mesét. 2 perc	Hangulati előkészítés Empátia Beszédbátorság	Frontális osztálymunka – dramatizálás		P1 (Mindent felfaló kisgömböc)
<b>I/b Csoportalkotás</b>					
	A gyerekek négy csoportot alkotnak aszerint, hogy a kisgömböc, a legöregebb lány, a legfiatalabb lány vagy a szegény ember szerepébe képzeltek magukat. 5 perc	Csoportalkotás	Frontális osztálymunka – csoportalkotás		P2 (Csoportalkotás)
<b>I/c Táplálkozás az állatvilágban</b>					
A	A gyerekek arról beszélgetnek, hogy hogyan és mivel etetik a háziállatokat, a házi kedvenceket, különös tekintettel a kicsinyekre és az idősekre, mi történne, ha nem megfelelően kapnának enni az állatok. 15 perc	Következtetés Szóbeli kifejezőkészség Együttműködés	Kooperatív tanulás – szóforgó		

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
B	A gyerekek arról beszélgetnek, hogy hogyan és mivel etetik a háziállatokat, a házi kedvenceket, különös tekintettel a kicsinyekre és az idősekre, mi történne, ha nem megfelelően kapnának enni az állatok.  5 perc	Következtetés Szóbeli kifejezőkészség Együttműködés	Frontális osztálymunka – beszélgetés		
<b>I/d Mese</b>					
A	A tanító felolvassa A csillagszemű juhász című mesét.  3 perc	Szövegértés Belső képalkotás	Frontális osztálymunka – bemutatás		P3 (A csillagszemű juhász)
B	A gyerekek eljátsszák A csillagszemű juhász című mesét.  2 perc	Empátia Beszédbátorság	Frontális osztálymunka – dramatizálás		P3 (A csillagszemű juhász)
<b>I/e Az emberek táplálkozása a régmúltban</b>					
A	A csoportok lerajzolják, hogy szerintük milyen ételek kerülhettek a csillagszemű juhász (1–2. csoport) és a király asztalára (3–4. csoport). A csoportok bemutatják a rajzaikat egy juhászos és egy királyos nagy csomagolópapír korongon.  11 perc	Következtetés Kommunikáció Vizuális kifejezőkészség Együttműködés	Kooperatív tanulás – kerekasztal	Zsírkréta, csoportonként fél m átmérőjű csomagolópapír-korong, gyurmarasztó	
B	A gyerekek eldöntik, hogy mit szeretnének lerajzolni: azt, hogy szerintük milyen ételek kerülhettek a csillagszemű juhász asztalára, vagy hogy milyen kerülhetett a királyéra. Az elkészült rajzokat a gyerekek összegzik egy juhászos és egy királyos nagy csomagolópapír-korongon.  5 perc	Következtetés Vizuális kifejezőkészség	Frontális osztálymunka – önálló feladatmegoldás, bemutatás	Zsírkréta, tanulónként igény szerint 2-3 db 10 cm átmérőjű papírkorong, 2 nagy korong, gyurmarasztó	

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
<b>II. Új tartalom feldolgozása</b>					
II/a Kedvelt, nem kedvelt ételek					
	A gyerekek becsukják a szemüket, ellazítják izmaikat. Képzeletben felidéznek kedvenc ételüket, annak apró részleteit – illatát, ízét – felelevenítve. 2 perc	Koncentráció Képzelet	Frontális osztálymunka – önálló feladatmegoldás		
<b>II/b Kedvenc étel 1.</b>					
A	A csoportok a fazék jobb oldalára a csoport tagjai által szeretett, bal oldalára nem szeretett ételleket rajzolják le. 1. csoport: az otthon fogyasztott étellekből, 2. csoport: az iskolában fogyasztott étellekből, 3. csoport: a főleg nyáron fogyasztott étellekből, 4. csoport: a főleg télen fogyasztott étellekből válasszon. 10 perc	Együttműködés Rendszerezőképesség	Kooperatív tanulás – kerekasztal	Csoportonként csomagolópapírra rajzolt fazék, amely függőleges vonallal jobb és bal félre van osztva	P4 (Kedvenc étel)
B	A gyerekek a fazék jobb oldalára a szeretett, bal oldalára a nem szeretett ételleket rajzolják le. 10 perc	Csoportosítás Rendszerezőképesség	Frontális osztálymunka – önálló feladatmegoldás	Tanulónként csomagolópapírra rajzolt kis méretű fazék, amely függőleges vonallal jobb és bal félre van osztva	P4 (Kedvenc étel)

