



## KÖZÉPISKOLA 1. ÓRA

Készítette az EFOP 1.8.0-VEKOP-17-2017-00001  
„Egészségügyi ellátórendszer szakmai módszertani fejlesztése” című projekt  
Népegészségügyi alprojekt A/III. munkacsoportja.

A projekt a Széchenyi 2020 program keretében valósul meg.

Eredménytermék készítésének dátuma:..  
2019.03.20.



## FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanóra

**Célcsoport/osztály:** 9. évfolyam (1. óra)

**Modul megnevezése:** Egészséges Környezet

**Témakör megnevezése:** Vásárlás – csomagolás

**Órakeret/Időtartam:** 45 perces tanóra

---

**1. Feldolgozandó ismeretek:** A diák tudja értelmezni az élelmiszer csomagolásokon feltüntetett jelzéseket, információkat. Képes legyen az élelmiszerekkel kapcsolatos vélekedéseket megfelelő kritikával kezelni. Legyen képes környezettudatosan és egészségtudatosan élelmiszereket és egyéb termékeket választani.

**2. Kulcsfogalmak:** Csomagolási jelzések, energiatartalom, összetétel, E-szám, allergén anyagok

**3. Kapcsolódás a tantárgyak között:** Magyar nyelv és irodalom, Technika, életvitel és gyakorlat, Egészségtan, Biológia-egészségtan, Kémia

**4. Kapcsolódás a többi modul között:** Társas kapcsolatok, Táplálkozás

**5. A foglalkozás fejlesztési eredményei:**

A gyakorlatok során a diák képessé válik a csomagolásokon található információk feldolgozására, értelmezésére. Képessé válik egészsége megőrzése érdekében a megfelelő élelmiszer kiválasztására.



## 6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:

<http://hirmagazin.sulinet.hu/hu/tudomany/veszelyessegi-piktogramok-veszelyjelek>

<http://tudatosvasarlo.hu/cimke>

<http://okopack.hu/hu/magyarorszagon-hasznalatos-okocimkek-gyujtemenye>

<http://www.humusz.hu/termekjelzesek>

<https://tudatosvasarlo.hu/cikk/12-teny-amit-fair-trade-rol-tudnod-kell>

[http://www.agr.unideb.hu/ebook/logisztika/a csomagols clja.html](http://www.agr.unideb.hu/ebook/logisztika/a_csomagols_clja.html)

[https://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412A/2011-0085 logisztikai alapismeretek/ch07s02.html](https://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412A/2011-0085_logisztikai_alapismeretek/ch07s02.html)



Időkeret (csak iránymutató, a diákcsoporthoz függvényében változtatható)	Elsajátítandó tudásanyag Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
5 perc	<p>Mindennapjainkat átszövik a szimbólumok, piktogramok. Ezek értelmezése gazdasági egészségügyi és környezeti szempontból is elengedhetetlen.</p> <p>Szemét: Olyan haszontalanná vált anyagok, amelyeket tulajdonosa nem tud, vagy nem akar tovább használni, az kikerül a gazdaság körforgásából.</p> <p>Hulladék: Azok az anyagok, amelyek anyagfajtként külön kezelve, szelektíven gyűjtve még másodlagos nyersanyagként hasznosíthatók.</p>	<p>Ráhangolás, motiváció:</p> <p>A tanár a tanári asztalra önti a „szemetet”.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ez, nem szemét, nem is hulladék ez információforrás!</li><li>- Számtalan információt tartalmaz, melyek megkönnyítik a vevők választását.</li></ul>	frontálisan, tanári kérdések	<p>Szükséges eszközök: élelmiszerek csomagolása. Pl.: tejes doboz, csokoládé csomagolás, üdítő palack, ropi-, tészta-, cukor csomagolás, sörös doboz, csomagolt felvágott tasak, stb.</p> <p>A sörös doboz természetesen a tanár belátása szerint el is hagyhatja.</p>



3 perc	Információk a csomagoláson.  A csomagolás reklámfelület, ismerteti az összetételről, energiatartalomról, az előállítóról, forgalmazóról, az árról, az allergén anyagokról, a felhasználás lehetőségeiről, veszélyekről, egyéb információkról (pl.: vegán termék, bio termék, stb.)	A tanár egy csomagolást véletlenszerűen kiválaszt és ismerteti a rajta található információkat.	Frontálisan.	
10 perc	Információk a csomagoláson.	Minden pár választ 2-2 csomagolást és a rajtuk található információfajtákat megkeresi, füzetbe rögzíti.	Páros munka.	A diákok is elő vehetik, amit aznapra csomagoltak, vagy ennivalót, innivalót, amit a büfében vásároltak.



