



## ÁLTALÁNOS ISKOLA 3. 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 tanóra

**Célcsoport/osztály:** 1. évfolyam (3.óra)

**Modul megnevezése:** Táplálkozás

**Témakör megnevezése:** 3. Rend a lelke mindennek!

**Órakeret/Időtartam:** 45 perces tanóra

---

**1. Feldolgozandó ismeretek:** Szervezetünk, testünk számára szükséges energiát és ételeket egész napra szétosztva helyes fogyasztani. Ha egy étkezés kimarad, annak következménye lehet. Melyek a fő étkezések és milyen étel javasolt reggelire, kis étkezésekre, ebédre és vacsorára. Táplálkozáskultúra, étkezési szokások formálása. Az asztalterítés alapvető szabályai. Legyen képes udvariasan, a társakra és a környezetre is ügyelve viselkedni az asztalnál. Illemtudó magatartás alakítása, viselkedéskultúra fejlesztése.

**2. Kulcsfogalmak:** táplálkozás, rendszeresség, napi ötszöri étkezés, fő étkezések, kis étkezések, evőeszközök helyes használata, illemtani szabályok, tisztaság, kézmosás, „teendő lista”, tervekészítés, megvalósítás, terítés, tálalás, tárolás

**3. Kapcsolódás a tantárgyak között:** környezetismeret, egészségtan, technika, életvitel és gyakorlat

**4. Kapcsolódás a többi modul között:** A modulok közös tartalmi elemei: prevenció, higiénia, önismeret

**5. A foglalkozás fejlesztési eredményei:** Tudja, hogy szervezetünk, testünk számára szükséges energiát és ételeket egész napra szétosztva helyes fogyasztani. Tisztában van azzal, ha egy étkezés kimarad, annak negatív következményei lehetnek, melyek a fő étkezések és milyen étel javasolt reggelire, kis étkezésekre, ebédre és vacsorára enni. Tisztában van azzal, hogy a szervezet egészséges működésének is vannak szabályai, ezt támogatja a rendszeres táplálkozás, a napi ötszöri étkezés. Étkezési szokásai formálódnak. Az asztalnál tud udvariasan, a társakra és a környezetre is ügyelve viselkedni. Ismeri az étkezés körüli teendőket. Jártasság alakul ki a kulturált étkezés és az asztalterítés alapvető szabályaival kapcsolatban.

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

- [http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/gyerek-okostanyer-2old\\_FINAL\\_171009\\_Oldal\\_1.png](http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/gyerek-okostanyer-2old_FINAL_171009_Oldal_1.png)

- <https://www.google.com/search?q=ter%C3%ADt%C3%A9s+iskol%C3%A1soknak&client=firefox-b>

[ab&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwidu7\\_kpP\\_fAhUB1uAKHUPmB1wQ\\_AUIDigB&biw=1269&bih=687#imgrc=P3mDduZCVAUPS](ab&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwidu7_kpP_fAhUB1uAKHUPmB1wQ_AUIDigB&biw=1269&bih=687#imgrc=P3mDduZCVAUPS)

- <http://www.csaladivilag.hu/etkezesi-illemtan-gyerekeknek/>



### 7. Ajánlott irodalom/művészeti alkotás:

- [https://www.google.com/search?q=ter%C3%ADt%C3%A9s+iskol%C3%A1soknak&client=firefox-b-ab&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwidu7\\_kpP\\_fAhUB1uAKHUPmB1wQ\\_AUIDigB&biw=1269&bih=687#imgrc=P3mDduZCVAUPSM](https://www.google.com/search?q=ter%C3%ADt%C3%A9s+iskol%C3%A1soknak&client=firefox-b-ab&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwidu7_kpP_fAhUB1uAKHUPmB1wQ_AUIDigB&biw=1269&bih=687#imgrc=P3mDduZCVAUPSM)



