



ÁLTALÁNOS ISKOLA 2. 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:
2019.02.05.





FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanórára

Célcsoport/osztály: 1. évfolyam (2.óra)

Modul megnevezése: Táplálkozás

Témakör megnevezése: 2. Mitől nővünk, fejlődünk egészségesen?

Órakeret/Időtartam: 45 perces tanóra

1. Feldolgozandó ismeretek: Az egészség fogalma: jól érzem magam testileg, lelkileg, nem csak a betegség hiánya. Az ételek, alapanyagok felismerése, megnevezni tudása. A helyes táplálkozáshoz elegendő mozgás és alvás is kell. Az elfogyasztott ételekből, italokból alakul, formálódik testünk, szerveink, erre érdemes odafigyelni és törődni vele, mert rajtuk is múlik! Fő alapanyagcsoportok, melyikhez mi tartozik pl. gabonák, gabona termékek: pékáruk, kásák, müzlik, gyümölcsök: hazai, helyi, üvegházi, befőtt, kompót, fagyasztott (mirelit) kifejezések ismerete. Hogyan kapcsolódnak az ételek az egészséghez. Melyik étel miért fontos.

2. Kulcsfogalmak: növekedés, fejlődés, növényi eredetű táplálékok, állati eredetű táplálékok, gabonafélék, gabonakészítmények, zöldség, gyümölcs, hús, hal, tojás, tej és tejtermékek, hazai- lakóhelyközeli, alapanyag, étkezés, gyümölcsmosás

3. Kapcsolódás a tantárgyak között: környezetismeret, egészségtan, technika, életvitel és gyakorlat, matematika, magyar nyelv és irodalom, vizuális kultúra

4. Kapcsolódás a többi modul között: A modulok közös tartalmi elemei: prevenció

5. A foglalkozás fejlesztési eredményei: Tisztán látja az egészség fogalmát (jól érzem magam testileg, lelkileg, nem csak a betegség hiánya). Tudja, hogy az egészség megőrzéséhez a helyes táplálkozás, az elegendő mozgás és alvás is szükséges. Felismeri az ételek alapanyagait és meg tudja nevezni azokat. Tisztában van azzal, hogy az elfogyasztott ételeiből, italaiból alakul, formálódik teste, szervei és megérti, hogy erre érdemes odafigyelni, törődni vele, mert rajtuk is múlik! Ismeri a fő alapanyag csoportokat, melyikhez mi tartozik pl. gabonák, gabonakészítmények: kenyér, pékáruk, kekszek, ropik, müzlik, gyümölcsök: hazai, helyi, üvegházi, befőtt, kompót, fagyasztott (mirelit) kifejezések ismerete. Tudja hogyan kapcsolódnak az ételek az egészséghez, melyik étel miért fontos. A zöldségeknél pl.: tudja megkülönböztetni: kel, kínai-kel, vörös-, fejes káposzta, savanyú káposzta, vagy lila-, új-, póré-, vörös-, fokhagyma stb. Érti a későbbiekhez kapcsolódva a hazai, friss/szezonális minősítést. Hazai, lokális/helyi és friss/szezonális fogalmakkal tisztában van.

6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:

- http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/gyerek-okostanyer-2old_FINAL_171009_Oldal_1.png

- <https://egyszervolt.hu/estimese/a-legfinomabb-falat-nepmese-20110405.html>

- Vighné Arany Ágnes – Szalay Mária (2006): Táplálkozz helyesen!

In. Vighné Arany Ágnes – Szalay Mária (2006): EGÉSZSÉGTAN az általános iskola 1. évfolyama számára, Pedellus Tankönyvkiadó, Debrecen, 8-9. o.



- Vighné Arany Ágnes – Szalay Mária (2006): Érzékszerveim védelmében
In. Vighné Arany Ágnes – Szalay Mária (2006): EGÉSZSÉGTAN az általános iskola 1. évfolyama számára, Pedellus Tankönyvkiadó, Debrecen, 30-31. o.