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
<b>II/c Kedvenc étel 2.</b>					
A	A csoportok félbevágják „fazekait”, és elhelyezik az „osztály-fazék” megfelelő oldalára  5 perc	Bemutató Együttműködés	Csoportmunka – bemutatás	Ollók, óriási fazék csomagolópapíron, amely függőleges vonalal jobb és bal félre van osztva	
B	A gyerekek félbevágják „fazekait”, és elhelyezik az „osztály-fazék” megfelelő oldalára.  5 perc	Bemutató Önállóság	Frontális osztálymunka – bemutatás	Ollók, óriási fazék csomagolópapíron, amely függőleges vonalal jobb és bal félre van osztva	
<b>II/d A helyes étrend, a válogatás és következményei. Nem minden egészséges, ami finom</b>					
A	A csoportok arról beszélgetnek, hogy mi lenne, ha csak a kedvenc ételét enné meg valaki, illetve mi lenne, ha sok ételt egyáltalán nem enné meg valaki.  15 perc	Kritikai gondolkodás Szóbeli kifejezőkészség	Kooperatív tanulás – szóforgó, csoportforgó		
B	A gyerekek 4 csoportot alkotnak szimpátia alapján. Az 1. és 2. csoport arról beszélget, hogy mi lenne akkor, ha csak a kedvenc ételét enné meg valaki. A 3. és 4. arról beszélget, hogy mi lenne akkor, ha sok ételt egyáltalán nem enné meg valaki.  10 perc	Kritikai gondolkodás Szóbeli kifejezőkészség	Csoportmunka – beszélgetés		

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
<b>II/e Az egészséges ételek kiválasztása, vizsgálata</b>					
	A gyerekek bekötött szemmel tapintás, szaglás, ízlelés segítségével azonosítják a különböző ételeket, majd a kiválasztják az egészségeseket.  15 perc	Észlelés Összehasonlítás	Frontális osztálymunka – egyéni vizsgálat	Hozott ételek, italok, fűszerek, szalvéta, tanu- lónként kiskanál és pohár	
<b>III. Az új tartalom összefoglalása, ellenőrzés és értékelés</b>					
<b>III/a Az élelmiszerpiramis elkészítése gyurmaételekből</b>					
	A gyerekek kétféle színű gyurmából megformálják kedvelt és nem kedvelt ételeiket.  10 perc	Alkotás Finommozgás	Frontális osztálymunka – önálló feladatmegoldás	Kétféle színű gyurma minden tanuló számára	P5 (Gyurmázás)
<b>III/b A gyurmaételek elhelyezése a táplálékpiramisba. Az egészséges táplálkozás alapelveinek összegzése</b>					
	A gyerekek egyénenként elhelyezik két kedvelt és két nem kedvelt ételüket a táplálékpiramison; majd a tanító segítségével megbeszélik, mit is fejez ki a piramis.  10 perc	Összefoglalás Rendszerezés Szóbeli kifejezőkészség Gondolkodás	Frontális osztálymunka – beszél- getés	D1 (Élelmiszerpi- ramis)	P6 (Élelmiszerpi- ramis) Élelmiszerpira- mis váza, például lécekből vagy kartoncsíkokból olyan méretben, hogy valamennyi gyurmaétel elfér- jen rajta