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><b><u>Óra előtti szervezési feladatok:</u></b></p> <p>Az osztálytermet úgy rendezzük be, hogy lehetőség nyíljon a padok/asztalok rendezésével a differenciált csoportmunkára.</p> <p><b>Tanítói előkészület</b> A terítéshez szükséges felszerelések előkészítése.</p> <p><b>Tanulói előkészület</b> - Előzetes otthoni gyűjtőmunka alapján (<b>beszélgetés</b> a családdal, nagyszülőkkel az étkezési szokásokról), tanulói, egyéni beszámolók: - „Ahogy mi otthon szottuk...”</p>	tanulói segédanyagok, mellékletek az óravázlat végén található	<p><b>előkészítés:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- cédula (RTEUV)</li><li>- A4-es lapok, színes ceruza</li><li>- Interneteléréssel rendelkező számítógép, vagy táblakép, vagy tanulói segédanyagok: <i>Melléklet 3, 5</i></li><li>- terítéshez szükséges felszerelések</li><li>- jutalomszalvéta</li><li>- feladatlap</li></ul>
10 perc	<p><b>Ismétlés: az előző órán tanult Okostányér felidézése.</b></p> <p>Táplálkozási szokások alakítása. Táplálkozz rendszeresen: <b>napi ötszöri étkezés.</b> Ha kihagy étkezést napközben, akkor: pl. este többet fog megenni, mivel éhesebb. Ilyenkor az ételválasztást kevésbé a józan ész irányítja, többet és gyorsabban eszik,</p>	<p><b><u>Az óra/foglalkozás ismétlő bevezetése: Mi legyen a tányérodon?</u></b></p> <p>„Idézzük fel a múlt órán/foglalkozáson tanultakat. Mitől nővünk, fejlődünk egészségesen? Nézzük meg, hogy ki mire emlékszik szívesen.”</p> <p>- Tanulói válaszok meghallgatása....</p> <p>„Nagyon sok mindenre/nagyon kevés dologra emlékeztek...”</p>	frontálisan: tanítói ismétlő kérdések, tanulói válaszok	



	<p>kevésbé érzékeli a jóllaktam jelzést/érzetet. Éhesen rosszabb a szellemi-fizikai teljesítés.</p> <p>A nagy mennyiségű és ritka étkezés növeli a túlsúly és/vagy az egyoldalú étkezés kialakulásnak veszélyét.</p> <p>Forrás: <a href="http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/gyerek-okostanyer-2old_FINAL_171009_Oldal_1.png">http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/gyerek-okostanyer-2old_FINAL_171009_Oldal_1.png</a></p>	<p>„Közösen megállapíthatjuk, hogy a fejlődő szervezetnek kiegyensúlyozott (vegyes) táplálkozásra van szüksége. Fontos, hogy <b>többféle ételt, többféle alapanyagból készült fogást együnk</b>, hogy mindenből jusson a tányérunkra.”</p> <p><b>Egészséges étrend: napi ötszöri étkezés</b> „A csoportokat úgy szervezzük meg, mint a <b>napi ötszöri étkezést!</b> Melyek is ezek?” - Tanulói válaszok... „Mindenki húzzon egy cédulát, melyen egy nyomtatott nagy betű található. Bizonyára kitaláljátok a jelentését! <b>Igen! Ezek szerint alkossunk csoportokat: RTEUV</b> 1. csoport: reggeli csoportja 2. csoport: tízórai „ 3. csoport: ebéd „ 4. csoport: uzsonna „ 5. csoport: vacsora csoportja.”</p> <p><b>Egészséges étrend összeállítása az Okostányérnak megfelelően</b></p> <p>- „Először minden csoporttag egyénileg írja fel a <b>kedvenc reggelijét, tízórait, ebédjét, uzsonnáját, vacsoráját!</b>” - „A csoportokon belül beszéljétek meg és válasszátok ki az általatok vélt <b>legegészségesebbet</b>, ami vélhetően megfelel az Okostányér kívánalmainak.”</p> <p>- <b>Ellenőrzés: önellenőrzés: Okostányér alapján</b> „A csoportok végezzenek önellenőrzést! Az <b>Okostányér alapján vizsgáljátok felül döntéseiteket</b>, és ha szükséges, korrigáljátok, helyesbítétek azokat (piros színnel javítsatok).”</p>	<p>tanítói magyarázat</p> <p><b>differenciált csoportmunka</b></p> <p>csoportalakítás tanulói válaszok</p> <p>feladatok kijelölése és megvalósítása:</p> <p>- egyénileg kedvenc ételek felírása - szavazás: legegészségesebb</p> <p>csoportdöntések felülvizsgálata és javítása</p>	<p>cédula (RTEUV)</p> <p>A4-es lapok, színes ceruza</p>
--	---	--	---	---