7. Ajánlott irodalom/művészeti:

- http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/gyerek-okostanyer-2old_FINAL_171009_Oldal_1.png
- <https://egyszervolt.hu/estimese/a-legfinomabb-falat--nepmese-20110405.html>



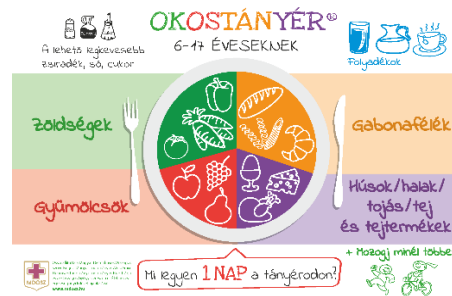
Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
		<p><u>Óra előtti szervezési feladatok:</u></p> <p>Az osztálytermet úgy rendezzük be, hogy lehetőség nyíljon a padok/asztalok rendezésével a csoportmunkára.</p> <p>Tanulói előkészület</p> <p>- Otthoni előzetes gyűjtőmunka (szülőkkel együtt) eredményeképpen előkészíteni a növényi és állati eredetű táplálékokkal kapcsolatos képeket, reklámanyagokat.</p>	<p>tanulói segédanyagok, mellékletek az óravázlat végén találhatóak</p>	<p>előkészítés:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tanulói gyűjtött anyagok - táblakép, csomagolópapír - Interneteléréssel rendelkező számítógép <p>Okostányár kivetítve, vagy a táblán, vagy <i>Melléklet 3</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - mondatcsíkok, ragasztó - tálcán letakart zöldségek, gyümölcsök - A4-es lapok, ceruzák - jutalomkártyák (a tejtermékekkel kapcsolatosak) - <i>Melléklet 4 (tanmese)</i> - táblakép (egy üres tányér 4 részre osztva) - tanítói képek
5 perc	<p>A szervezet működéséhez táplálékra van szükség.</p> <p><i>Táplálék: elfogyasztott étel, mely az élet fenntartásához szükséges anyagokat tartalmazza.</i></p> <p>A fejlődő szervezet számára kiegyensúlyozott (vegyes) táplálkozásra</p>	<p><u>Ráhangelés: motiváló mondóka: (zöldségek, gyümölcsök)</u></p> <p><i>„A mai órát páros munkával fogjuk kezdeni. A padszomszédok alkossanak egy-egy párt!”</i></p> <p>Közmondás kiegészítése: „Répa, retek, mogyoró...”</p> <p><i>„Minden pár asztalára tettem egy mondatcsíkot, fordítsátok meg! Egészítsétek ki a közmondást a hiányzó magánhangzókkal!”</i></p>	<p>páralakítás</p> <p>tanítói feladatkielölés</p>	



	<p>van szükség. Fontos, hogy többféle ételt, többféle alapanyagból készült fogást együnk, hogy mindenből jusson, de ne vigyünk túlzásba semmit. ARANY KÖZÉPÚT, óvatosan a túlzásokkal, a mindent vagy semmit elv veszélyes lehet! Nincs tilos vagy rossz étel! (csak ha penészes, romlott...). A fogazatunk, emésztőrendszerünk a vegyes táplálkozásra alakult ki.</p>	<p>R - p -, r - t - k, m - gy - r -, k - r - n r - gg - l r - tk - n r - kk - nt - r - g -.</p> <p>Közös ellenőrzés, jutalmazás</p> <p>- A megoldást egy tanuló felolvassa. Répa, retek, mogoró, korán reggel ritkán rikkant a rigó.</p> <p>„Egyre hangosabban és egyre gyorsabban ismételjük meg háromszor a megfejtett közmondást!”</p> <p>- „Répa, retek, mogoró...” nyelvtörő felelevenítése, váltakozó hangsúllyal és ritmusban.</p> <p>- Közben a helyes testtartásra való figyelés.</p> <p>„Kézfeltartással jeleztétek, hogy ki szereti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a répát?... Foguk a kezünkbe nyersen, megtisztítva és harapjunk bele! Hmm...de finom! - a mogorót?... Törjük meg és óvatosan ropogtassuk, vigyázzunk a fogainkra! (utalás az előző óra témájára). <p>- Közös megbeszélés: kiemelni a zöldségek-gyümölcsök fogyasztását (utalás a mai óra tananyagára).</p>	<p>párokban közmondás kiegészítése, megbeszélése</p> <p>frontális tanulásszervezés:</p> <ul style="list-style-type: none"> - megoldás tanulói felolvasása - játék a hangerővel és a beszédtempóval - képzeletbeli kóstolás és közös megbeszélés 	
15 perc	<p>Növényi és állati eredetű táplálékok csoportosítása.</p> <ul style="list-style-type: none"> - növényi eredetű: gabonafélék, zöldségek, gyümölcsök, olajos magvak - állati eredetű: hús (hal), 	<p>Új ismeret: növényi és állati eredetű táplálékok csoportosítása, eredetük szerint</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tanulói előkészület - Otthoni előzetes gyűjtőmunka (szülőkkel együtt) eredményeképpen előkészíteni a növényi és állati eredetű táplálékokkal kapcsolatos képeket, 	<p>csoportmunka</p> <p>tanulói gyűjtött anyagok előkészítve</p>	<p>tanulói gyűjtött anyagok</p>