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja/ fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
<b>III/c Értékelés</b>					
A	Minden csoport értékeli saját munkáját. 5 perc	Értékelés Önismeret Szóbeli kifejezőkészség	Kooperatív tanulás – csoportszóforgó		
B	Néhány gyerek beszámol arról, mi volt érdekes a számára. 5 perc	Véleménynyilvánítás Önismeret Szóbeli kifejezőkészség	Frontális osztálymunka – beszél- getés		

## TANÁRI MELLÉKLET

### P1 A MINDENT FELFALÓ KISGÖMBÖC

Hol volt, hol nem volt, volt a világon egy szegény ember. Volt neki jó felesége, három szép leánya, meg egy kis malaca. Egyszer megölték a kis malacot. A húsát a padlásra kötötték. Már kolbásza, hurkája, sonkája, mindene elfogyott a kis malacnak, csak a gömböce volt meg. Egyszer arra is ráéhezett a szegény asszony, és felküldte a gömböcért a legöregebb lányát a padlásra:

– Eredj lányom, hozd le azt a gömböcöt, hadd főzzük meg!

Felment a legöregebb leány a padlásra. Amint a kisgömböcöt le akarta vágni, elkiáltotta magát a kisgömböc:

– Hamm, bekaplak!

Azzal be is kapta a lányt. Odalent már nem győzték várni. Felküldte a szegény asszony a középső lányát:

– Eredj már lányom, nézd meg, mit csinál a nénéd ennyi ideig?

Felment a középső lány. Kereste a nénjét. Hogy nem találta, le akarta vágni a gömböcöt. De a gömböc megint csak elkiáltotta magát:

– Hamm, téged is bekaplak!

Azzal bekapta ezt a lányt is. Odalenn hiába tanakodtak, nem tudták elgondolni, hogy miért nem jön már az a két lány. Felküldte a szegény asszony a legkisebb lányát is:

– Ugyan lányom, nézd meg már, mit csinál odafönn a két nénéd. Aztán hozzátok le azt a gömböcöt valahára!

Felment a legkisebb is, de azt is elnyelte a gömböc.

A két öreg odalenn nem tudta mire vélni a dolgot. Egyszer csak azt mondta a szegény asszony:

– No, apjuk, már látom, hogy magamnak kell fölmennem. Azok ott fenn bizonyosan az aszalt meggyet eszik.

Felment a szegény asszony, kereste a lányait. Hogy nem találta, le akarta vágni a gömböcöt, de a gömböc a szegény asszonyt is bekapta. A szegény ember csak várta őket. Hogy nem jöttek felment ő is. Gondolta, talán valami baj van. Amint közelment a kisgömböchöz, ez lekiáltott neki:

– Hamm, bekaplak!

Azzal bekapta a szegény embert is. A rossz kócmadzag, ami a kisgömböcöt a rúdon tartotta, öt embert már nem bírta meg. Leszakadt a kisgömböc. Elkezdett a padláson gurulni, göröggni lefelé, egyenesen az utcára. Éppen ott ment el egy csapat kaszás – jöttek haza a mezőről –, azokra is rákiáltott:

– Hamm, titeket is bekaplak!

Azzal bekapta ezeket is. Megint csak gurult tovább. Előtalált egy nagy csapat katonát. Azokra is rákiáltott:

– Hamm, titeket is bekaplak!

Azzal bekapta a katonákat is. Aztán gurult tovább. Egyszer csak egy hídra ért, amely alól a víz egészen kiszáradt. Éppen akkor ment arra egy hintó. A kis gömböc félre akart ugrani a lovak elé, hogy le ne tapossák, de leesett a hídról, és kirepedt az oldala. Kiömlött belőle a sok-sok ember. Ki-ki elment a maga dolgára, a kisgömböc pedig ott maradt kirepedve.

Ha a kisgömböc ki nem repedt volna, az én mesém is tovább tartott volna.



## P2 CSOPORTALKOTÁS

Ha nem lenne a 4 csoport hasonló létszámú, kis igazítást kérjen a pedagógus.