- 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-2old\\_FINAL\\_171009\\_Oldal\\_1.png](http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/gyerek-okostanyer-2old_FINAL_171009_Oldal_1.png)

### Csoportmunka közös ellenőrzése

- A csoportmunkát követően a szóvivők beszámolnak az általuk összeállított és „felülvizsgált” étrendről („reggeli csoportja” a reggeliről...).
- A beszámoló a napi étkezésnek megfelelően kövessék egymást.
- Minden csoportnak más-más feladata volt, így a csoporttagok a **résztema szakértőjévé** váltak. Plusz hozadéka e feladatnak, hogy várhatóan a diákok jobban fognak egymás beszámolóira figyelni (**a tanulók egymástól tanulnak**).

szemléltetés:  
tanítói/tanulói segédletek


Interneteléréssel  
rendelkező  
számítógép,  
vagy Okostányér a  
táblára kerül, vagy  
tanulói  
segédanyag:  
*Melléklet 3*

csoportszóvivők  
beszámolóí:  
étrendi bemutatások



<p>20 perc 10 perc</p>	<p><b>Hogyan étkezzünk?</b> Helyes, kulturált étkezési szokások kialakítása. Az asztal megterítése, tányérok, evőeszközök, poharak (vizespoharak), szalvéták helye és helyes használata. Evőeszközök helye: a tányér: - jobb oldalán: kés, leveses kanál, - bal oldalán: villa, - középen: desszertes villa vagy kanál. A praktikus tudás átadását segíti a terítés gyakorlati bemutatása.</p> <p>Forrás: tanulóknak, <i>Melléklet 5</i> <a href="https://www.google.com/search?q=ter%C3%ADt%C3%A9s+iskol%C3%A1soknak&amp;client=firefox-b-ab&amp;source=lnms&amp;tbm=isch&amp;sa=X&amp;ved=0ahUKEwidu7_kpP_fAhUB1uAKHUPmB1wQ_AUIDigB&amp;biw=1269&amp;bih=687#imgrc=P3mDduZCVAUPSM:">https://www.google.com/search?q=ter%C3%ADt%C3%A9s+iskol%C3%A1soknak&amp;client=firefox-b-ab&amp;source=lnms&amp;tbm=isch&amp;sa=X&amp;ved=0ahUKEwidu7_kpP_fAhUB1uAKHUPmB1wQ_AUIDigB&amp;biw=1269&amp;bih=687#imgrc=P3mDduZCVAUPSM:</a></p>	<p><b>Új ismeret átadása megfigyelésekkel, gyakorló feladatokkal: kulturált étkezési szokások</b></p> <p>Tanulói előkészület - Előzetes otthoni gyűjtőmunka alapján (<b>beszélgetés</b> a családdal, nagyszülőkkel az étkezési szokásokról), tanulói, egyéni beszámolók: - „<i>Ahogy mi otthon szoktuk ...</i>”</p> <p>„<i>Ha már tudjuk, hogy mi legyen a tányérodon és azt is tudjuk, hogy rendszeresen, naponta ötször kell étkezni, akkor ideje meg is terítenünk! Ki szokott otthon segédkezni a terítésben?</i>”</p> <p>- <i>Néhány tanuló a saját élményei alapján beszámol az otthoni étkezési szokásaikról.</i></p> <p><b>A helyes terítés gyakorlati elsajátítása – páros munka</b> - A szükséges felszerelések kosárban előkészítve vannak. Helyezzünk bele egy-két kakukktojásként szereplő tárgyat is.</p> <p>„<i>Az önként vállalkozó két tanuló terítsen meg, a kosárkában található eszközök segítségével!</i>”</p> <p>- A terítés gyakorlati bemutatása. - Az osztály többi tagja figyel, lehet jegyzetelni is. - <b>Ha</b> az idő engedi, akkor másik két tanuló megteríthet ünnepi alkalomra is (születésnap, karácsony...).</p> <p><b>Ellenőrzés, értékelés, jutalom</b> - A helyes terítést kivetíteni, vagy felkerül a táblára és/vagy a tanulói segédanyag kiosztása: <i>Melléklet 5</i></p>	<p><b>frontális tanulás-szervezés</b></p> <p>tanítói motiváció</p> <p>tanulói élmények, tapasztalatok megbeszélése</p> <p>terítéshez szükséges felszerelések előkészítése</p> <p>két tanuló megteríti, a többiek figyelnek, jegyzetelnek</p> <p>szemléltetés: tanítói/tanulói segédletek</p>	<p>terítő, kötény, tányérok, evőeszközök, poharak, szalvéták</p> <p>A4-es lapok, színes ceruza</p> <p>Interneteléréssel rendelkező számítógép, vagy a helyes terítés a táblára kerül, vagy</p>
----------------------------	--	---	--	--



