



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:
2019.01.15.



FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanóra

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

Modul megnevezése: Táplálkozás

Témakör megnevezése: 3. A folyadékok titkai

Órakeret/Időtartam: 45 perces tanóra

1. Feldolgozandó ismeretek: Folyadékellátottság jelentősége az egészség megőrzésében, szerepe a test felépítésében és a szervek normál működésében, a vérnyomás szabályozásában, a salakanyagok kiválasztásában, eltávolításában, és a testhőmérséklet kontrolljában. Nagy víztartalmú táplálékaink, amik szintén hozzájárulnak a folyadékszükséglet kielégítéséhez. Képes legyen a helyes folyadékválasztásra, ismerve, hogy a folyadéknevezések milyen tartalmat jelentenek. Édes leveknek szerepe lehet a túlsúly, elhízás kialakulásának hátterében, a legjobb szomjoltó a tiszta ivóvíz.

2. Kulcsfogalmak: szervezetünk víztartalma, folyadékfogyasztás, vízleadás, vízfelvétel, folyadékfogyasztás, folyadék és egészség, csapvíz, palackozott vizek, ivóvíz, karsztvíz, forrásvíz, kútvizek ásványvíz, ásványi anyagok, üdítőital, gyümölcslé, szirup, szörp, gyümölcsnektár, szomjúság

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

4. Kapcsolódás a többi modul között: Egészséges környezet

A modulok közös tartalmi elemei: prevenció, önismeret

5. A foglalkozás fejlesztési eredményei: Tudja, hogy a folyadék ellátottság hatással van a vérnyomásra, a szervezet számára feleslegessé vált vagy ártalmas anyagok kiválasztására és eltávolítására, továbbá a testhőmérséklet szabályozására. Ismeri a folyadék egyensúly fogalmát és jelentőségét. Ismerete van a szomjoltásra alkalmas különböző termékekről és az ideális napi folyadékfogyasztásról: legalább 8 pohár (1,5-3 dl/pohár) folyadék, melynek döntő többsége (min. 5 pohár) ivóvíz.

6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:

- http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/taplalkozasi_akademia_2011_04_viz.pdf

https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=snx3Lfnl&id=B97457B572C00E71328C694FC9C3987572D303BF&thid=OIP.snx3LfnlBoux5EjCQyurSAHaMa&mediaurl=http%3a%2f%2fwww.nestle.hu%2fasset-library%2fPublishingImages%2fhidratacio_infografika.jpg&exph=922&expw=550&q=%c3%a9lelmiszerbiztons%c3%a1g+infografika&simid=608054310871892853&selectedindex=2&ajaxhist=0

- <https://tudatosvasarlo.hu/cikk/termekeszt-csapviz>

- <https://www.webbeteg.hu/cikkek/egeszseges/16127/mit-igyunk-kanikula-idejen-csapviz-kontra-asvanyviz>

http://www.google.hu/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCAQFjAA&url=http%3A%2F%2Ffelelmiszerlanc.kormany.hu%2Fdownload%2Fdownload%2F6b%2F4000%2FGy%25C3%25BCm%25C3%25B6lcsitalok%2520%25C3%25A9s%2520%25C3%25BCd%25C3%25ADt%25C5%2591italok.doc&ei=Smm2U8iDGyRGOQWutIAw&usg=AFQjCFreeAiPuSn3lpH9kHrg5ATTsotag&bvm=bv.70138588,d.d2k_FVM_Értesítő_2007



- <https://docplayer.hu/12310291-Magyar-elelmiszerkonyv-codex-alimentarius-hungaricus-1-3-2001-112-szamu-eloiras-gyumlcslevek-es-bizonyos-hasonlo-termekek.html>
- http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/taplalkozasi_akademia_2016_03_hidratacio_160318.pdf

7. Ajánlott irodalom/művészeti alkotás:

https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=snx3Lfnl&id=B97457B572C00E71328C694FC9C3987572D303BF&thid=OIP.snx3LfnlBoux5EjCQyurSAHaMa&mediaurl=http%3a%2f%2fwww.nestle.hu%2fasset-library%2fPublishingImages%2fhydratacio_infografika.jpg&exph=922&expw=550&q=%c3%a9lelmiszerbiztons%c3%a1g+infografika&simid=608054310871892853&selectedIndex=2&ajaxhist=0



