



## FOGLALKOZÁSTERV

 A Komplex Alapprogram pedagógiai rendszerének gyakorlati elsajátítása –  
**Életgyakorlat-alapú alprogram (ÉA)**

<b>A dokumentum készítőjének neve:</b>	Giba Éva
--	----------

<b>A foglalkozás célja:</b>  <b>Évfolyam és/vagy csoport:</b> <b>Tematikus egység:</b> <b>A foglalkozás témája:</b> <b>Tantárgyi kapcsolat:</b> <b>Alprogrami kapcsolat:</b> <b>Felhasznált források:</b>	A tanulók ismerjék meg az egészséges táplálkozás alternatív lehetőségeit, valamint az egészséges táplálkozás alapanyagait, és a különböző étrendek összehasonlításával válasszák a számukra legmegfelelőbbet 4. osztály Egészséges életmód Az egészséges táplálkozás alternatív módjai. természetismeret, környezetismeret, biológia DA, LA <a href="http://www.pinterest.hu">www.pinterest.hu</a> , <a href="http://www.egeszseg.hu">www.egeszseg.hu</a> , Google
--	--

Idő-tartam (perc)	A pedagógus tevékenysége	A tanulók tevékenysége	Módszer	Munka-forma*	Eszköz
5 perc	Ráhangelődés 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 perc	<b>Megszervezi és felügyeli, segíti a csoportmunkát.</b>	<b>1. csoport</b> Vizsgálja meg a menza étrendjét, és az interneten nézzen utána, mennyiben felel meg az előírásoknak.  <b>2. csoport</b> Állítson össze egy heti étrendet az egészséges táplálkozás keretében	Csoportmunka	Cs	tabletek, internet papír, színes, csomagolópapír, képek, ragasztó, olló



		<p><b>3. csoport</b> Nézz utána, milyen alapanyagokat használ a paleo táplálkozás. Írjon (vagy keressen) egy (vagy akár több) receptet.</p> <p><b>4. csoport</b> Nézz utána a vegetáriánus ételeknek és alapanyagoknak!</p> <p><b>5. csoport</b> Nézz utána a vegán ételeknek és alapanyagoknak!</p>			gyümölcs és feldolgozásukhoz szükséges konyhai eszközök
10 perc	<b>A csoportmunkák bemutatása</b>			E	
5 perc	<b>Összegzés, lezárás</b>	Újragondolják, hová tennék az uzsonnájukat, majd össznépi gyümölcssalátázás		E F	
45					
<b>perc</b>					

\*Rövidítések magyarázata: E = egyéni, P = páros, K = 3-6 fős kiscsoportos, Cs = Csoportos

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 örömmre 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, színezt)

A beszámolóik 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!



3 / 5