- Annyi „csoportszóvivő” legyen, ahány képet elhelyeztek a csomagolópapírra. Ezzel a módszerrel minden csoporttag dolgozik (nincs potyautas).
- **Az ellenőrzéshez:** Okostányér kivetítve. vagy
- **Ha** az iskolában nincs meg a technikai lehetőség, akkor javasolt: táblakép (Okostányér) és/vagy tanulói segédanyag kiosztása, *Melléklet 3*



Forrás:

http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/gyerek-okostanyer-Zold_FINAL_171009_Oldal_1.png

2. feladat: Melyik étel miért fontos? igaz állítások

- Mondatcsíkok elhelyezése (felragasztása) a csomagolópapíron lévő különböző táplálékokhoz.

A zöldségek, gyümölcsök a szervek működéséhez, a védekező rendszerhez, a belek működéséhez és a jó baktériumok munkájához fontosak.

frontális csoportbemutató:
részösszefoglalást szolgáltassa

szemléltetés:
tanítói/tanulói segédletek

Interneteléréssel
rendelkező
számítógép,
Okostányér kivetítve,
vagy a táblán, vagy
tanulói segédanyag:
Melléklet 3

csomagolópapíron lévő
kiegészítése, mondatcsíkok
felragasztása

csomagolópapír,
ragasztó,
mondatcsíkok



		<p>A gabonafélék energiát adnak, hogy tudjunk mozogni, gondolkodni, tartsuk az állandó testhőmérsékletet.</p> <p>A húskok, tojás, halak, tejtermékek az izmok, szervek felépítéséhez nélkülözhetetlenek.</p> <p>A tejtermékek a csontok, fogak, immunrendszer működéséhez szükségesek.</p> <p>Részellenőrzés, értékelés</p> <ul style="list-style-type: none"> - A „szóvivők” bemutatják a mondatcsíkok elhelyezését, mely a részösszefoglalást szolgálja. - Annyi „csoportszóvivő” legyen, ahány mondatcsík van. - Az ellenőrzést ugyanazok az eszközök szemléltetik, amit az előző feladat során használtunk. 	<p>frontális csoportbemutató: részösszefoglalást szolgálja</p> <p>szemléltetés: tanítói/tanulói segédletek</p>	<p>csomagolópapíron kész feladatmegoldás</p> <p>számítógép, táblakép, tanulói segédanyag: <i>Melléklet 3</i></p>
5 perc	<p>Hányféle zöldséget, gyümölcsöt ismer? Mely részét fogyasztjuk? A hazánkban megtermő évszakoknak megfelelő zöldség - gyümölcs fogyasztásának szorgalmazása: helyi termelők. Hazai, helyi/lokális és friss/szezonális. Üvegházi: fóliasátorban termelt Befőtt: hőkezeléssel és/vagy tartósítószerrel készült Kompót: frissen főzött, ízesített Mirelit: fagyasztott Forrás: - Vighné Arany Ágnes – Szalay Mária (2006): Érzékszerveim védelmében</p>	<p>Új ismeret elmélyítése: zöldségek, gyümölcsök felismerése</p> <p>Tanítói előkészítés: Különböző zöldségek, gyümölcsök letakarva egy tálcán.</p> <p>Érzékelős játék (tapintással) „<i>Ügyesen dolgoztatok! Most ismét játszani fogunk. Hoztam nektek egy tálcán finom zöldségeket, gyümölcsöket, melyeket gondosan letakartam, hogy ne lássátok.</i>”</p> <p>„<i>Állapítsd meg csupán tapintással, hogy milyen növényi rész van a kezében?</i>” - Tapintással zöldségek, gyümölcsök felismerése.</p>	<p>frontális tanulásszervezés</p> <p>tanítói előkészítés</p> <p>tanítói feladatkijelölés</p>	<p>zöldségek, gyümölcsök tálcán letakarva</p>



