**FOGLALKOZÁSTERV**

A Komplex Alapprogram pedagógiai rendszerének gyakorlati elsajátítása –

**Életgyakorlat-alapú alprogram (ÉA)**

|  |  |
| --- | --- |
| **A dokumentum készítőjének neve:** | Giba Éva |
|  |  |
| **A foglalkozás célja:** | A tanulók ismerjék meg az egészséges táplálkozás alternatív lehetőségeit, valamint az egészséges táplálkozás alapanyagait, és a különböző étrendek összehasonlításával válasszák a számukra legmegfelelőbbet |
| **Évfolyam és/vagy csoport:** | 4. osztály |
| **Tematikus egység:** | Egészséges életmód |
| **A foglalkozás témája:** | Az egészséges táplálkozás alternatív módjai. |
| **Tantárgyi kapcsolat:** | természetismeret, környezetismeret, biológia |
| **Alprogrami kapcsolat:** | DA, LA |
| **Felhasznált források:** | [www.pinterest.hu](http://www.pinterest.hu), [www.egeszseg.hu](http://www.egeszseg.hu), Google |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Idő-tartam**  **(perc)** | **A pedagógus tevékenysége** | **A tanulók**  **tevékenysége** | **Módszer** | **Munka-forma\*** | **Eszköz** |
| 5 perc | Ráhangolódás  Képeket teszek fel a táblára, és a gyerekek az uzsonnájukat a szerintük megfelelő kép alá | Szabadon mozognak, az uzsonnájukat kiviszik a tábla alá helyezett padokra. | csoportos tevékenység | E F | képek, padok |
| 5 perc | Ötletbörze  Mi jut eszedbe arról, hogy egészséges táplálkozás | Ötletelés | beszélgetés | F | tábla |
| 20 per**c** | **Megszervezi és felügyeli, segíti a csoportmunkát.** | **1. csoport**  Vizsgálja meg a menza étrendjét, és az interneten nézzen utána, mennyiben felel meg az előírásoknak. | Csoportmunka | Cs | tabletek, internet  papír, színes, csomagolópapír, képek, ragasztó, olló |
|  |  | **2. csoport**  Állítson össze egy heti étrendet az egészséges táplálkozás keretében |  |  |  |
|  |  | **3. csoport**  Nézzen utána, milyen alapanyagokat használ a paleo táplálkozás. Írjon (vagy keressen) egy (vagy akár több) receptet. |  |  |  |
|  |  | **4. csoport**  Nézz utána a vegetáriánus ételeknek és alapanyagoknak! |  |  |  |
|  |  | **5. csoport**  Nézz utána a vegán ételeknek és alapanyagoknak! |  |  | gyümölcs és feldolgozásukhoz szükséges konyhai eszközök |
| 10 perc | **A csoportmunkák bemutatása** |  |  | E |  |
| 5 perc | **Összegzés, lezárás**  . | Újragondolják, hová tennék az uzsonnájukat, majd össznépi gyümölcssalátázás |  | E F |  |
| 45 | **\*Rövidítések magyarázata:** E = egyéni, P = páros, K = 3-6 fős kiscsoportos, Cs = Csoportos | | | | |
| **perc** |
|  |

A foglalkozás során fejlesztett kompetenciák, képességek:

kommunikációs készség, tolerancia, kooperativitás, szabályok követése, finommotorika fejlesztése, kreatív gondolkodás

**REFLEXIÓ**

Ma a szabadidős tevékenységek során megtartottam az első ÉA. foglalkozást a fenti terv alapján.   
Most 4. osztályosok a gyerekek, sokszor dolgozunk csoportban, ez nem okozott gondot. (Az asztalok is így vannak elrendezve a teremben!) A „szerepeket” is ismerték már, igaz, nem teljesen ezen a néven használtuk.

A csomagolópapír helyett A/3-as műszaki kartont használtam (rajz órán gyakran rajzolnak ebben a méretben) ez a méret nagyon megfelelt a feladatoknak és a gyerekeknek is.

A feladatokat könnyen megértették, jó hogy a lap sarkába mindig ott volt, bármikor újra elolvashatták.

A csoportokat figyelve azt tapasztaltam, hogy mindenki dolgozik valamit!

Külön örömömre szolgált, hogy azt a kislányt, aki csak most szeptemberben került az osztályba, és csak angolul tud beszélni, szintén be tudták vonni a feladat megoldásába! Teljesen önállóan oldották meg ezt is, kiosztották neki a feladatot és elmagyarázták félig angolul, félig mutogatva, hogy mit kell csinálnia! (ő rajzolt, színezett)

A beszámolók is jól sikerültek, figyelmesen hallgatták meg egymást! Értékelték is, sőt, javították, ha valamit másképp gondoltak: pl. az egészséges étrendnél soknak találták a kenyeret, majd megvitatták, hogy elfogadható, mert barnakenyeret rajzoltak, ami lehet rozs vagy teljes kiőrlésű, egészséges kenyér.

Úgy érzem jól sikerül, a gyerekek is én is jól éreztük magunkat!

 

 

 

 

