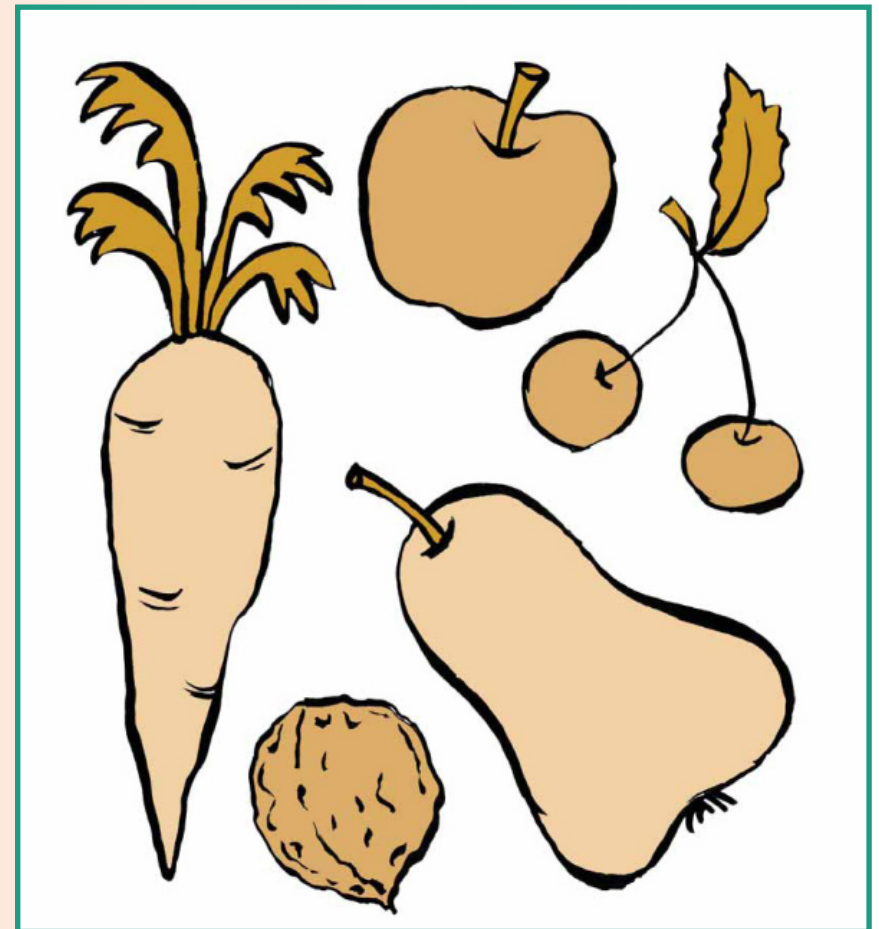


# „ÉTELED AZ ÉLETED!”

Készítette: Szegediné Gonda Zsófia  
Zágon Bertalanné



SZOCIÁLIS, ÉLETVITELI  
ÉS KÖRNYEZETI KOMPETENCIÁK

**A 5. 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) Csoportalakítás</b>					
	<p>Csoportalakítás a kooperatív munkaformákhoz: egy nagy tálról különböző, az évszaknak lehetőleg megfelelő, ötféle nyers gyümölcsdarabbal (vagy zöldségdarabbal) kínálja végig a gyerekeket a pedagógus. Mindenki egy darabot választ, majd elfogyasztják a tanulók.</p> <p>Az azonos gyümölcsöt választók öt csoportot hoznak létre.</p> <p>Fontos, hogy bármely évszakban is vagyunk, nyers, hazai növényt kínáljunk!</p> <p style="text-align: right;">5 perc</p>	<p>Együttműködés, egymásra figyelés</p>	<p>Frontális osztálymunka</p>		<p>Tál, évszaknak megfelelő gyümölcsök (annyi darab, ahány tanuló van az osztályban)</p>

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
<b>I. b) Milyen vagyok? Milyen szeretnék lenni?</b>					
	<p>1. Befőttesüveg-játék – a pedagógus olvassa fel és illusztrálja a történetet.</p> <p>2. Milyen vagyok? Milyen szeretnék lenni?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Mennyire vagyok elégedett a testemmel, az egészségemmel?</li> <li>– 1–5-ig terjedő számmal fejezze ki elégedettségét minden tanuló az írólapon, majd három kívánságát írja le, hogy 10 év múlva milyen testet (méreteket, alakot...), milyen egészséget képzel el magának.</li> <li>– A csoportokban a diákok megbeszélik kívánságaikat.</li> </ul> <p style="text-align: right;">10 perc</p>	Rendszerszemlélet, rendszeralkotás, döntési kultúra fejlesztése	<p>1. Frontális osztálymunka – bemutatás</p> <p>2. Kooperatív csoportmunka – szóforgó</p>	D 1 (Befőttesüveg-játék és az egészség fogalma)	Befőttesüveg, kövek, kavicsok, homok, tábla, kréta
<b>I. c) Az egészséges élet jellemzői</b>					