	<p>In. Vighné Arany Ágnes – Szalay Mária (2006): EGÉSZSÉGTAN az általános iskola 1. évfolyama számára, Pedellus Tankönyvkiadó, Debrecen, 30-31. o.</p> <p>- Vighné Arany Ágnes – Szalay Mária (2006): Táplálkozz helyesen!</p> <p>In. Vighné Arany Ágnes – Szalay Mária (2006): EGÉSZSÉGTAN az általános iskola 1. évfolyama számára, Pedellus Tankönyvkiadó, Debrecen, 8-9. o.</p>	<p>Közös megbeszélés: (a felismerést követően)</p> <ul style="list-style-type: none">- Minden növényi rész felismerését az adott növény közös megbeszélése kövessen! <p>„Mely részét fogyasztjuk?”</p> <p>„Vajon mikor érik? Tavasszal, nyáron vagy ősszel?”</p> <ul style="list-style-type: none">- A játékos gyakorlás a bevéstést segíti. <p>Tanulói és/vagy tanítói jó tanácsok:</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>„Mindig az évszaknak megfelelő (helyi termelőtől vásárolt) zöldségeket, gyümölcsöket fogyassz!”</i>- <i>„Az érett és friss zöldséget, gyümölcsöt nyersen fogyaszd, ha lehet.”</i>- <i>„Étkezés előtt folyóvízben mosd meg!”</i>	<p>tanulói interaktivitás: egyéni megtapasztalás</p> <p>irányított tanítói kérdések, tanulói válaszok</p> <p>tanulói/tanítói jó tanácsok megfogalmazása</p>	
10 perc	<p>Tej és tejtermékek fontossága</p> <p>Minden életkorban ajánlott, de különösen a fejlődő szervezet számára. Naponta fél liter tejet, tejterméket javasolt fogyasztani.</p> <p>Egészséges táplálkozás ajánlás gyermekeknek:</p> <p>Okostányér gyermekeknek</p> <p>www.mdosz.hu</p> <p>A tej származása: szarvasmarha, juh, kecske.</p> <p>Tej: zsírszegény, zsírdús, (tejital, növényi tej) – az ételminszerek címkéjén olvasható, hogy az adott ételminszerben több, ill. csökkentett a zsírtartalom, ill. növényi eredetű alapanyagot is tartalmaz.</p> <p>Tejtermékek: joghurt, kefir, sajtok, túró, tejszín, vaj.</p> <p>Óvatosan a cukros reggeli pelyhekkal és az ízesített tejtermékekkel!!</p>	<p>Új ismeret elmélyítése: tej és tejtermékek fontossága</p> <p>Kedvenc tejtermékek</p> <p><i>„A pártársak forduljanak egymás felé és beszéljete a kedvenc tejtermékeitekről! Mit, mikor, mennyit és hogyan fogyasztotok?”</i></p> <p>A párok egymásnak beszámolnak.</p> <ul style="list-style-type: none">- Lehet jegyzetelni.- Az „írnokok” véleményezzék társaik szokásait és szükség esetén adjanak javaslatokat a tejtermékek fogyasztására (közös tanulás). <p>Ellenőrzés, értékelés, jutalmazás: párok beszámoló</p> <ul style="list-style-type: none">- A társak egymás szokásairól és az általuk megfogalmazott javaslataikról beszámolnak.- Az ellenőrzés rövidíthető, ha néhány beszámoló után csak az újszerű, érdekes és követendő szokások említését kérjük.	<p>frontálisan: feladat meghatározása</p> <p>párban folyó tanulás:</p> <ul style="list-style-type: none">- vélemények,- jó tanácsok <p>párok beszámolnak egymás szokásairól és az adott javaslataikról</p>	<p>A4-es lapok, színes ceruzák</p> <p>jutalomkártyák (a tejtermékekkel kapcsolatosak)</p>