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 és/vagy az asztalok rendezésével a csoportmunkára.</p> <p>Előzetes felkészülés</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mindenki hozzon magával egy zsebtükröt (ha van). - Előzetes otthoni gyűjtőmunka (a szülők segítségével): a tanulók hozzák be otthon fogyasztott italok csomagolását, címkéjét, élelmiszer reklámújságot. 	tanulói segédanyag, melléklet az óravázlat végén található	<p>előkészítés:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vízcsap, tanulói poharak - borítékban mondatcsíkok - tanulói zsebtükrök, - papír törlő - gyűjtött anyagok - A/4-es lapok, színes ceruzák, filctoll - Interneteléréssel rendelkező számítógép vagy Infografika a táblán és/vagy <i>Melléklet 6</i> - jutalomkártyák csomagolópapír, zsírkréta, olló, ragasztó, reklámújság/papír
5 perc	<p>Testünk és a víz</p> <p>Érdekeségek – Tudtad-e?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Információk forrása: http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/taplalkozasi_akademia_2011_04_viz.pdf - A felnőtt emberi szervezet több mint fele víz, amelyből ha már 2-3 pohárnyi hiányzik az olyan 	<p><u>Az óra/foglalkozás témájának bevezetése, ráhangolódás a témára: érdekességek az éltető vízről</u></p> <p>„Mindenki jöjjön ide a vízcsaphoz. Jól kiengedem a vizet és igyunk egy pohár friss vizet!</p> <p>Hmm! Milyen jól esik! A friss víztől szinte feléled a szervezetünk, jobban fogtok tudni figyelni az órán, annál is</p>	<p>frontális ráhangolás</p> <p>tanítói motiválás</p>	<p>vízcsap, tanulói poharak</p> <p>borítékban</p>



tüneteket okozhat, mint a fejfájás, a fáradtság vagy az állóképesség csökkenése.

- Különböző mértékben, de minden létfontosságú szervünk tartalmaz vizet: az agyunk, szívünk és vérünk 3 x 4 x annyi vizet tartalmaznak, mint a csontjaink.
- Minél nagyobb testtömeeggel rendelkezünk, annál több folyadékra van szükségünk, így a túlsúllyal és elhízással küzdőknek fokozottabban kell ügyelniük a vízpótlásra.
- Egy tálka friss zöldségsalátával már 1 pohár vizet elfogyaszthatunk, hiszen a zöldségek legfőbb összetevője a víz.
- Az italok mellett számos élelmiszer víztartalma is beleszámít a vízfelvételbe: a zöldségfélék, gyümölcsök, a levesek, raguk, pudingok, jégkrémek, mártások. A napi vízfogyasztás jelentős része származik az ételekből, élelmiszerekből.
- A víz hiányára sokkal érzékenyebben reagál a szervezet, mint bármely szilárd étel megvonására.
- Szomjazás esetén a szervezet először az izomból vonja el a nélkülözhetetlen vízmennyiséget, s ez az izmok fokozott ingerlékenységével, valamint fájdalmas izomgörcsökkel járhat.

*inkább, mert az éltető vízről fogunk minél több érdekességet megtudni, felkutatni.
Ehhez húzzatok a borítékban lévő mondatcsíkokból és egymás után olvassátok fel azokat!”*

Érdekességek

- Borítékban érdekességek találhatóak az éltető vízről és a víz fogyasztásával kapcsolatban.
- A tanulók húzzanak belőle és egymás után olvassák fel!
- Insert technikával véleményezzék azokat:
 - ✓ Már tudom.
- Nem így tudom
- + Új ismeret számomra
- ? Szeretnék többet tudni róla.
- Észrevételek, hozzászólások, közös megállapítások.

Tudta-e? (mondatcsíkokon igaz állítások)

A felnőtt emberi szervezet több mint fele víz, amelyből ha már 2-3 pohárnyi hiányzik, az olyan tüneteket okozhat, mint a fejfájás, a fáradtság vagy az állóképesség csökkenése.

Különböző mértékben, de minden létfontosságú szervünk tartalmaz vizet: az agyunk, szívünk és vérünk 3 x 4 x annyi vizet tartalmaznak, mint a csontjaink.

A víz hiányára sokkal érzékenyebben reagál a szervezet, mint bármely szilárd étel megvonására.