## P3 A CSILLAGSZEMŰ JUHÁSZ

Hol volt, hol nem volt, volt egyszer egy király. Ez a király olyan hatalmas volt, hogy ha eltüsszentette magát, az egész ország népének rá kellett mondani: adj' isten egészségére! Hogyha náthás volt, nem is lehetett más szót hallani az országban, mint: „Adj' isten egészségére!” Minden ember mondta, csak a csillagszemű juhász nem akarta sohasem mondani.

Megtudta ezt a király, nagyon megharagudott, s maga elé hívatta a juhászt.

Elmegy a juhász, s megáll a király előtt, aki éppen trónusát ült, és nagyon mérges volt.

– Mondd mindjárt: adj' isten egészségemre! – kiáltott rá.

– Adj' isten egészségemre – mondta a csillagszemű juhász.

– Nekem, nekem te gazember! – kiabált a király.

– Nekem, nekem, felséges uram – válaszolt a juhász.

– De nekem, énnekem! – ordított magából kikelve a király. – Mondd azt tüstént, hogy adj' isten egészségére, felséges királyom!

– Nem mondom biz én addig, amíg a királykisasszonyt hozzám nem adják feleségül.

A királykisasszony is ott ült a szobában egy kisebb trónuson. Nagyon megtetszett neki a bátor legény, s egy szóval sem mondta, hogy nem megy hozzá.

De bezzeg a király kékült-zöldült dühében, s nyomban megparancsolta, hogy vessék a juhászt a fehér medve tömlőcébe.

Megfogták a darabontok, s belevetették. De amikor a medve meglátta a csillagszemét, a tömlőc legtávolabbi szögletébe kucorodott, s dehogyis mert volna bántani.

Jön reggel a hpmester, hogy összeszedje a juhász csontjait, hát látja, hogy biz annak kutya baja.

Felvezette a királyhoz.

– No, te gazember, most közel voltál a halálhoz, mondod-e nyomban, hogy adj' isten egészségemre?!

De a juhász csak azt mondta:

– Nem félek én tíz haláltól sem! Csak akkor mondom, ha a királykisasszonyt nekem adják feleségül.

– Eredj hát a tíz halálba!

És a király megparancsolta, hogy vessék a juhászt az óriás sündisznók tömlőcébe. Be is vetették a darabontok egy szóra, de amikor betették utána az ajtót, a juhász elővette a szüre ujjából a furulyáját, s olyan szépen fújta, hogy a sündisznók egymásba kapaszkodtak, s táncra perdültek.

Reggel, mikor a hpmester eljött megnézni, hogy maradt-e valami a juhász csontjaiból, még javában fújta, s a sündisznók még mindig jártak.

Mit volt mit tenni, felvezette a juhászt a királyhoz, s az azt mondta:

– No, gazember, most közel voltál a tíz halálhoz, mondod-e már, hogy adj' isten egészségemre?

De a juhász csak azt mondta:

– Nem félek én száz haláltól sem, csak akkor mondom, ha a királykisasszonyt nekem adják feleségül.

– Eredj hát a száz halálba! – kiáltott nagy haraggal a király s megparancsolta, hogy vessék a juhász a kaszásverembe.

El is vitték a darabontok, de mielőtt bevetették volna, arra kérte a juhász őket, menjenek ki egy kicsit, míg ő belenéz a verembe, talán még meggondolja magát.

A darabontok kimentek, ő pedig felállította a verem mellé a fokosát, ráakasztotta a szűrét, a tetejébe tette kalapját, s kikiáltott a darabontoknak, hogy nem gondolta meg magát.

Bejöttek a darabontok, s be is vetették szerencsésen a szűrte meg a kalapot, s észre sem vették, hogy a juhász maga ott maradt az egyik szögletben a sötétben.

Másnap jön a hopmester a lámpással, hát majd hanyatt esett, mikor meglátta juhászt. Felvezette a királyhoz, aki már akkor még sokkal mérgeesebb volt, de azért mégis megkérdezte:

– Nos, most már száz halálban voltál, mondod-e már, hogy adj' isten egészségemre?

De a juhász csak azt felelte:

– Nem mondom én addig, amíg a királykisasszonyt nekem nem adják feleségül.