10 perc	<p><b>Viselkedés az asztalnál.</b> Illemtani, viselkedési szabályok. Mi illik, mi nem? Illemtudó magatartás alakítása, viselkedéskultúra fejlesztése.</p> <p><b>Az asztalnál illik:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- tiszta, rendes ruhában megjelenni,</li><li>- étkezés előtt kezet mosni,</li><li>-megvárni amíg mindenki leül és egyszerre elkezdni enni,</li><li>- jó étvágyat kívánni,</li><li>- megköszönni az ételt,</li><li>- csendesen merni, kanalazni az ételt,</li><li>- a könyököt az oldalunk mellett tartani,</li><li>- a kanalat, evőeszközt a szájhoz emelni.</li></ul> <p><b>Nem illik:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- az asztalra könyökölni,</li><li>- tele szájjal beszélni,</li><li>- az evőeszközzel „hadonászni”,</li><li>- szalvétát az ételbe dobni,</li><li>- hangoskodni, szidni az ételt,</li><li>- csámcsogni,</li><li>- bohóckodni,</li><li>- behajolni a tányérba.</li></ul> <p>Pedagógusoknak: <a href="http://www.csaladivilag.hu/etkezesi-illemtan-gyerekeknek/">http://www.csaladivilag.hu/etkezesi-illemtan-gyerekeknek/</a> Étkezési illemtan gyerekeknek.</p> <p>Táplálkozáskultúra, étkezési szokások formálása.</p>	 <p>- A terítést végző tanulók mondják el, hogy mi az, amit ők használtak, mit hova helyeztek el és miért.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Az osztály közösen javítsa a hibákat, adjon ötletet pl. a díszítésre különböző ünnepeknél, vagy különböző helyzetekre nyaraláskor, táborban, turisztaszállóban.</li></ul> <p>Milyen alkalomra hogyan terítenek?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Az ügyesen terítők jutalomként, egy-egy szép szalvétát kapnak.</li></ul> <p>EZEK UTÁN</p> <p><b>Viselkedés az asztalnál – szerepjáték páros munkában</b> <i>„Ha már ilyen szépen megterítettünk, üljünk le a terített asztalhoz és együk meg azt a finom ebédet! Kik szeretnék eljátszani az asztalnál való helytelen viselkedést? Válasszunk szereplőket is...</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Üljön le másik két tanuló a terített asztalhoz és különböző szereposztásban játsszák el a <b>helytelen viselkedést</b>.</li><li>- <b>Ha</b> az idő engedi, akkor választhatunk mese vagy rajzfilm szereplőket is (királyfi/lány, koldus...), mit esznek és hogyan.</li></ul> <p><b>Ellenőrzés, értékelés, jutalom</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Az osztály többi tagja figyel, közösen javítsa a hibákat.</li></ul>	<p>a terítést végzők beszámolnak</p> <p>közös megbeszélés, ötletbörze a különböző terítésre</p> <p>tanítói motiváció, feladat kijelölése</p> <p>két tanuló eljátsza a helytelen viselkedést</p>	<p>tanulói segédanyag: <i>Melléklet 5</i></p> <p>jutalomszalvéta</p>
---------	---	--	---	--