5 perc	<p>A kenyér fontossága.</p> <p>Energiaforrásunk jelentős részét a szántóföldeken bőven termő gabonák (búza, árpa, rozs, zab, kukorica, rizs) és az ebből készülő gabonakészítmények (kenyér, pékáruk, tészta, müzli, gabonapehely, puffasztott szeletek, kekszek, ropik) szolgáltatják.</p> <p>A teljes kiőrlésű lisztből készült kenyérfélékre helyezzük a hangsúlyt!</p>	<p>Új ismeret elmélyítése (érzékenyítés): a kenyér fontossága</p> <p>Tanmese a kenyér fontosságáról „A legfinomabb falat” című népmese meghallgatása és megbeszélése. - Tanítói segédanyag: <i>Melléklet 4</i> Forrás: https://egyszervolt.hu/estimese/a-legfinomabb-falat--nepmese-20110405.html</p> <p>Közös megbeszélés - Tanulói vélemények a tanmese üzenetéről. - Tanulói/tanítói következtetések levonása. „A mindennapi kenyér becsülete.” - A tanuló érzékelje, és tartsa tiszteletben a mindennapi kenyerét, ami szimbólum is, a munka eredménye, megbecsülése, értékelje azok fáradságát, akik készítik, dolgoztak érte.</p>	<p>frontális tanulásszervezés</p> <p>tanítói felolvasás</p> <p>tanulói érzések, vélemények, tanítói/tanulói következtetések megbeszélése</p>	<p><i>Melléklet 4 (Tanmese)</i></p>
5 perc	<p>Mi legyen 1 nap a tányérodon?</p> <ul style="list-style-type: none">- növényi eredetű: gabonafélék, zöldségek, gyümölcsök,- állati eredetű: húsok/halak, tojás/tej és tejtermékek. <p>Tanítói segédlet: <i>Melléklet 3</i> http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/gyerek-okostanyer-2old_FINAL_171009_Oldal_1.png</p>	<p>Óra végi összefoglalás: ismeretek strukturálása, rendszerezése az Okostányér segítségével</p> <p>Tanítói előkészítés - Táblán felrajzolva: egy üres tányér 4 részre osztva.</p> <p>Mi legyen a mai napon a tányéromon? - A tanító által felmutatott képeket kell elhelyezni a tányérra (élelmiszercsoportok, ételek képei). - Annyi kép legyen, ahány tanuló van az osztályban. Így minden diák részt vesz a tanultak összefoglalásában (tanulói interaktivitás).</p>	<p>frontális tanulásszervezés</p> <p>tanítói előkészítés</p> <p>a tanulók egyenként elhelyezik a képeket a tányér megfelelő részére</p>	<p>táblakép</p> <p>tanítói képek</p>



	<p>Otthoni munka: A család étkezési szokásai. Illemtani, viselkedési szabályok gyűjtése.</p>	<p>Közös ellenőrzés és megbeszélés - Továbbra is fent marad: Okostányér kivetítése vagy a táblakép és/vagy a tanulói segédanyag: <i>Melléklet 3</i> - Az elhelyezett táplálékokra, ételekre vonatkoztatva: „Megtalálhatóak-e benne a legfontosabb alapanyagok?” Otthoni gyűjtőmunka kijelölése: Beszélgetés a családdal, nagyszülőkkel: - „Ahogy mi otthon szoktuk ...” - Asztal díszítésre ötletek, amit nagyon szeretek, pl. ünnepek alkalmával...</p>	<p>szemléltetés: tanítói/tanulói segédletek</p> <p>irányított tanítói kérdések, tanulói válaszok</p>	<p>Interneteléréssel rendelkező számítógép, vagy Okostányár a táblán, vagy tanulói segédanyag: <i>Melléklet 3</i></p>
--	---	--	--	---



10 perces kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 1. évfolyam (2. óra)

Modul megnevezése: Táplálkozás

Témakör megnevezése: 2. Mitől nővünk, fejlődünk egészségesen?