Látta a király, hogy elpusztítani nem tudja, befogatott a királyi hintóba, maga mellé ültette a juhászt, s elhajtott az ezüsterdőbe. Ott azt mondta neki:

– Látod ezt az ezüsterdőt? Neked adom, ha azt mondod, adj' isten egészségemre!

De a juhász most is csak azt mondta:

– Nem mondom én addig, amíg a királykisasszonyt nekem nem adják feleségül.

A király elhajtott az aranyvárhoz. Ott azt mondta:

– Látod ezt az aranyvárat? Neked adom az ezüsterdőt, aranyvárat, csak mondd azt nekem, adj' isten egészségemre!

De a juhász itt is csak azt mondta:

– Nem, nem mondom én addig, míg a királykisasszonyt nekem nem adják feleségül.

Odébb hajtattak a gyémánttóhoz. Ott a király azt mondta:

– Látod ezt a gyémánttavat? Neked adom az ezüsterdőt, aranyvárat, gyémánttavat, csak mondd azt nekem: adj' isten egészségemre!

De a juhász itt is csak azt mondta:

– Nem, nem, nem mondom én addig, míg a királykisasszonyt nekem nem adják feleségül!

Látta már a király, hogy semmiképpen nem boldogul vele, nagyot sóhajtott, s azt mondta:

– Isten neki, hozzád adom a lányomat, de akkor aztán mondd nekem igazán, hogy adj' isten egészségére!

– Mondom én, persze, hogy mondom, miért ne mondanám!

A király ennek nagyon megörült, s kihirdette, hogy örüljön az egész ország népe, mert a leánya férjhez megy. De legjobban örült a szépséges szép királykisasszony, aki annyi királyfit kikoszarzott, s aki a csillagszemű juhászt igazán megszerette.

Tartottak aztán olyan lakodalmat, hogy az egész országban mindenki evett, ivott, táncolt. De a király házában volt a legnagyobb vigasság, a legjobb banda ott húzta, a legjobb ételeket ott főzték. Hát amint a vőfély felhozta a torma disznófejet, s a király maga elé vette a tálat, hogy mindenkinek a részét kiosssa, egyszerre csak nagyot tüszentett az erős tormától.

– Adj' isten egészségére! – kiáltott a juhász legelőszőr, s a király ezen úgy megörült, hogy menten lefordult a székéről.

Akkor a csillagszemű juhász lett a király. Igen jó király lett belőle, sohasem terhelte a népet azzal, hogy kedvük ellenére jót kívánjanak neki, mégis jót kívántak neki minden parancsolat nélkül, mert jó király volt, s igen szerették.

#### **P4 KEDVENC ÉTELEM**

A kedvenc ételekről való beszélgetés közben kerüljenek szóba a következő szempontok: életkori igények, túlzott zsír-, cukorfogyasztás, vitamin-, fehérje- és rosthiány, kevés folyadék, sok tartósított termék, túl sós, túl fűszeres étel, kevés friss gyümölcs és zöldség. A piramis alján lévő ételekből kell sokat fogyasztani: gabonafélék, majd zöldség, gyümölcs, állati fehérjék, és minimális legyen a zsiradék és a cukor.

#### **P5 GYURMÁZÁS**

Gyerekenként legfeljebb 2-2 ételt készítsenek.

#### **P6 ÉLELMISZERPIRAMIS**

A táplálékpiramist érdemes megőrizni. Esetleg szülői értekezleten bemutatni a szülőknek a gyerekek munkájának eredményét. Ebben az esetben fontos kerülnünk minden direkt tanácsot (hiszen a családok táplálkozását a szülők gyerekkori szokásai alapozzák meg, ezek nehezen változnak). Elégedjünk meg az indirekt hatással.

Ha a táplálékpiramist megőrizzük, 1-2 hét múlva térjünk vissza rá, érdeklődjünk, meséltek-e a gyerekek otthon a foglalkozáson tapasztalatakról; hogyan reagáltak erre a szüleik stb.