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
	<p>A tanulók összegyűjtik az egészséges életvitel fő jellemzőit.</p> <p>Beszélgetnek az egészséges táplálkozás, a mozgás, a nyugodt lélek, a tiszta víz, a levegő, az egészséges lakóhely jelentőségéről, a dohányzás, az alkohol, a drogok mellőzéséről.</p> <p>A megnevezett fontos területeket szókérdőívakra írják, majd a csoportok egy táblóra teszik fel azokat.</p> <p style="text-align: right;">10 perc</p>	<p>Az egészséget befolyásoló tényezők felismerése, a harmonikus élet értéként való megélése</p>	<p>Kooperatív tanulás – ötletroham, bemutatás csoportszóforgóval</p>		
<b>I. d) A táplálék eredete, a tápanyagok. Hogyan halad a táplálék a testünkben?</b>					
	<p>1. A tanulók megbeszélik, hogy milyen táplálékokat fogyasztunk, ezek honnan erednek, milyen összetételűek (növényi, állati, fehérjék, szénhidrátok, zsírok, vitaminok, víz, ásványi sók). Miért szükséges a táplálék, mire miért van szüksége a szervezetnek?</p> <p style="text-align: right;">10 perc</p>	<p>Meglévő ismeretek felidézése, együttműködés</p>	<p><b>F r o n t á l i s</b> osztálymunka – beszélgetőkör</p>		

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
	<p>2. Uzsonnamenüt terveznek a csoportok, amelyet a következő foglalkozásokon elkészítenek.</p> <p>Választható:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 11 éves tanulónak;</li> <li>– kisgyermeknek;</li> <li>– egészséges felnőtteknek;</li> <li>– idős embernek.</li> </ul> <p>Használják a táplálkozási piramis ábrát a helyes arányok meghatározásához!</p> <p>Az ételek elkészítéséhez bevásárlólistát készítenek a diákok.</p> <p style="text-align: right;">10 perc</p>	E g y ü t t m ű k ö d é s , információfelhasználás, ismeretek gyakorlati alkalmazása	Kooperatív tanulás – mozaik	D 2 (élelmiszerlista) D 3 (Menüjavaslat) D 4 (T á p l á l k o z á s i piramis)	

Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
			Diák	Pedagógus
<b>I. e) A következő modulfoglalkozáshoz szükséges csoportfeladatok kiadása, közös értelmezése, a csoportok előzetes felkészülése</b>				
<p>Egyéni feladatok a tanulók számára:</p> <p>a) Hozzanak legalább egy élelmiszer vagy étel csomagolóanyagát, amelyen a fogyasztók számára szükséges információk olvashatók.</p> <p>b) Nézegessenek honlapokat, receptes könyveket, hozhatnak recepteket.</p> <p>c) Érdeklődjenek a család kedvenc ételeiről, régi, hagyományos magyar pásztorételekről, esetleg ismert külföldi ételekről, más népek sajátos étkezési szokásairól.</p> <p style="text-align: right;">5 perc</p>	G y ű j t ő m u n k a , információszerzés	Egyéni, önálló munka		
<b>II. ÚJ TARTALOM FELDOLGOZÁSA</b>				
<b>II. a) Egészséges uzsonna készítése</b>				
<p>A csoportok elkészítik az előzetesen megtervezett menü alapján az uzsonnát; kitöltik a menükártyát és átadják minden csoportnak; az ételeket, italokat ízlésesen tálalják.</p> <p style="text-align: right;">15 perc</p>	Együttműködés, a tervezet gyakorlati k i v i t e l e z é s e , udvariassági, társasági, illembeli szokások végiggondolása, illetve megismerése	Kooperatív tanulás – mozaik (A menü ételféleségeit és a készítési fázisokat osztják szét.)		Élelmiszerek, e s z k ö z ö k , tálalóedények, t á n y é r o k , evőeszközök, p o h a r a k , s z a l v é t a , menükártya