12 perc	Az élelmiszer csomagolása tartalmazza többek között az: élelmiszer nevét, összetevőit, a nettó súlyt, a lejárati idejét, a tárolási feltételeket, a forgalmazó nevét és elérhetőségét, stb.	Ellenőrzés.  A párok ismertetik, milyen információkat fedeztek fel a csomagolásokon. A táblára rögzítésre kerülnek az egyes információ csoportok.	Frontálisan.	
---------	---	--	--------------	--



15 perc	<ul style="list-style-type: none"><li>összetétel: zsír – szív és érrendszeri megbetegedések szénhidrát – elhízás, cukorbetegség só – esetlegesen összefüggésbe hozható a magas vérnyomással, de nem bizonyított. fehérje: - fenilketonuria E-szám – az EU-ban engedélyezett élelmiszer-adalékanyagok egyenként nem okoznak semmiféle egészségkárosítást, de keresztreakciójukról nem áll elég információ rendelkezésünkre.</li><li>előállítás: szóját, diót, mogyorót</li></ul>	<p>Az egyes információtartalmak fontosságának azonosítása.</p> <p>- Miért fontos ezek figyelemmel kísérése vásárlás során? A táblára rögzített információk mellé felkerülnek az „okok” miért fontosak ezek. A diákok rögzítik a füzetükbe. (A gyakorlat megfelelő arra is, hogy néhány élelmiszerrel kapcsolatos tévhitet eloszlassunk. pl: a tejben sok a fehérje. Nézzük meg 1 dl. tej és 10 g. csokoládé fehérjetartalmát! Szóval a tej nem azért fontos mert több benne a fehérje, hanem mert teljesértékű fehérjeforrás!)</p> <p>Az allergén anyagoknál, ha van ezekre érzékeny diák az osztályban, akkor érdemes neki lehetőséget adni, hogy elmondja: ő mire figyel.</p>	Frontálisan.	
---------	---	---	--------------	--



<p>feldolgozó üzemben készült – allergiás reakciók miatt fontos.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• minőségmegőrzési, felhasználási időpont egészségügyi szempontból fontos.</li></ul> <p>A fenti információk mélységét a tanár az adott diákcsoporthoz tudásszintjéhez igazítva használja.</p> <p>pl.:a zsírnál elég, mert elhízást okot, rossz a szívnek, stb.</p>			
---	--	--	--





## 10 perces kiemelhető blokk

**Célcsoport/osztály:** 9. évfolyam (1. óra)

**Modul megnevezése:** Egészséges Környezet

**Témakör megnevezése:** Vásárlás – csomagolás

**Órakeret/Időtartam:** 10 perces blokk (45 perces órából/foglalkozásból kiemelve)

Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/ tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
2 perc	<p>Mindennapjainkat átszövik a szimbólumok, piktogramok. Ezek értelmezése gazdasági egészségügyi és környezeti szempontból is elengedhetetlen.</p> <p>Szemét: Olyan haszontalanná vált anyagok, amelyeket tulajdonosa nem tud, vagy nem akar tovább használni, az kikerül a gazdaság körforgásából.</p> <p>Hulladék: Azok az anyagok, amelyek anyagfajtként külön kezelve, szelektíven gyűjtve még másodlagos nyersanyagként hasznosíthatók.</p>	<p>Ráhangolás, motiváció:</p> <p>A tanár a tanári asztalra önti a „szemetet”.</p> <p>- Ez, nem szemét, nem is hulladék ez információforrás! - Számtalan információt tartalmaz, melyek megkönnyítik a vevők választását.</p>	frontálisan, tanári kérdések	<p>Szükséges eszközök: élelmiszerek csomagolása.</p> <p>Pl.: tejes doboz, csokoládé csomagolás, üdítő palack, ropi-, tészta-, cukor csomagolás,</p>



	<a href="http://kornyeztbarat.hulladekboltermek.hu/hulladek/hulladek/">http://kornyeztbarat.hulladekboltermek.hu/hulladek/hulladek/</a>			csomagolt felvágottas tasak, stb.
4 perc	Különbéle élelmiszerek, zsír, szénhidrát tartalmának összehasonlítása.	<p>- Minden élelmiszer csomagolás tartalmaz egy táblázatot, mely az adott élelmiszer tápanyag mennyiségéről tájékoztat.</p> <p>Minden pár választ 2-2 csomagolást és a rajtuk található információból kikeresi az adott élelmiszer 100g-ra, vagy 100 milliliterre vonatkoztatott zsír, szénhidrát, fehérje tartalmát.</p>	Tanári közlés, frontálisan.  Páros munka	
3 perc	Ellenőrzés értékelés	A legnagyobb zsír, szénhidrát tartalmú élelmiszerek azonosítása.	Frontálisan.	
1 perc	Következtetések levonása.  A magas zsír és szénhidrát tartalmú élelmiszereket kerülni kell.		frontális megbeszélés.	