	<p>- <b>Alakítsák át a helytelen helyes viselkedéssé.</b> Beszéljék meg és mutassák be a helyes viselkedési módokat (újabb két tanuló). A tanulók egymástól tanulnak. - Jutalom: egy-egy szép szalvéta.</p> <p><b>Osztályszintű ellenőrzés: írásban</b> „Hogyan viselkedjünk az asztal mellett? Írd az állítások mellé: 1. illik, 2. nem illik!”</p> <p>1. <input type="checkbox"/> illik                      2. <input type="checkbox"/> nem illik</p> <p><input type="checkbox"/> az asztalra könyökölni <input type="checkbox"/> szalvétába szájat törölni <input type="checkbox"/> tele szájjal beszélni <input type="checkbox"/> tésztát villával enni <input type="checkbox"/> szalvétába orrot fújni <input type="checkbox"/> az evőeszközzel hadonászni <input type="checkbox"/> húst késsel, villával enni</p> <p><b>Megoldások:</b> 2., 1., 2., 1., 2., 2., 1.</p> <p>- Padtársak cseréljék meg a feladatlapot (a tanulók egymás munkáit javítják).</p>	<p>tanulói interaktivitás: többiek figyelnek, javítanak, helyes viselkedési módok megbeszélése és bemutatása</p> <p>eldöntendő kérdés írásban</p> <p>közös javítás és megbeszélés</p>	<p>jutalomszalvéta</p> <p>feladatlap, ceruza</p> <p>piros ceruza</p>
--	--	---	--



10 perc	<p><b>Az étkezés előtti, utáni teendőkhöz való szoktatás.</b></p> <p>Forrás: Mecsekaljai Iskola Jurisics Utcai Általános Iskola Ebédlői rend jurisics.uw.hu/DOCU/ebrend.doc</p> <p>Higiénia (tisztaság) szabályainak betartása:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– kézmosás fontossága (étkezés előtt és után),</li><li>– igényes étkezés, terítés, miből, mivel eszik (dobozból, kézzel-lábbal, az asztalról tányérból alátét, terítő, szalvéta nélkül...),</li><li>– ételek elpakolása, tárolása</li><li>– maradékok porciózása (kis adagokban mélyhűtőbe, hűtőszekrényben megfelelő, zárható edényben),</li><li>– ételhulladék (ami a tányérokra maradt, pl. csont) összegyűjtése, megfelelő hulladékgyűjtőbe (kommunális, ami nem fém, üveg, papír, műanyag) helyezése,</li><li>– edények, eszközök mosogatása, elpakolása.</li></ul> <p>A menzán segítjük a mosogatást azzal, hogy a tányérokot, evőeszközöket, tálcat, szalvétát, maradékot a megfelelő helyre tesszük.</p>	<p><b>Új ismeret bővítése: étkezés előtti, utáni teendők számbavétele</b></p> <p><i>„Szépen terített asztal mellett, illedelmesen, megebédeltünk... Most nézzük meg közösen, hogy milyen teendők vannak az étkezés előtt és után. Milyen <b>tisztasági szabályokat</b> kell betartani ahhoz, hogy egészségünket megőrizzük.”</i></p> <p><b>„Teendő lista” készítése</b></p> <p><i>„Az előző feladatok és saját tapasztalataitok alapján állítsatok össze teendő listát! Ehhez csoportokban fogunk dolgozni, hogy kellőképpen meg tudjátok beszélni a teendőket. Hívjátok segítségül a saját családi szokásaitokat. Vitassátok meg azokat és közösen alakítsátok ki a teendő listát!”</i></p> <p>- Az előző feladatok és a saját tapasztalatok alapján „teendő lista” összeállítása.</p> <p><b>Ellenőrzés, visszajelzés</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- A csoportszóvivők bemutatják a listájukat, mely tartalmazza az étkezés előtti és utáni teendőket.</li><li>- A csoportok javítják és kiegészítik egymás listáit (a csoportok egymástól tanulnak).</li><li>- Időt takaríthatunk meg, ha megállapodunk abban, hogy ami elhangzott, azt már nem lehet mondani. Ezzel a módszerrel arra is ösztönözzük a diákokat, hogy figyeljenek jobban egymásra.</li></ul>	<p>frontálisan: tanítói magyarázat</p> <p>frontálisan feladat megbeszélése</p> <p>csoportmunkában „teendő lista” készítése</p> <p>csoportbeszámoló: - listák kiegészítése, - közös megbeszélés</p>	<p>A4-es lapok, színes ceruza</p>
---------	--	--	--	---------------------------------------