Szomjazás esetén a szervezet először az izomból vonja el a nélkülözhetetlen vízmennyiséget, s ez az izmok fokozott ingerlékenységével, valamint fájdalmas izomgörcsökkel járhat.

feladatkielölés

tanulói interaktivitás:
borítékban lévő mondatcsíkok felolvasása és véleményezése

közös megbeszélés

mondatcsíkok




		<p>Étel nélkül néhány hétig, akár 50 napig is képes életben maradni az ember, a víz megvonása azonban már 4-5 nap (nagyon jó egészségi állapot esetén egy hét) alatt végzetessé válhat. Egy tálka friss zöldségsalátával már 1 pohár vizet elfogyaszthatunk, hiszen a zöldségek legfőbb összetevője a víz.</p> <p>A tiszta ivóvíz az egyetlen élelmiszer, amely semmi mással nem pótolható, az emberi élet nélkülözhetetlen feltétele.</p>		
15 perc	<p>Miért fontos az elegendő folyadékfogyasztás? - Folyadékegyensúly: Vízleadás: vizelet, légzés, széklet, verejték összesen kb. 2,5 liter Vízfelvétel: egy harmada az ételekből, az anyagcsere során keletkezik, egy nagy pohárnak megfelelő és az ivással több mint a felét biztosítjuk. - 2014-es 4-10 éves gyermekek táplálkozási szokás vizsgálatának (ld. infografika) eredményei: https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=snx3Lfnl&id=B97457B572C00E71328C694FC9C3987572D303BF&thid=OIP.snx3LfnlBoux5EjCQyurSAHaMa&mediaurl=http%3a%2f%2fwww.nestle.hu%2ffasset-library%2fPublishingImages%2fhydratacio_infografika.jpg&exph=922&expw=550&q=%c3%a9lelmiszerbiztons%3a1g+infografika&simid=608054310871892853&selectedIndex=2&ajaxhist=0 Minden 5. gyermek ki van téve a kiszáradás veszélyének (dehidratáltságnak).</p>	<p>Új ismeret átadása: egyéni kísérlettel, önmagunk és az infografika megfigyelésével</p> <p>„Az érdekességekből megtudtuk, hogy: - a szervezetünk több mint fele víz, amelyből ha már 2-3 pohárnyi hiányzik az olyan tüneteket okozhat, mint a fejfájás, a fáradtság, - különböző mértékben, de minden létfontosságú szervünk tartalmaz vizet. Megtudhattuk tehát mennyire fontos az emberi szervezet számára a víz. Hogyan győződhetnénk meg víz jelenlétéről? Erre végezzünk el egy egyszerű kísérletet!”</p> <p>Előzetes felkészülés - Mindenki hozzon magával egy zsebtükört (ha van).</p> <p>Tanulói kísérlet: egyéni megtapasztalás A lehelet vízgőztartalmának kimutatása. A tanulók fedezzék fel, hogy víz nélkül nincs élet.</p> <p>Vizsgálódás, megfigyelés, magyarázat, következtetés „Lehelj a tükörrre erőteljes kilégzéssel! Mit tapasztaltál?”</p>	<p>frontálisan tanítói magyarázat</p> <p>zsebtükör előkészítve</p> <p>egyéni kísérlet, egyéni megtapasztalás</p> <p>tükörrre lehelni</p> <p>tanulói tapasztalat</p>	<p>tanulói zsebtükör, papír törölő</p>



	<p>A nagyobb testtömegnek nagyobb a folyadékigénye.</p>	<p>- Tanulói tapasztalás... „Párás lett a tükör (pára: a levegőben található nedvesség, apró vízcseppek)”.</p> <p>- Magyarázat: ... tanítói: „A kiáramló levegő vizet (vízgőzt) tartalmaz.” - Következtetés: ... Tanítói: „Víz nélkül nincs élet. Gondoljatok az előző feladatban tanultakra: ... A víz megvonása már 4-5 nap alatt végzetessé válhat.”</p> <p>„A kísérlettel igazoltuk, hogy mennyire fontos a szervezetünk számára a víz. Ezért naponta elegendő folyadékot kell fogyasztanunk. Most vizsgáljuk meg önmagunkat, hogy Te/Ti milyen gyakran és mennyi folyadékot fogyasztotok naponta.”</p> <p>Önismeret: önmegfigyelés A folyadékfogyasztással kapcsolatos érzések, érzetek megfigyelése és leírása. Megfigyelési szempontok:</p> <ul style="list-style-type: none">- „Milyen gyakran iszol?- Iszol-e naponta elegendő vizet?- Mikor érzel erős szomjúságot?- Melyik ételek után vagy szomjas?- El tudsz-e feledkezni az ivásról?” <p>„A padszomszédok alakítsanak ki párokat! Számoljatok be egymásnak a folyadékfogyasztási szokásaitokról.”</p> <p>„Közösen beszéljétek meg, hogy mennyit kellene inni és mit. Ebben segít Nektek az infografika, egy kutatás (2014) eredményeinek áttekintése. Beszéljétek meg közösen!” - A párok egymástól tanulnak.</p>	<p>tanulói/tanítói magyarázatok, következtetések</p> <p>frontálisan tanítói magyarázat</p> <p>feladat kijelölése</p> <p>önmegfigyelés</p> <p>tanítói kérdések</p> <p>párok kialakítása, beszámolnak egymásnak</p> <p>infografika közös tanulmányozása és megbeszélése</p>	<p>A/4-es lapok, színes ceruzák, filctoll</p>
--	---	--	---	---



