

„Ételed az életed!”

Kompetenciaterület:
Szociális, életviteli és környezeti kompetenciák

5. évfolyam

Programcsomag:
Én és a világ

A modul szerzői: Szegediné Gonda Zsófia, Zágon Bertalanné

MODULLEÍRÁS

| | |
|---|---|
| Ajánlott korosztály | 10-11 évesek |
| Ajánlott időkeret | 3 × 45 perc |
| A modul közvetlen célja | Az egészség értékének felismertetése, törekvés az egészség megvalósítására. Az egészséges, szükségleteinknek és egyéni adottságainknak megfelelő táplálkozási szokások igényének kialakítása, fejlesztése. Önértékelés és önfejlesztés a tanuló (és családja) táplálkozási szokásaival kapcsolatban. ŰA kritikus fogyasztói magatartás alakítása. |
| A modul témái, tartalma | Témák: Testünk és életműködéseink: étkezés, élelmiszerek, egészséges táplálkozás Tartalom: A különböző étkezési szokások és az egészséges életvitel végiggondolása. Menük összeállítása életkoroknak megfelelően; egy egészséges uzsonna elkészítése közösen, csoportmunkában. |
| Megelőző tapasztalat | Természetismeret: a kert gyümölcsei, zöldségei, háziállataink előzetes megismerése. Előzetes megfigyelési szempontok szerinti tanulói kutatás, gyűjtőmunka, a szülők bevonása a csoport- és egyéni feladatoknak megfelelően. |
| Ajánlott továbbhaladási irány | A 3 órás modul során elkészített csoportmunkák anyagainak, tablónak elhelyezése az osztály vagy az iskola faliújságján. Tanulói beszámolók arról, hogyan hatott a foglalkozás a saját és a család táplálkozási szokásaira, tapasztalható-e valamilyen változás. |
| A kompetenciafejlesztés fókuszai | Szociális kompetenciákhoz szükséges kognitív készségek: célkitűzés, tervezés, rendszeralkotás, döntésképeség Társas kompetencia: empátia, együttműködés |
| Kapcsolódási pontok | A NAT-hoz, tantárgyakhoz: Ember a természetben; Ember és társadalom; Életvitel és gyakorlati ismeretek; Művészetek; Testnevelés és sport Modulokhoz: Melyik részét esszük?; Mozogj az egészségedért!; A szervezet jelzései; Én ezt választom; A kenyér és a tej |
| Támogató rendszer | Dr. Spencer Kagan: <i>Kooperatív tanulás</i> . Önkonet Kft. Budapest, 2001 F. Nagy Zsuzsanna: <i>Ökológiai fogyasztóvédelem az iskolában</i> . KÖTHÁLÓ – HUMUSZ, 2004 Dósa Éva: <i>Hamm táplálkozási kislexikon</i> . Infrotend Bt., 1994 Asztalos Gyuláné – Dr. Franyó István: <i>Az ember teste és egészsége</i> . Nemzeti Tankönyvkiadó. Budapest, 1998 Szakácskönyvek, receptek |

Módszertani ajánlás

A modul megvalósításával a tanuló (és családja) egészségére, életvitelére, fogyasztói kultúrájára, felelős döntési technikáira kívánunk hatni. Ehhez élmény- és cselekvésközpontú módszertan szükséges, ezért a modul a projektmódszerre épül.

A tanártól alapos előzetes felkészülést, az érintett partnerekkel történő együttműködést kíván, az itt megszerzett tapasztalat a későbbiekben bőven kamatozik.

A 3 órás modult 2 részben javasoljuk megvalósítani. Az 1. rész előkészítést jelent, amelyhez bármely terem alkalmas, a 2. egységet a 2×45 perc összevonásával ugyanazon a héten, bármelyik napon akár délelőtt vagy délután, a technikateremben, vagy az iskola ebédlőjében javasoljuk lebonyolítani.

Az első egység végén döntenek a csoportok arról, hogy mit szeretnének elkészíteni, ehhez szerzik be a szükséges élelmiszereket, alapanyagokat.

Az ételmennyiség megtervezésénél inkább változatos falatkák, apró kóstolók elkészítésére törekedjünk.

A modul több helyen alternatívát nyújt a különböző megoldásokra, de a csoportmunka semmiképpen sem kerülhető ki a 2. egységben. Az értékelés is döntően a csoporttevékenységre irányul.

Az ételkészítéshez anyagi erőforrások is szükségesek, ezt úgy biztosítsuk, hogy a tanulónak, a szülőnek megterhelést ne okozzon, az iskola éves költségvetéséhez tartozzon. Minden iskolának van egészségnevelési terve, a felmerülő költségek ott tervezhetők. Mindemellett biztosan találunk olyan szülőket, vagy helyi támogatókat, akik saját termékeikkel szívesen segítik ezt a nagyon hasznos egészségnevelési tevékenységet. Ingyen is hozzájuthat az osztály csíráztatással, hajtatással sok egészséges alapanyaghoz. A szelektív hulladékgyűjtési pénz is kínál anyagi forráslehetőséget.

Nagyon szerencsés, ha egy-két szülőt is bevonunk a tervezésbe és a modul megvalósításába.

Figyelembe kell venni azt is, ha a tanulók az otthonra kiadott feladatokat kevésbé vagy egyáltalán nem készítik el, ezért a tanárnak is legyenek a „vészhelyzethez” szükséges könyvei, élelmiszereken olvasható feliratai.

A kevésbé ismert módszerekhez javasolt kiadványok a Támogatói háttérben, a részletes módszertani leírásban vagy a mellékletekben ismerhetők meg. Praktikus, ha már korábban is kipróbál a pedagógus a gyerekekkel kooperatív technikákat, és nem ezen a foglalkozáson kell újonnan megismerkedni a módszerrel.

Ebben a modulban a csoportoké a kiemelt szerep, a tanár elsősorban moderátor szerepet tölt be.

Speciális javaslatok az értékeléssel kapcsolatban

Az egészséges ételek helyes kiválasztása, a táplálékpiramis gyakorlati alkalmazása.

Pozitív visszacsatolás a feladatvégzés során tapasztalt együttműködésről, a nyitottságról
A csoportok együttműködése
Az ételkészítés és a kulturált étkezés megvalósulása

A modul mellékletei

Diákmellékletek

- D1 – Befőttesüveg-játék és az egészség fogalma
- D2 – Élelmiszer lista
- D3 – Menüjavaslat
- D4 – Élelmiszer piramis
- D5 – Menükártya
- D6 – A magyar család étkezési szokásai
- D7 – Más népek, nemzetek étkezési szokásai