|  |  |
| --- | --- |
|  | 5. Foglakozásterv |
| Korcsoport | Második évfolyam |
| Témakör | A táplálkozás |
| Célok | Komplex és a globális természetismereti gondolkodásmód fejlesztése a táplálkozás fizikai és biológiai és kémiai jellemzőinek megfigyelése érzékiszervi tapasztalások, segítségével. A tanulók kognitív, affektív, pszichomotoros képességeinek fejlesztése különböző tevékenységekkel, tapasztalati úton Munkáltatás kooperatív csoportmunkában. A táplálkozással, élelemmel kapcsolatos tudás saját élmények alapján történő megkonstruálása.  A táplálék, mint életfeltétel, energiaforrás, a szervezet építőanyaga tapasztalati úton történő megközelítése. A táplálkozás egészséges életmódra gyakorolt hatása. Problémamegoldó gondolkodás fejlesztése. |
| Téma, ismeretek | A táplálkozás szerepe az élővilágban Az emberi táplálék – élelmiszer – étel egyéni szempontú csoportosítása; A táplálék az élet egyik feltétele, energiaforrás, a szervezet építőkövei. Táplálkozás életjelenség, nélküle nincs élet. |
| Tantárgyi kapcsolatok | magyar nyelv és irodalom, rajz, matematika, testnevelés |
| Előzetes tapasztalatok, tudás | Az étkezéssel kapcsolatos tapasztalatok összegyűjtése, az érzékszervek által megtapasztalt tulajdonságok. |
| Fejlesztett képességek, készségek | Konvertáló képesség fejlesztése - absztrakciós gondolkodás, csoportosítás, halmazképzés.  Hipotézisalkotó képesség és a természettudományos problémamegoldás fejlesztése.  Ok-okozati összefüggések keresése, feltárása: a mozgás fizikai és biológiai jellemzőiben.  A táplálkozás szerepe az ember életében.  A foglalkozás alatt tapasztaltak segítségével a rendszerező képesség fejlesztése. |
| Attitűdök | Együttműködés erősítése, a természeti jelenségek iránti kíváncsiság felkeltése, érzelmi azonosulás a vizsgát jelenségekkel kapcsolatban, permanens sikerélmény biztosítása a természettudományos gondolkodás iránti érdeklődés, a pozitív hozzáállás kialakítása érdekében. Az egészséges táplálkozás iránti igény felkeltése. |
| Időkeret | 60 perc |