Órakeret/Időtartam: 10 perces blokk (45 perces tanórából/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
3 perc	<p>Táplálékaink növényi, állati eredetűek</p> <p>A szervezet működéséhez táplálékra van szükség. Hiányában nem tudsz növekedni, fejlődni. A szervezetbe bevitt tápláléknak változatosnak kell lenni, csak így őrizheted meg egészségedet.</p> <ul style="list-style-type: none"> - A növényi táplálékok a zöldségek és a gyümölcsök gabonafélék. - Állati eredetű táplálék a húсок, halak, tej, tejtermékek, tojás. 	<p>Ráhangelés: motiváló mondóka: (zöldségek, gyümölcsök)</p> <p>„A mai órát páros munkával fogjuk kezdeni. A padoszomszédok alkossanak egy-egy párt!”</p> <p>Közmondás kiegészítése</p> <p>„Minden pár asztalára tettem egy mondatcsíkot, fordítsátok meg! Egészítsétek ki a közmondást a hiányzó magánhangzókkal!”</p> <p>R-p-, r-t-k, m-gy-r-, k-r-n r-gg-l</p> <p>r-tk-n r-kk-nt - r-g-.</p> <p>Megoldás:</p>	<p>páralakítás</p> <p>tanítói feladatkielölés</p> <p>párokban közmondás kiegészítése, megbeszélése</p> <p>frontális tanulószervezés:</p>	



		<p>Répa, retek, mogyoró, korán reggel ritkán, rikkant a rigó.</p> <p>„Egyre hangosabban és egyre gyorsabban ismételjük meg háromszor a megfajtott közmondást!”</p> <p>HA AZ IDŐ ENGEDI: feladat bővítése</p> <p>„Kézfeltartással jelezzétek, hogy ki szereti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - a répát?... Foguk a kezünkbe nyersen, megtisztítva és harapjunk bele! Hmm...de finom! - a mogyorót?... Törjük meg és óvatosan ropogtassuk, vigyázzunk a fogainkra! (utalás az előző óra témájára). <p>- Közös megbeszélés: kiemelni a zöldségek-gyümölcsök fogyasztását (utalás a téma tananyagára).</p>	<p>- megoldás tanulói felolvasása, - játék a hangerővel és a beszédtempóval</p> <p>- képzeletbeli kóstolás és közös megbeszélés</p>	
5 perc	<p>Hány féle zöldséget, gyümölcsöt ismer? Mely részét fogyasztjuk?</p> <p>A hazánkban megtermő évszakoknak megfelelő zöldség - gyümölcs fogyasztásának szorgalmazása: helyi termelők. Hazai, helyi/lokális és friss/szezonális. Üvegházi: fóliasátorban termelt Befőtt: hőkezeléssel és/vagy tartósítószerrel készült Kompót: frissen főzött, ízesített Mirelit: fagyasztott</p> <p>Forrás: - Vighné Arany Ágnes – Szalay Mária (2006): Érzékszerveim védelmében In. Vighné Arany Ágnes – Szalay Mária (2006): EGÉSZSÉGTAN az általános iskola 1.</p>	<p>Új ismeret: zöldségek, gyümölcsök felismerése</p> <p>Tanítói előkészítés: Különböző zöldségek, gyümölcsök letakarva egy tálcán.</p> <p>Érzékelős játék (tapintással)</p> <p>„Ügyesen dolgoztatok! Most ismét játszani fogunk. Hoztam nektek egy tálcán finom zöldségeket, gyümölcsöket, melyeket gondosan letakartam, hogy ne lássátok.”</p> <p>„Állapítsd meg csupán tapintással, hogy milyen növényi rész van a kezében?”</p> <p>- Tapintással zöldségek, gyümölcsök felismerése.</p>	<p>frontális tanulásszervezés</p> <p>tanítói előkészítés</p> <p>tanítói feladatkijelölés</p> <p>tanulói interaktivitás: egyéni megtapasztalás</p>	<p>zöldségek, gyümölcsök tálcán letakarva</p>