		<p>- Infografika kivetítve. vagy Ha az iskolában nincs meg a technikai lehetőség, akkor táblakép: Infografika és/vagy tanulói segédanyag kiosztása, <i>Melléklet 6</i></p>  <p>Ellenőrzés, értékelés, jutalmazás</p> <p>- Önként jelentkező párok bemutatják egymás folyadékfogyasztási szokásait, összevetve az infografikai kutatás eredményeivel.</p> <p>- A legügyesebb párok jutalomkártyát kapnak, melyek a tiszta ivóvízzel kapcsolatosak.</p>	<p>szemléltetés: tanítói/tanulói segédletek</p> <p>frontálisan párok bemutatói, tanítói jutalmazás</p>	
15 perc	<p>Folyadékok választéka Az elmúlt években a hazai ásványvízfogyasztás gyors növekedést mutatott. Egyre többen fogyasztanak csapvíz helyett palackozott vizet. <i>Forrás: Pedagógusoknak</i> https://tudatosvasarlo.hu/cikk/termekeszt-csapviz</p> <p>- Csapvíz: nemzetközi összehasonlításban is kiváló minőségű víz Budapesten és a környező településeken. A vezetékes víz minősége megfelelő, ez több kutatás és ellenőrzés során bebizonyosodott. Forrás:</p>	<p>Új ismeret elmélyítése: gyakorlati feladattal, egyéni és csoportos vizsgálódással</p> <p><i>„Az előző feladatban egyénileg és párokban is megvizsgáltuk a folyadékfogyasztási szokásainkat. Most nézzük meg, hogy milyen italokat isztok nap, mint nap és döntjük el, hogy egészségesek-e vagy sem!”</i></p> <p>Csoportos munkában folyadékválaszték feltérképezése</p> <p>- Termék és fogalom ismeret. - Előzetes gyűjtőmunka: a tanulók hozzák be otthon fogyasztott italok csomagolását, címkéjét.</p>	<p>frontálisan tanítói útmutató</p> <p>csoportmunka</p> <p>tanulói gyűjtött anyagok előkészítve</p>	<p>tanulói gyűjtött anyagok</p>



<https://www.webbeteg.hu/cikkek/egeszseges/16127/mit-igyunk-kanikula-idejen-csapviz-kontra-asvanyviz>

- A **palackozott vizek** egy része egyszerű **ivóvíz**, másik része kis ásványianyag-tartalmú **karsztvíz**, vagy ásványi anyagokban ugyancsak szegény **forrásvíz**, mások ásványi anyagok utólagos hozzáadásával **dúsított kútvizek**. (Ásványi anyagok: természetes anyagok, melyek a Föld belsejéből származnak, a talajban, kőzetekben fordulnak elő. Fontosak az élő szervezetnek is.)

- **Gyümölcsitalok és üdítőitalok:**

Forrás:

<http://www.google.hu/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCAQFjAA&url=http%3A%2F%2Ffelelmiszerlanc.kormany.hu%2Fdownload%2F%2F6b%2F40000%2FGy%25C3%25BCm%25C3%25B6lcsitalok%2520%25C3%25A9s%2520%25C3%25BCd%25C3%25ADt%25C5%2591italok.doc&ei=Smm2U8iDGyRGOQWutIAw&usg=AFQjCNFreeAiPuSn3lpH9kHrg5ATTsotag&bvm=bv.70138588,d.d2k> FVM Értesítő 2007

A gyümölcsitalok és üdítőitalok olyan vízalapú, ízesített, édesített alkoholmentes italok, amelyek tartalmazhatnak gyümölcs alapanyagokat, növényi kivonatokat, aroma anyagokat, adalékanyagokat.