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
<b>II. b) Kínálás, fogyasztás, értékelés</b>					
	<p>1. A csoportok az uzsonnamenüt udvariasan végigkínálják a többi csoportnak (csoportmozaik – csoportforgással) közben igyekeznek meggyőzni a többieket arról, hogy az uzsonna nemcsak finom, hanem egészséges is.</p> <p>2. A csoportok a menükártyán az értékelést rögzítik.</p> <p>Értékelési szempontok:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ételválasztás;</li> <li>– illat, szín, íz;</li> <li>– összhatás, esztétikum, tálalás, kínálás;</li> <li>– meggyőzés;</li> <li>– előadásmód</li> </ul> <p style="text-align: right;">10 perc</p>	<p>Kulturált étkezés, kommunikáció, a kíváncsiság felkeltése az ismeretlen étel iránt, meggyőzési technikák, figyelemösszpontosítás</p>	<p>1. Kooperatív tanulás – csoportmozaik</p> <p>2. Kooperatív tanulás – értékelés konszenzussal</p>	D	5 (Menükártya)

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
<b>II. c) Étkezési szokások, más népek étkezési szokásai</b>					
	<p>A csoportok egy-egy témát dolgoznak fel, melyet választhatnak vagy kisorsolnak. A csoportok ötletroham, ill. szóforgó módszerrel gyűjtik össze az információkat, majd rendszerezik, és plakátra írják. Témák:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Milyen étkezési szokások, hagyományok jellemzik a családjaikat?</li> <li>2. Mit tudnak más népek, nemzetek étkezési szokásairól?</li> <li>3. Milyen szerepet tölt be a reklám táplálkozásunkban?</li> <li>4. Az élelmiszerek csomagolása: milyen csomagolásban vásároltuk meg a termékeket, szükséges-e az a csomagolás, vagy mással is helyettesíthető?</li> <li>5. Milyen adalékanyagokat találnak az osztály által gyűjtött élelmiszerek csomagolásának feliratán?</li> <li>6. Milyen higiénés szokásoknak kell kapcsolódnia az étkezéshez?</li> </ol> <p style="text-align: right;">20 perc</p>	<p>K o m m u n i k á c i ó , bizonytalanságtűrés, információkezelés, figyelemösszpontosítás, együttműködés, kreativitás, céltartás, megvalósítás, rendszeralkotás fejlesztése</p>	<p>Kooperatív tanulás: ötletroham szóforgóval, megbeszélés</p>	<p>D 6 (A magyar család étkezési szokásai) D 7 (Más népek, nemzetek étkezési szokásai)</p>	



	Tevékenységek – időmegjelöléssel	A tevékenység célja, fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök, mellékletek	
				Diák	Pedagógus
<b>II. d) A csoportmunka prezentálása, hangsúlyok kiemelése. Mit, mikor, mennyit együnk?</b>					
	<p>1. A csoportok beszámolnak. A tablókat egymás mellé kerülnek fel.</p> <p>2. A feldolgozás során szerzett ismeretek (táplálékpiramis, élelmiszerlista stb.) alapján fogalmazzák meg a diákok, témájukhoz kapcsolódóan, hogy mit javasolnak, mit, mikor és mennyit együnk?</p> <p style="text-align: right;">15 perc</p>	<p>I n f o r m á c i ó felhasználása, a meglévő ismeretek alkalmazása, ö s s z e f o g l a l á s a , r e n d s z e r e z é s , e l ő a d ó k é p e s s é g , k o m m u n i k á c i ó fejlesztése</p>	<p>Kooperatív tanulás – csoportszóforgó, majd megbeszélés (2).</p>		
<b>II. e) Az étkezéshez kapcsolódó szokások</b>					
	<p>Jó tanácsokat gyűjtenek szóforgóval (kézmosás, tisztaság, fogápolás stb.)</p> <p>A reggeli vagy a menza vagy a vasárnapi ebéd étkezési szokásainak megváltoztatását tervezik.</p> <p style="text-align: right;">10 perc</p>	<p>A tanult ismeretek ö s s z e f o g l a l á s a , l é n y e g k i e m e l é s , önkontroll</p>	<p>Kooperatív tanulás – szóforgó</p>		
<b>III. AZ ÚJ TARTALOM ÖSSZEFOGLALÁSA, ELLENŐRZÉS ÉS ÉRTÉKELÉS</b>					
<b>III. a) Elhatározások, új szokások</b>					
	<p>Mit tanultál? Mit változtatnál az étkezési szokásaidon?</p> <p>Milyen elhatározások születtek benned?</p> <p style="text-align: right;">5 perc</p>	<p>Önértékelés, reflexió, döntés, elhatározás megfogalmazása</p>	<p>Kooperatív tanulás – szóforgó</p>		