

ÉLETMÓD ÉS EGÉSZSÉG

A TÁPLÁLKOZÁS, AZ ÖLTÖZKÖDÉS ÉS A TISZTÁLKODÁS SZEREPE EGÉSZSÉGÜNK MEGŐRZÉSÉBEN

Készítette: IFA Műhely: Dr. Mihály Ottó, dr. Falus Katalin, Jakab György, F. Kristóf Mária, Czincz Józsefné, Iván Márta, Janicsek Lajos Tamás, Kálmán Katalin, Kolláth Erzsébet, Márcz Klára, Molnár Géza, Molnár Zsuzsa, Montay Beáta, Tölgyesi Livia, Ursu Zsuzsa, Zsigmond Ottília

SZOCIÁLIS, ÉLETVITELI
ÉS KÖRNYEZETI KOMPETENCIÁK

A 2. ÉVFOLYAM



MODULVÁZLAT

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
I. RÁHANGOLÁS, A FELDOLGOZÁS ELŐKÉSZÍTÉSE					
I. a) Szólások, közmondások értelmezése					
A)	Közösen értelmezik az egészséghez kapcsolódó szólásokat, közmondásokat. Szócsíkokra felírt szólások és magyarázatuk párosítása. 10 perc	Logikus gondolkodás Verbális kifejezőkészség	Frontális – önálló munka, megbeszélés		P1 (Szólások, közmondások).
B)	A tanulók szimpátia alapján csoportokat alkotnak. A csoportok szavakra fölívott szólásokat összeállítják, értelmezik, szóforgóval a táblára helyezik, saját szavaikkal magyarázzák. 10 perc	Logikus gondolkodás Verbális kifejezőkészség Szintetizálóképesség	Kooperatív – beszélgetőkör, csoportszóforgó	szócsíkok	P1 (Szólások, közmondások).
I. b) Az egészség fogalma					
A)	Megkeresik a szólások, közmondások közös pontjait (témáját): egészség. Az egészségről beszélgetnek, mit jelent ez a fogalom. Mi az ellentéte? Miből, hogyan látszik, ha valaki egészséges? 5 perc	Logikus gondolkodás Verbális kifejezőkészség	Frontális – beszélgetés		

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
I. c) Az egészség és a betegség külső jegyei					
A)	A tanulók arckifejezéssel mutatják, hogy érzik magukat, ha egészségesek, és milyen az arcuk, ha betegek, rosszul érzik magukat. Először az egész osztály együtt mutatja, majd egyenként néhány tanuló. 5 perc	Empátia Fantázia Metakommunikációs készség	Frontális – drámajáték		
B)	A tanulók a táblán lévő beteg és egészséges embereket ábrázoló képeket szétválogatják az előzőekben megbeszélte jellegzetességek alapján. 5 perc	Megfigyelőkészség Összefüggés-kezelő képesség	Frontális – megbeszélés		P2 (Beteg-egészséges) képek
II. ÚJ TARTALOM FELDOLGOZÁSA					
II. a) Mit tehetünk az egészségünk megőrzéséért?					
A)	Szóasszociációs játékot játszanak írásban. A csoportok a munkafüzetben rögzítik a gondolataikat. Csoport szóforgóban ismertetik feladatot. 10 perc	Lényegkiemelés Összefüggés-kezelő képesség	Kooperatív – szóforgó, csoportszóforgó	D1 (Nekem az jut eszembe a...)	
B)	A tanító kiosztja az I. c) B) feladat képeit a csoportoknak, akik ehhez kapcsolódóan szavakat gyűjtenek. A csoportok beszámolnak a feladatról. 10 perc	Lényegkiemelés Összefüggés-kezelő képesség Együttműködés	Kooperatív – kerekasztal, csoportszóforgó	papír, ceruza	

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
II. b) Tisztaság, tisztálkodás					
A)	A tanulók egyenként belenyúlhatnak a zsákba, és tapintás útján megpróbálják felismerni a megfogott tárgyat. 10 perc	Taktilis érzékelés Figyelem Kifejezőkészség	Frontális – érzékelési játék		P3 (Zsákbamacska) zsák, fogkefe, fogkrém, fésű stb
B)	Az asztalon tisztálkodószereket látnak. A tanító elrejtett közülük 3 kakukktójást. A tanulók megkeresik a kakukktójásokat. Majd a csoportok megfogalmazzák, hogy a többi tárgyat együtt hogyan hívják. 10 perc	Megfigyelőképesség Differenciálás Kifejezőkészség	Frontális – beszélgetés, érvelés		P4 (Kakukktójás)
C)	A tanulók megfigyelik az asztalon lévő tisztálkodási szereket. A tanító letakarja a tárgyakat. Ezután a csoportok emlékezetből összegyűjtik, vagy lerajzolják a letakart tárgyakat, és megfogalmazzák, hogyan nevezik ezeket együtt. 10 perc	Megfigyelőképesség Memória Finommotorika	Frontális – megfigyelés Csoportmunka – rajzolás	ceruza, papír	tisztálkodó- és tisztítószerek
II. c) Mivel tisztítjuk?					
A)	A csoportok emberek képeit, és tisztálkodószerek neveit kapják. A képet beragasztják az egyikük munkafüzetébe. A testrészek mellé illesztik annak a tisztálkodószereknek a nevét, amivel megtisztítják. 5 perc	Megfigyelőkészség Összefüggés-kezelő képesség	Kooperatív – kerekasztal, csoportszóforgó	D2 (Mivel tisztálkods?)	P5 (Mivel tisztálkods?)