A szirup valamilyen cukorféleség (esetleg cukoralkohol) tömény oldata, jellemzően sűrű folyadék (viszkózus) és a cukor mellett egyéb oldott anyagokat is tartalmazhat. Egyes szirupokat az élelmiszeriparban szörpnek is neveznek, köznapi értelemben a **szörp** elsősorban gyümölcsszörpöt jelent.

1. feladat: folyadékok csoportba rendezése

„A gyűjtött csomagolóanyagok és címkék alapján közösen határozzátok meg, hogy a különböző termékek melyik csoportba tartoznak!”

Táblán:

- vizek: csapvíz, palackozott vizek (ásványvíz: szénsavas, mentes)
- gyümölcsitalok, üdítőitalok
- szirupok, szörpök
- gyümölcslevek
- gyümölcsnektárok

- Állítsák sorrendbe a cukortartalmuk szerint.

- Fedezzék fel, hogy a szirupból/szörpből egy teáskanálnyit fogyasztunk, de az alacsonyabb cukortartalmúakból több decilitert!

2. feladat: Önvizsgálat

Vessék össze, hogy milyen italokat fogyasztanak és a megadott szempontok szerint hasonlítsák össze azokat:

- **naponta többször fogyasztható** (csapvíz, ásványvíz, cukor mentes tea, citromos víz)
- **rendszeres fogyasztásra nem javasoltak** (sok cukrot, ízesítőt, mézet stb. tartalmazók, alacsony gyümölcstartalmú levek, szörpök, nektárok)

- Eredmények megbeszélése, összesítése.

- Az önvizsgálat összesített eredménye tükrözi a csoporttagok folyadékfogyasztási szokásait.

- A tanító facilitátorként segíti a csoportok munkáját, szükség esetén bemutat/magyaráz.

Ellenőrzés: csoportbeszámoló/bemutató

- A „termékfelelősök” bemutatják a hozott anyagból a termékek differenciálását (a megadott szempontok alapján).

termékek differenciálása a megadott szempontok alapján

a cukortartalom szerint sorrendbe állítás, következtetések levonása

csoporton belüli önvizsgálat: egyéni munka: a fogyasztott termékek összehasonlítása

egyéni eredmények összesítése

a tanító facilitál

csoportbemutatók: „termékfelelősök” a termékeket, a

A/4-es lapok, színes ceruzák, filctoll

táblakép



	<p>Gyümölcsle: Olyan nem erjesztett, de erjeszhető termék, amelyet egészséges, megfelelően érett, friss vagy hűtéssel tartósított, egy- vagy többfajta gyümölcsből nyernek, és az előállításához felhasznált gyümölcs(ök)re jellemző színe, illata, íze van. Forrás: https://docplayer.hu/12310291-Magyar-elelmiszerkonyv-codex-alimentarius-hungaricus-1-3-2001-112-szamu-eloiras-gyumolcslevek-es-bizonyos-hasonlo-termekek.html</p> <p>Gyümölcsnektár: Olyan termék, amelyet víz és cukor és/vagy méz hozzáadásával, meghatározott termékekből, gyümölcspüréből vagy e termékek keverékéből nyernek. A cukor és/vagy méz hozzáadása a végtermék teljes tömegének egy ötödéig engedélyezett. Az élelmiszerekhez használható édesítőszernek előírásnak megfelelően.</p>	<p>- A „szokásfelelősök” az önvizsgálati eredmények összesítésével beszámolnak a csoportjuk folyadékfogyasztási szokásairól.</p> <p>- A többi csoport figyel, kiegészít, hiszen mindenki más-más csomagolóanyagot/címkét gyűjtött. Ezáltal a tanulók a termékek sokféleségével ismerkedhetnek meg. A tanulók egymástól tanulnak.</p>	<p>„szokásfelelősök” a szokásokat mutatják be (a csoport egészére vonatkoztatva)</p> <p>közös megbeszélés</p>	
10 perc	<p>Tipppek, mire figyeljük A megfelelő folyadékellátottság fontos eleme az egészség megőrzésének, hiszen minden sejtünk felépítéséhez és minden szervünk normál működéséhez hozzájárul. http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/taplalkozasi_akademia_2016_03_hidratacio_160318.pdf * Már reggel, az iskolába indulás előtt igyunk. • Legyen mindig a gyerekek keze ügyében elérhető folyadék a nap során folyamatosan. *A táskában hozzanak kis üveg ásványvizet, vagy egy termoszt, palackot innivalóval. • Az étkezéseknek különös jelentősége van a folyadékfogyasztás szempontjából is, ugyanis az</p>	<p><u>Óra végi összefoglalás: ismeretek képi formában való rendszerezése</u></p> <p><i>„A megfelelő folyadékellátottság fontos eleme az egészségünk megőrzésének, hiszen minden sejtünk felépítéséhez és minden szervünk normál működéséhez hozzájárul. Ezért kiemelt figyelmet kell rá fordítanunk! Mire hívnád fel társaid figyelmét? Folytatva a csoportmunkát készítsetek figyelemfelhívó plakátokat!”</i></p> <p>- Előzetes otthoni gyűjtőmunka (a szülők segítségével): a tanulók hozzanak be élelmiszer reklámújságot/papírt.</p> <p>Csoportmunka: plakátkészítés Figyelemfelhívás az egészséges folyadékok fogyasztására.</p>	<p>frontálisan: tanítói magyarázat, feladat megbeszélése</p> <p>tanulói gyűjtött anyagok előkészítve</p> <p>csoportmunka folytatása: plakátkészítés</p>	<p>tanulói gyűjtött anyagok</p>



