

Ami a testünkre hat

Ételünk, italunk, káros hatások – felelősségünk

Szociális életviteli és környezeti kompetenciák

9. évfolyam

Programcsomag:
Felkészítés a felnőtt szerepekre

A modul szerzői: dr. Albert Judit és dr. Victor András

Címlapkép: szkb209_02_00

MODULLEÍRÁS

Ajánlott korosztály	14-15 évesek
Ajánlott időkeret	3 × 45 perc
A modul közvetlen célja	A gyerekekben mint fogyasztókban és leendő felnőtt vásárlókban felébreszteni az egészséges táplálkozás iránti igényt és elősegíteni a tudatosság kialakítását. Javítani az egészségtudatos magatartást. Legyen igénye (képes legyen) felnőtt korában táplálkozásának és egészséges életmódjának megtervezésére. Erősödjön testi-lelki egészséggel kapcsolatos tudásszintje és tudatossága; formálódjon erre vonatkozó értékrendje.
A modul témái, tartalma	<p>Témák:</p> <p>Identitás: hagyomány</p> <p>Életmód: életminőség, érzelmek, egészség, sport</p> <p>Világkép: tudomány, hiedelem, értékek, jövő</p> <p>Társadalmi nyilvánosság: média, sajtó, propaganda, manipuláció</p> <p>Globalizáció: ökológia, fenntarthatóság</p> <p>Környezet: környezettudatosság</p> <p>Tartalom:</p> <p>A modul az egészséges életmód alappillérei közül a táplálkozással foglalkozik és a táplálkozáshoz kapcsolódó egészséges és káros jelenségeket tárgyalja (étel-, italfogyasztás, elhízás, fogyókúra, káros anyagok szerepe, drogok nem természetes anyagok hatása). Ezen belül az ismeretszerzést a sokoldalú gyűjtőmunkára, valamint a munkafüzetben lévő mellékletekre építi. Arra törekszik, hogy a tanulók maguk rendszerezék ismereteiket, és fogalmazzák meg, hogy mi a helyes és helytelen.</p>
Megelőző tapasztalat	A modul épít a tanulók az egészséges életmódról szerzett ismereteire; az emberi szervezet tápanyag- és energiaszükségletének biológiai alapjaira; a csoportmunkában szerzett korábbi tapasztalataira.
Ajánlott továbbhaladási irány	Ahogy az időnkkel bánunk; Fenntarthatóság az életemben modulok
A kompetenciafejlesztés fókuszai	<p>Önismerettel összefüggő kompetenciák: önállóság, autonómia</p> <p>Önszabályozás: felelősségvállalás</p> <p>Énhatékonyság-érzés: optimista érzések önmagunkkal kapcsolatban</p> <p>A szociális kompetenciához szükséges kognitív készségek: információgyűjtés, -feldolgozás, kritikai gondolkodás, rugalmasság</p> <p>Társas kompetenciák: empátia, együttműködés, segítségkérés, vitakészség</p>

Kapcsolódási pontok	A NAT-hoz: Ember a társadalomban; Életvitel – gyakorlati ismeretek; Földünk – környezetünk; Művészetek; Mozgókép kultúra és médiaismeret
	Tantárgyakhoz: biológia, kémia, környezetismeret, vizuális kultúra
Támogató rendszer	Étkezés, fogyókúra: www.MiMi.hu ; www.orvosAneten.hu Drogismeret: www.necc.hu/dac/ Bayer István: <i>A drogok történelme</i> . Aranyhal. Budapest, 2003 <i>A világ helyzete 2000</i> . Föld Napja Alapítvány: www.fna.hu

Módszertani ajánlás

Időfelhasználás: a három tanórányi modult, mivel gyűjtőmunkát akarunk végeztetni a tanulókkal, érdemes két részre bontani: 1 × 45 és 2 × 45 perces egységre.

Bánjunk a témákon belül rugalmasan az idő keretekkel.

Tér-terem elrendezése: a terem legyen átrendezhető, körbeülésre, illetve kiscsoportos munkára alkalmas.

Eszközök: szükség van filctollakra, íróeszközökre, A/4-es lapokra, plakátokra.

Csoportok: a tanulók párokban, kiscsoportokban, illetve egész csoportban dolgoznak. A csoportalakításhoz a konkrét feladatok előtt segítséget kapnak.

A tartalommal összefüggő differenciálási javaslat

A modultevékenységek „tartalomjegyzékét” mint a foglalkozások logikai-tartalmi vázlatát ismerjék a tanulók (kerüljön fel a táblára, illetve papíron legyen szem előtt az osztályban).

Nem az a cél, hogy minden témával foglalkozzunk, a modul kínálatot kíván nyújtani, amelyből szükség szerint választhatunk ki témaelemeket (A,B,C,D) és alternatív feldolgozási módokat. A témák közül az kerüljön fókuszba, amely az adott osztályban leginkább aktuális (gyerekek étkezési szokásai, milyen italokat fogyasztanak, mennyire követik a divathullámokat stb.).

A téma feldolgozása során a tanulók véleménynyilvánításakor, vitáiban a meglévő értékek, értékrendek egymással ütközhetnek, ezért a tanár készüljön fel a várható vitákra és figyeljen az esetleges egyéni érzékenységekre (például elhízott vagy túl sovány tanulók). Az egyéni testtömegadatokat kezeljük diszkrécióval.

Az egyes tevékenységek szervezésével kapcsolatos javaslatok

Bíztassuk a tanulókat, hogy a világhálót is használják az ismeretszerzésre. A gyűjtőmunkát egyénileg és csoportosan is végezhetik.

Speciális javaslatok a fejlesztendő kompetenciával kapcsolatban

A tanár szerepe a témák feldolgozásában kísérő szerep. Törekedjünk annak elősegítésére, hogy a gyerekek önállóan alkossanak véleményt, az esetleges tévedésekre kérdéseinkkel irányítsuk rá a figyelmüket. Csak nagyon szükséges esetben lépünk be ismeretközlőként a munka folyamatába.

Értékelési ajánlás

A tanultak és megbeszéltek összegzésére a tanulók egymásnak fogalmazzanak meg feladatokat, kérdéseket szóban és írásban.

A modul mellékletei*Tanári mellékletek*

- P1 – Ajánlott energia- és tápanyagbevitel
- P2 – Tudatmódosító szerek, azaz drogok
- P3 – Különböző korok női szépségeszménye
- P4 – Fogyókúra, mint szertartás
- P5 – Fogyókúrareceptek elemzése
- P6 – Energia- és sportitalok
- P7– Az E-számok

Diákmellékletek

- D1 – Tápanyagtáblázat
- D2 – Drogok
- D3 – Túltápláltság, alultápláltság az egyes országokban
- D4 – Testtömegindex
- D5 – Fogyókúrareceptek elemzése
- D6 – A szeszesitalok alkoholtartalma
- D7 – A reklám
- D8 – Adalékanyagok ételeinkben, italainkban