| Ismeretek | Tanulói tevékenységek | Tanári tevékenységek | Célok, feladatok | Eszközök | Módszerek | Munkaformák | Megjegyzés |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ráhangolódás**  ismétlés  mozgás  lassú – gyors mozgás | A csoportok együttműködésen alapuló tevékenysége. | Tanítói utasítás:  - Foglaljátok el a rendelkezésetekre álló teret úgy, hogy kellő távolságra legyetek egymástól.  - Hallgassátok a zenét és mozogjatok a zene ritmusára!  - Melyik mozgás volt könnyebb? Miért?  - Melyik mozgáshoz volt több erőre (energiára) szükséged? |  | - lassú, majd gyors instrumentális zene (20-20mp) Ajánlott linkek: <https://www.yutube.com/watch?v=Tq2xtmUBUyM>-lassú  <https://www.youtube.com/watch?v=28VfPWS-mrQ> gyors | * tanári közlés * magyarázat irányított tanulói tevékenység * irányított beszélgetés | * frontális | Helyszín: osztályterem  A lassú mozgásban kevésbé fáradsz el.  A gyors mozgásban jobban elfáradsz. |
| mozgás  energia | Elmondják feltételezéseiket. | - Mit gondoltok, mivel fogunk ma foglalkozni? A feltételezések meghallgatása az elkövetkezőkről | * Tanulók motiválása |  | * egyéni vélemények meghallgatása * indoklás | frontális | A mozgáshoz több- kevesebb energiára van szükség |
|  | Hipotéziseket fogalmaznak meg. | - Mit gondoltok, miből nyeri a szervezet a mozgáshoz szükséges energiát. | * hipotézisalkotás képességének fejlesztése. * a táplálék energiatermelésben betöltött szerepének bemutatása |  | * problémafelvetés * megbeszélés | frontális | A mozgáshoz több - kevesebb energiára van szükség, az energiát a táplálékokból nyerjük. A táplálékok az élőlények számára biztosítják az energiát. |
| **Jelentésteremtés:**  táplálék**,** energia**,** vitamin | A tanulók újabb hipotéziseket fogalmaznak meg. | Tanítói kérdések:  Miért fontos még a táplálkozás? | * hipotézisalkotás képességének fejlesztése. * a táplálkozás más életműködésben betöltött szerepének érzékeltetése. |  | * irányított megbeszélés * problémafelvetés | * egyéni * frontális | A tápláléktól növünk, erősödünk, segít, hogy egészségesek maradjunk, a táplálékaink tartalmazzák a szervezet építőköveit is. |
| ízlelés**,** tapintás, szaglás  nyers  feldolgozott  növényi eredetű állati eredetű | Játék:  1. csoport- tapint (pl: dió, kivi, szőlő, mazsola, koktélparadicsom)  2. csoport- ízlel (pl: sárgarépa, karalábé, kolbászkarika, burgonyadarabkák, almadarabkák)  3. csoport – szagol: (pl: körte, csoki, citrom, paprika, mogyoró, birsalma) A csoportok egymás után tevékenykednek, a többiekkel megosztják tapasztalatukat | Három csoportot szervez a gyerekekből. Folyamatosan koordinálja a csoportok munkáját. *(beszélgetés közben felszínre kerülnek az előzetes ismeretek, tapasztalatok, az étkezés fontossága, a szervezetre gyakorolt hatása a korosztálynak megfelelő ismeretek szintjén)* | - A szaglás, ízlelés, tapintás szerepének bemutatása a táplálkozásban  -nyers, növényi vagy állati eredetű tápláléktípusokkla történő ismerkedés  -megfigyelő képesség fejlesztése | 3-5 élelmiszer darabka egy-egy tálcán, szalvéta, szemtakaró (*pl: szájmaszk*) | - aktív tanulói munka  - irányított megbeszélés  -megfigyelés, tapasztalatok rögzítése | - csoportmunka | Az osztály 3 csoportot alkot *(pl.: padsoronként)*  Mindig a cselekvő csoport tagjainak a szemét kötjük be *(szemtakaró maszk)* |
| **Reflektálás** | Állítások igaz-hamis voltának eldöntése - pármunkában | A páros munka koordinálása | A tapasztalatok ismeretek szinkronizálása, összegzése | Az állatások kinyomtatása | - irányított megbeszélés  - egyéni véleménynyilvánítás  - érvelés | * páros munka * frontális | A terem falára tett mondatcsíkokat páronként  1.sz. melléklet |
| **Értékelés**  Önértékelés | Válaszolnak a kérdésekre | A mai órán hallottak, tapasztaltak alapján mi jut eszedbe a táblán megjelenő kulcsszavakról? Válassz közülük egyet! - energia, növényi, állati, nyers, feldolgozott, vitamin, egészség, növekedés, fejlődés  Mit tanultál a mai foglalkozáson?  Mit nem értettél? Mit szeretnél még tudni a táplálkozásról? | - értékelés, önértékelés | -Szókártyák | * egyéni véleménynyilvánítás | * egyéni vélemények megfogalmazása | 2.sz melléklet  - a kulcsszavak |

Az 1. sz. melléklet megoldása: 1. H; 2.I; 3.I; 4.H; 5. H; 6. H; 7. I; 8. I; 9. H; 10. H

# Mellékletek

# 1. sz. melléklet

|  |
| --- |
| 1. Lefekvés előtt csokoládét eszem, mert attól jól tudok aludni. |
| 2. Dolgozatírás, versenyek előtt bekapok egy szem szőlőcukrot, mert jobban tudok gondolkodni tőle. |
| 3. A paprikát, paradicsomot azért eszem, hogy elég C - vitamin legyen a szervezetemben. |
| 4. Gyorsan bekapkodom az ételt, így több időm marad játékra. |
| 5. Nem eszem gyümölcsöket, mert nagyon hizlalnak. |
| 6. Minden zöldség egészségtelen, ezért nem eszem belőle. |
| 7. Ha sok cukrot és csokit eszem, elromlik a fogam. |
| 8. Van olyan élelmiszer, ami allergiát okozhat. |
| 9. Nem egészséges, ha a zöldséget, gyümölcsöt nyersen fogyasztjuk. |
| 10. Vacsorára eszem a legtöbbet, hogy reggelig ne éhezzek meg. |

2. melléklet

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **energia** | **növényi eredetű** | **egészség** |
| **vitamin** | **állati eredetű** | **növekedés** |
| **nyers** | **feldolgozott** | **fejlődés** |