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
B)	A csoportok megvitatják, beírják a munkafüzet táblázatába, hogy az adott testrészt milyen gyakran mossák meg naponta. 5 perc	Összefüggés-kezelő képesség Verbális kifejezőkészség	Csoportmunka – vita	D3 (Milyen gyakran mosod naponta?)	
C)	A csoportok elolvassák a munkafüzet mondatait, megvitatják a lehetséges befejezéseket, és a csoporttagok beírják a közösen kigondolt választ. 5 perc	Összefüggés-kezelő képesség Verbális kifejezőkészség	Csoportmunka – vita	D3 (Fejezd be a mondatokat!)	
II. d) Egészséges táplálkozás					
A)	A csoportok a táblán levő ételek képei közül ki-gyűjtik azokat, amelyek egészségesek, ezek neveit leírják egy lapra. Választásukat csoport szóforgóban indokolják. 5 perc	Megfigyelőképesség Rendszerezőképesség Véleményalkotás	Csoportmunka – vita Kooperatív – csoportszóforgó	papír, ceruza	P6 (Ételek képei)
B)	A csoportok tagjai a táblán levő ételek képeit asze-rint csoportosítják, hogy növényi vagy állati eredetű. A megoldásokat feladatcserével ellenőrzik. 5 perc	Megfigyelőképesség Rendszerezőképesség	Frontális – önálló munka Kooperatív – feladatcsere	papír, ceruza	P6 (Ételek képei)
II. e) Étrend készítése					
A)	A csoportok heti étrendet készítenek. A csoportok beszámolnak a feladatról, összehason-lítják az elkészült étrendeket. 15 perc	Együttműködés Véleményalkotás Egészségvédelem	Csoportmunka – vita Kooperatív – csoportszóforgó	D4 (Heti étrend)	

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
B)	A csoportok egy-egy étkezéshez (reggeli vagy tízórai vagy...) készítenek többféle rajzos ajánlatot. A csoportok beszámolóit után az osztály kialakíthat egy heti étrendet. 15 perc	Finommotorika Együttműködés	Csoportmunka – rajzolás	papír, színes ceruzák	
II. f) Tankonyha					
A)	A csoportok a rendelkezésre álló ételekből zöldség- vagy gyümölcssalátát készítenek. 20 perc	Együttműködés Önkiszolgálási készség	Frontális – magyarázat, bemutató, gyakorlás	idényzöldségek, gyümölcsök, konyhai eszközök	P7 (Saláta készítése)
B)	A csoportok gyümölcsös joghurtot vagy gyümölcsturmixot készítenek. 20 perc	Együttműködés Önkiszolgálási készség	Frontális – magyarázat, bemutató, gyakorlás	idényjellegű gyümölcsök, konyhai eszközök	P7 (Saláta készítése)
II. g) Recept					
A)	A csoportok leírják annak a salátának (turmixnak, joghurtnak) az elkészítési módját, amit ők csináltak. 10 perc	Memória Írásbeli kifejezőkészség	Csoportmunka – szövegalkotás	papír, ceruza	
B)	A csoportok lerajzolják annak a salátának (turmixnak, joghurtnak) az elkészítési módját, amit ők csináltak. 10 perc	Memória Rajzos önkifejezési készség	Csoportmunka – rajzolás	Papír, színes ceruza	