	<p>évfolyama számára, Pedellus Tankönyvkiadó, Debrecen, 30-31. o.</p> <p>- Vighné Arany Ágnes – Szalay Mária (2006): Táplálkozz helyesen!</p> <p>In. Vighné Arany Ágnes – Szalay Mária (2006): EGÉSZSÉGTAN az általános iskola 1. évfolyama számára, Pedellus Tankönyvkiadó, Debrecen, 8-9. o.</p>	<p>Közös megbeszélés: (a felismerést követően)</p> <p>- Minden növényi rész felismerését az adott növény közös megbeszélése kövessen!</p> <p>„Mely részét fogyasztjuk?”</p> <p>„Vajon mikor érik? Tavasszal, nyáron vagy ősszel?”</p>	<p>irányított tanítói kérdések, tanulói válaszok</p>	
2 perc	<p>Táplálékaink közül a gyümölcsök, zöldségek fogyasztása a legegészségesebb.</p> <p>A bennük lévő tápanyagok erősítenek, így ellenállóbbak leszünk a betegségekkel szemben.</p>	<p>Összefoglalás, ismeretek rendszerezése: táplálékaink közül kiemelve a zöldségeket, gyümölcsöket</p> <p>Tanulói és/vagy tanítói jó tanácsok:</p> <p>- „Mindig az évszaknak megfelelő (helyi termelőtől vásárolt) zöldségeket, gyümölcsöket fogyassz!”</p> <p>- „Az érett és friss zöldséget, gyümölcsöt nyersen fogyaszd, ha lehet.”</p> <p>- „Étkezés előtt folyóvízben mosd meg!”</p> <p>- Okostányér kivetítve. vagy</p> <p>- Ha az iskolában nincs meg a technikai lehetőség, akkor javasolt: táblakép (Okostányér) és/vagy tanulói segédanyag kiosztása, <i>Melléklet 3</i></p>	<p>tanulói/tanítói jó tanácsok megfogalmazása</p> <p>szemléltetés: tanítói/tanulói segédletek</p>	<p>Interneteléréssel rendelkező számítógép, vagy Okostányér a táblára kerül, vagy tanulói segédanyag: <i>Melléklet 3</i></p>



3. Melléklet

2. óra: Mitől nővünk, fejlődünk egészségesen?

(tanítói, tanulói segédlet)

Forrás:

http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/gyerek-okostanyer-2old_FINAL_171009_Oldal_1.png





4. Melléklet

2. óra: Mitől nővünk, fejlődünk egészségesen?

(tanítói segédanyag: tanmese)

Forrás:

<https://egyszervolt.hu/estimese/a-legfinomabb-falat--nepmese-20110405.html>

A legfinomabb falat (népmese)

Az egyszeri király nagyon megunta már, hogy mindig paprikás csirkét, pástétomot, tortát, kalácsot, egyéb zsanna-mannát kell ennie. Megparancsolta hát, olyan ebédet tálaljanak fel neki, amilyent még nem evett. No, gondolta a szakács, most kitesz magáért!

Egymás után hordta a jobbnál jobb ételeket, mézest tojást, cukorban forgatott sült malacot, tejben főtt dióbelet. Hiába! A király fanyalgósan tolt el magától mindent.

Aztán mikor a megszeppent szakács a tizenharmadik tálat tette elébe, mérgesen felkiáltott:

– Elég volt! Ezeket már mind meguntam! Ha nem hozol olyat, amilyet még nem ettem, leüttetem a fejed!