5 perc	<p><b>Ön- és társak megfigyelése</b></p> <p>Önellenőrzés, társellenőrzés: a táplálkozással, az étkezéssel, az egészséggel összefüggő tisztasági rendszabályok betartása és betartatása.</p> <p><b>Otthoni feladat</b> Szülők bevonása, a „teendő lista” készítésébe. Hogyan tovább az étkezés előtti, utáni teendőkkel, a higiénia szabályainak betartásával? Mit változtassanak, miért? Például: máshogy terítenek, nem néznek TV-t evés közben, nem könyökölnek, nem hajolnak bele a tányérba, illedelmesen viselkednek stb.</p>	<p><b>Óra végi összefoglalás: tanultak gyakorlati alkalmazása</b></p> <p><b>Tervkészítés</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- A párok az iskolában gyakorolják a higiénés szabályok betartását. Közösen, mint „<b>egészségőrök</b>” végezzenek megfigyelő ellenőrzést.</li><li>- Ehhez a párok dolgozzanak ki megfigyelési szempontokat:<ul style="list-style-type: none"><li>o Hol, mikor, milyen tevékenység közben figyelik önmagukat és társaikat (pl. étkezés, WC használat előtt, után, rajzórán, technikaórán, tízórai/uzsonna szünetben stb.).</li><li>o Megfigyelés tárgya: kézmosás, szalvéta, szappan, törölköző, fogkefe használata.</li></ul></li></ul> <p><b>Megvalósítás</b> <b>Hetente</b> a párok ellenőrizték magukat (önellenőrzés) és egymást is (segítő, jobbító szándékkal).</p> <p><b>Havonta</b> frontálisan beszéljék meg az elért eredményeket, az esetleges lemaradásokat is!</p> <p><b>Otthoni feladat kijelölése</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Szülőkkel együtt is készítsenek „<b>teendő listát</b>” egy hétvégi napra.</li><li>- Megvalósítás.</li><li>- Sikertörténetek megosztása a következő órán/foglalkozáson.</li></ul>	<p>páros munka</p> <p>megfigyelési szempontok kidolgozása</p> <p>párok hetente ellenőrzik magukat és társaikat</p> <p>havonta frontális megbeszélés</p>	<p>A4-es lapok, színes ceruza</p>
--------	--	---	---	-----------------------------------



### 10 perces kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 1. évfolyam

Modul megnevezése: Táplálkozás

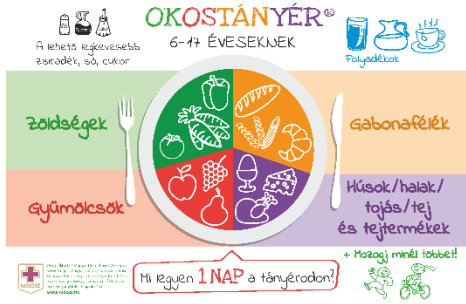
Témakör megnevezése: 3. Rend a lelke mindennek!