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
II. h) Időjárásnak megfelelő öltözködés					
A)	A csoportok kihúzzák egy évszak nevét. A rendelkezésre álló ruhákból válogatva felöltöztetik egy társukat a kihúzott évszaknak megfelelően. Csoport szóforgóval bemutatják és indokolják munkájukat. 10 perc	Együttműködés Megfigyelőképesség Rendszerezőképesség	Csoportmunka – megbeszélés Kooperatív – csoportszóforgó	sok különböző évszakban használatos ruhadarab minden csoportnak	P8 (Öltöztetés)
B)	A csoportok kihúzzák egy évszak nevét. 2 igaz és 1 hamis állítást fogalmaznak meg az évszak öltözködésével kapcsolatban. 10 perc	Összefüggés-kezelő képesség	Kooperatív – füllentős	papír, ceruza	
II. i) Mit tegyek, ha mégis megbetegszem					
A)	A csoportok kártyát húznak, amin a következő címek egyike van: – Orvosi rendelőben – Otthon a betegágyban – Fogorvosnál – Baleset Rövid jelenetet készítenek, amit az osztály előtt előadnak, a nézők pedig kitalálják, mi történt. 15 perc	Együttműködés Kreativitás	Csoportmunka – dramatizálás	a tanító által elkészített jelenetkártyák	

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
B)	A tanulók önállóan kitöltik a munkafüzet feladatát. 15 perc	Logikai képesség	Frontális – önálló munka	D5 (Igaz-hamis)	
III. AZ ÚJ TARTALOM ÖSSZEFOGLALÁSA, ELLENŐRZÉS ÉS ÉRTÉKELÉS					
III. a)					
A)	A csoportok lejegyzik, milyen tanácsokat adnának az 1. osztályosoknak, hogyan védhetik meg az egészségüket! 10 perc	Kombinatív képesség Fogalmazás	Kooperatív – szóforgó	nagyalakú papír	
B)	A csoportok figyelemfelhívó jeleket, piktogramokat készítenek, hogyan védhetik meg az egészségüket. 10 perc	Konvertálóképesség Finommotorika	Csoportmunka – megbeszélés, rajz	rajzlapok, zsírkréták	
III. b) Értékelés					
A)	A tanulók a következő mondat befejezésével értékelik a munkájukat. Az egészségem érdekében arra fogok vigyázni, hogy... 5 perc	Önismeret	Frontális – beszélgetőkör		
B)	A tanulók a következő mondat befejezésével értékelik a munkájukat. Azért szerettem csoportomban dolgozni, mert... 5 perc	Ön- és társismeret	Frontális – beszélgetőkör		

Mellékletek

P1 SZÓLÁSOK – KÖZMONDÁSOK

AKKOR DRÁGA AZ EGÉSZSÉG, MIKOR MEGLEP A BETEGSÉG!

NINCS JOBB, MINT A JÓ EGÉSZSÉG!

TISZTASÁG FÉL EGÉSZSÉG!

EGÉSZSÉGES, MINT A MAKK!

AKKOR BECSÜLI AZ EMBER AZ EGÉSZSÉGET, MIKOR NINCS!

P2 BETEG-EGÉSZSÉGES

Ehhez a feladathoz magazinokból, folyóiratokból vágjunk ki megfelelő képeket.

P3 ZSÁKBAMACSKA

Gyűjtsünk össze, vagy a gyerekekkel hozassunk be minél több tisztálkodószert. Tegyük egy textilzsákba (papírszacskóba, nem átlátszó nejlonzacskóba), a gyerekek sorban nyúljanak bele két kézzel, és tapintás alapján találják ki a benne lévő tárgyat, miközben az osztálynak elmondják a tapasztalataikat: hosszú nyele van, kefe van az egyik végén – fogkefe. Ha nincs elég tárgy, a kitalált dolgokat tegyük vissza, hogy mindenki sorra kerülhessen.

P4 KAKUKKTOJÁS

Sokféle tisztálkodási tárgyat gyűjtsünk össze. Kakukktojásként egészségre ártalmas (cukor, cukros ital, stb.) tárgyat helyezünk el a többi között. A csoportoktól azt várjuk, hogy a tisztálkodási eszközök és esetleg az egészségtelen ételek gyűjtőszót megkeressék. Ez utóbbit még nehéz megfogalmazni.

P5 MIVEL TISZTÁLKODSZ?

Ha nincs elég képünk, az embert rajzolhatják a gyerekek is. Ebben az esetben több időt szánjunk a feladatra.

fogkefe
szappan
körömkefe
sampon

P6 ÉTELEK KÉPEI

Kérjük meg a tanulókat, hogy gyűjtsenek minél több nagyméretű ételképet, ha nem lenne elég, egészítsük ki.

P7 SALÁTA KÉSZÍTÉSE

Hívjuk fel a figyelmet arra, hogy mindig az idényjellegű gyümölcsök, zöldségek a legegészségesebbek. A konyhai eszközök használatát mindenképpen mutassuk be, és hívjuk fel a figyelmet a baleset elkerülésére.

P8 ÖLTÖZTETÉS

Kérjük meg a gyerekeket, hogy erre az órára hozzanak be olyan ruhadarabokat is, amelyeket az adott évszakban nem hordanak.