A szakács bánatosan kullogott a konyhába. Törte a fejét, vajon mit főzzön, de semmi okosat nem tudott kitalálni. Már szinte a nyakán érzete a hóhér pallosát. No, ennek fele se tréfa! Hóna alá csapott egy kenyeret, elbúcsúzott a kapufélfától és világgá ment.

Másnap, mikor elhúzzák a delet, leül a király az asztalfőre, az ebéd meg nincs sehol! Ilyen még sohasem fordult elő. Azonnal kiadta a parancsot, hogy a szakácsot vasra verve vezessék elébe. Vitték is volna nyomban, miért ne vitték volna, ha a király parancsolta! De hol volt már akkor a szakács! Előállt a főasztalnak:

– Felséges királyom, jelentem alássan, a szakács megszökött.

Elvörösödött mérgeiben a király. Hát most már se ebéd, se szakács?

Hát utolsó ember ő az országban, hogy meg sem ebédelhet? Azonnal nyergeltetett. Lóra egy szakasz katona! Ő lovagolt legelől mérgesen, éhgyomorral. Nyargaltak, de csak a nyomára találtak, azon jutottak harmadnapon egy nagy erdőszélig. De nyomot vesztettek, mert mindent eltakart a temérdek lehullott levél. Ógyelegtek a fák között összevissza. Addig ógyelegtek, míg egyszer csak megpillantották a szakácsot egy nagy tölgyfa tetején. Rákiáltott a király:

– Gyere le, ebadta, mert lelőlek!



A szakács meg se moccant, halottnak tette magát, mintha csak az ágak tartanák, hogy le ne pottyanjon. A király elevenen akarta kézre keríteni. Úgy gondolta, hátha nem is halt meg, csak alszik vagy elalélt a nagy fáradtság miatt. Megparancsolta, vágják ki a fát. Hozzá is fogtak a katonák, de hát a favágás nem katonadolog, meg nem is nagyon igyekeztek, sajnálták a szakácsot. A király biztosan leütteti a fejét, és akkor nem adhat már nekik semmit, nem ehetik a sódort, a libacombot, a kolbászt a komiszkenyér mellé.

Látta a király, mennyire ímmel-ámmal dolgoznak a katonái. Felkapott egy csákányt, a tenyerébe köpött, aztán teljes erőből vagdosta a gyökereket, repkedett a forgács szanaszéjjel. Egyszer meg is reccsent az ág a szakács alatt, azt hitte dől a fa, annyira megijedt, hogy összetette a kezét és elkezdett imádkozni. De amint összetette a kezét, megfélekedezett a kenyérről, kiejtette a hóna alól a fa alá. Elcsodálkozott a király, hát az meg micsoda?

– Ez bizony csak kenyér – mondták a katonák. – Nem királynak való, hanem csak a szegény embernek.

Elővette bicskáját a király, szelt belőle és megkóstolta. Addig falatozott, míg a fele elfogyott. Azt mondja akkor:

– Na, ilyen finomat nem ettem még, amióta a pólyából kioldottak. Sohase mondtad, te gézengúz – kiáltotta fel a remegő szakácsnak, hogy ilyen jóízű eledelt is tudsz készíteni! Gyere le, hé, megkegyelmezek, megérdemled, hogy továbbra is a király szakácsa legyél!

Fölbátorodott erre a szakács. Lemászott és a király elébe járult. Fogadkozott, hogy olyan finom kenyeret süt neki, amelyet még senki sem evett ezen a világon. A király rögtön elküldte az egyik vitézét a közeli városba lovat vásárolni a szakácsnak. Felültette rá, és maga mellett lovagoltatta hazáig.

Csak ámult-bámult az udvari cselédség, nem tudták mire vélni, mivel engesztelhette ki a szakács a királyt, mivel érdemelhette ki a kegyelmét, s hogy ilyen nagy becsbe került. De még jobban elcsodálkoztak, mikor azt mondta a király:

– A legszigorúbban megparancsolom, hogy mától fogva akármit teszel az asztalomra, el ne hagyd mellőle a kenyeret.

A szakács teljesítette a szigorú parancsot, minden héten nagy kemence kenyeret sütött.

Ha nem teljesítette volna, az én mesém is tovább tartott volna.