	<p>evés stimulálja a szomjúságérzetet, ezáltal plusz folyadék elfogyasztására ösztönöz, étkezéseknél folyamatosan legyen lehetőség a vízfogyasztásra.</p> <ul style="list-style-type: none">• Tanítsuk meg a gyermeket arra, hogy önállóan is meg tudja állapítani, eleget ivott-e. A vizelet mennyisége és színe megfelelő iránymutatást nyújt ehhez.	<p>- Készítsenek posztit-eket egy-egy tippel, az órán tanultak alapján, ami emlékeztet arra, hogyan jussunk naponta elegendő, egészséges folyadékhoz.</p> <p>Ellenőrzés, értékelés, jutalmazás</p> <ul style="list-style-type: none">- A csoportok bemutatják a kész produktumot.- A leghatékonyabb figyelemfelhívást közvetítő plakátok elhelyezése az iskola aulájában vagy a víz világnapjára (március 22.) rendezett projektnapon kiállításra kerül (a többieké az osztályteremben).	<p>csoportprezentációk: az elkészített plakátok bemutatása</p>	<p>csomagolópapír vagy A/3-as papír, filctoll, zsírkréta, olló, ragasztó, reklámújság/papír</p> <p>kész alkotások, plakátok</p>
--	--	--	--	---



10 PERCES kiemelhető blokk

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

Modul megnevezése: Táplálkozás

Témakör megnevezése: 3. A folyadékok titkai

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	A megfelelő folyadékellátottság fontos eleme az egészség megőrzésének, hiszen minden sejtünk felépítéséhez és minden szervünk normál működéséhez hozzájárul	<u>Téma motiváló bevezetése:</u> <i>„Mindenki jöjjön ide a vízcsaphoz. Jól kiengedem a vizet és igyunk egy pohár friss vizet!</i> <i>Hmm! Milyen jól esik! A friss víztől szinte feléled a szervezetünk, jobban fogtok tudni figyelni az órán, annál is inkább, mert az éltető vízről fogunk minél több érdekességet megtudni, felkutatni.</i> <i>Ehhez húzzatok a borítékban lévő mondatcsíkokból és egymás után olvassátok fel azokat!”</i>	frontális ráhangolás tanítói motiválás feladatkijelölés	vízcsap, tanulói poharak
5 perc	Testünk és a víz Érdekességek – Tudtad-e? - Információk forrása:	<u>Új ismeret: érdekességek az éltető vízről</u> Érdekességek - Borítékban érdekességek találhatóak az éltető vízről és a víz fogyasztásával kapcsolatban.	tanulói interaktivitás: borítékban lévő	



[-http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/taplalkozasi_akademia_2011_04_viz.pdf](http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/taplalkozasi_akademia_2011_04_viz.pdf)