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
2 perc	<p><b>Ismétlés: az előző órán tanult Okostányér felidézése.</b></p> <p>A fejlődő szervezet számára kiegyensúlyozott (vegyes) táplálkozásra van szükség.</p> <p>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!</p>	<p><b><u>Téma ismétlő bevezetése: Mi legyen a tányérodon?</u></b></p> <p><i>„Idézzük fel a múlt órán/foglalkozáson tanultakat. Mitől nővünk, fejlődünk egészségesen? Nézzük meg, hogy ki mire emlékszik szívesen.”</i></p> <p>- Tanulói válaszok meghallgatása...</p> <p><i>„Nagyon sok mindenre/nagyon kevés dologra emlékeztek...”</i></p> <p><i>„Közösen megállapíthatjuk, hogy a fejlődő szervezetnek kiegyensúlyozott (vegyes) táplálkozásra van szüksége. Fontos, hogy</i></p>	<p>frontálisan: tanítói ismétlő kérdések,  tanulói válaszok</p> <p>tanítói magyarázat</p>	





		<p>„A csoportok végezzenek önellenőrzést! Az <b>Okostányér alapján vizsgáljátok felül döntéseiteket</b>, és ha szükséges, korrigáljátok, helyesbítétek azokat (piros színnel javítsatok).”</p> <p>- Okostányér kivetítve. vagy</p> <p>- <b>Ha</b> az iskolában nincs meg a technikai lehetőség akkor javasolt: táblakép (Okostányér) és/vagy tanulói segédanyag kiosztása, <i>Melléklet 3</i></p>  <p>Forrás: <a href="http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/gyerek-okostanyer-2old_FINAL_171009_Oldal_1.png">http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/gyerek-okostanyer-2old_FINAL_171009_Oldal_1.png</a></p>	szemléltetés: tanítói/tanulói segédletek	Interneteléréssel rendelkező számítógép, vagy Okostányár a táblára kerül, vagy tanulói segédanyag: <i>Melléklet 3</i>
3 perc	Táplálkozási szokások alakítása	<p><b>Összefoglalás, ismeretek rendszerezése: étkezési szokások formálása</b></p> <p>Csoportmunka közös ellenőrzése</p>		



	<p>- Változatos, kiegyensúlyozott étrend kialakítása.</p> <p>- Egészséges étrend összeállítása: természetes alapanyagokból, adalékanyagok, ételszínezékek hozzáadása nélkül készülnek.</p> <p>- Napi ötszöri étkezés.</p> <p>Táplálkozáskultúra, étkezési szokások formálása.</p>	<p>- A csoportmunkát követően a szóvivők beszámolnak az általuk összeállított és „felülvizsgált” étrendről („reggeli csoportja” a reggeliről...).</p> <p>- A beszámolók a napi étkezésnek megfelelően kövessék egymást.</p> <p>- Minden csoportnak más-más feladata volt, így a csoporttagok a <b>résztéma szakértőjévé</b> váltak. Plusz hozadéka e feladatnak, hogy várhatóan a diákok jobban fognak egymás beszámolóira figyelni (<b>a tanulók egymástól tanulnak</b>).</p>	<p>csoportszóvivők beszámolóí: étrendi bemutatások</p>	
--	---	--	--	--



### 5. Melléklet

#### 3. óra: Asztalterítés

Forrás:

[https://www.google.com/search?q=ter%C3%ADt%C3%A9s+iskol%C3%A1soknak&client=firefox-b-ab&source=Inms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwidu7\\_kpP\\_fAhUB1uAKHUPmB1wQ\\_AUIDigB&biw=1269&bih=687#imgrc=P3mDduZCVAUPSM:](https://www.google.com/search?q=ter%C3%ADt%C3%A9s+iskol%C3%A1soknak&client=firefox-b-ab&source=Inms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwidu7_kpP_fAhUB1uAKHUPmB1wQ_AUIDigB&biw=1269&bih=687#imgrc=P3mDduZCVAUPSM:)