- A felnőtt emberi szervezet több mint fele víz, amelyből ha már 2-3 pohárnyi hiányzik az olyan tüneteket okozhat, mint a fejfájás, a fáradtság vagy az állóképesség csökkenése.
- Különböző mértékben, de minden létfontosságú szervünk tartalmaz vizet: az agyunk, szívünk és vérünk 3 x 4 x annyi vizet tartalmaznak, mint a csontjaink.
- Minél nagyobb testtömeeggel rendelkezünk, annál több folyadékra van szükségünk, így a túlsúllyal és elhízással küzdőknek fokozottabban kell ügyelniük a vízpótlásra.
- Egy tálka friss zöldségsalátával már 1 pohár vizet elfogyaszthatunk, hiszen a zöldségek legfőbb összetevője a víz.
- Az italok mellett számos élelmiszer víztartalma is beleszámít a vízfelvételbe: a zöldségfélék, gyümölcsök, a levesek, raguk, pudingok, jégkrémek, mártások. A napi vízfogyasztás jelentős része származik az ételekből, élelmiszerekből.
- A víz hiányára sokkal érzékenyebben reagál a szervezet, mint bármely szilárd étel megvonására.
- Szomjazás esetén a szervezet először az izomból vonja el a nélkülözhetetlen vízmennyiséget, s ez az izmok fokozott ingerlékenységével, valamint fájdalmas izomgörcsökkel járhat.

- A tanulók húzzanak belőle és egymás után olvassák fel!
- Insert technikával véleményezzék azokat:
 - ✓ Már tudom.
- Nem így tudom
- + Új ismeret számomra
- ? Szeretnék többet tudni róla.

Tudta-e? (mondatcsíkokon igaz állítások)

A felnőtt emberi szervezet több mint fele víz, amelyből ha már 2-3 pohárnyi hiányzik az olyan tüneteket okozhat, mint a fejfájás, a fáradtság vagy az állóképesség csökkenése.

Különböző mértékben, de minden létfontosságú szervünk tartalmaz vizet: az agyunk, szívünk és vérünk 3 x 4 x annyi vizet tartalmaznak, mint a csontjaink.

A víz hiányára sokkal érzékenyebben reagál a szervezet, mint bármely szilárd étel megvonására.


Szomjazás esetén a szervezet először az izomból vonja el a nélkülözhetetlen vízmennyiséget, s ez az izmok fokozott ingerlékenységével, valamint fájdalmas izomgörcsökkel járhat.

Étel nélkül néhány hétig, akár 50 napig is képes életben maradni az ember, a víz megvonása azonban már 4-5 nap (nagyon jó egészségi állapot esetén egy hét) alatt végzetessé válhat.

mondatcsíkok felolvasása és véleményezése, a megadott szempontok alapján

borítékban mondatcsíkok



		<p>Egy tálka friss zöldségsalátával már 1 pohár vizet elfogyaszthatunk, hiszen a zöldségek legfőbb összetevője a víz.</p>		
		<p>A tiszta ivóvíz az egyetlen élelmiszer, amely semmi mással nem pótolható, az emberi élet nélkülözhetetlen feltétele.</p>		
3 perc	<p>Infografika, kutatás (2014) eredményeinek áttekintése:</p> <p>Minden 5. gyermek ki van téve a kiszáradás veszélyének (dehidratáltságnak). A nagyobb testtömegnek nagyobb a folyadékigénye. A szomjúság és éhségérzet gyakran keveredik, ami az elhízás veszélyét növeli. Az elegendő folyadék szükséges a megfelelő szellemi és fizikai teljesítményhez. Napi 8 pohár folyadék javasolt. 1 pohár 2 dl.</p>	<p>Összefoglalás: ismeretek rendszerezése: az éltető víz és vízfogyasztás fontossága</p> <p>Észrevételek, hozzászólások, közös megállapítások.</p> <p>Osztályszintű megbeszélés „Naponta mennyit kellene inni és mit?”</p> <p>- Ebben segít az infografika, kutatás (2014) eredményeinek áttekintése. Infografika kivetítve. vagy Ha az iskolában nincs meg a technikai lehetőség, akkor táblakép: Infografika vagy tanulói segédanyagok kiosztása, <i>Melléklet 6</i></p> 	<p>frontális tanulás tanulói hozzászólások</p> <p>tanítói irányított kérdés alapján: közös megbeszélés</p>	<p>Interneteléréssel rendelkező számítógép, vagy Infografika a táblán és/vagy <i>Melléklet 6</i></p>

