

Csenger Lajosné

Az egészséges életmód (óravázlat)

Óravázlat: 7. osztály

Az óra típusa: Új ismeret feldolgozó óra

Tananyag: Az étkezés környezeti hatásai

Oktatási feladat:

- Az egészséges és egészségtelen ételek, az egészséges életmód, a helyes táplálkozás jellemzőinek felidézése
- Az élelmiszerfogyasztás és a környezet kapcsolata

Nevelési feladat:

- A fenntartható fogyasztás szerepe a fogyasztói társadalomban

Cél	Feladat	Módszer
Motiváció	A tanulók képek segítségével különválogatják az egészséges és egészségtelen ételeket Összegyűjtjük, hogy a gyerekek milyen jellemzők alapján választják ki az általuk fogyasztott élelmiszereket	Személyes célok megismerése: beszélgetés

Csoportmunka előkészítése	A tanulók öt csoportba sorolása a környezeti vonatkozások mentén	Csoportalkotás: <ul style="list-style-type: none"> • élelmiszer-kilométer • szezonális élelmiszerek • természetes élelmiszerek természetes hibái • csomagolás • tápanyagok bevitele, tápanyagok egyensúlya
Jóslatok megfogalmazása	A véletlenszerűen kialakított csoportok csoportvita és konszenzus alapján: <ul style="list-style-type: none"> • megjósolják, hogy mit jelent az adott környezeti vonatkozás • megfogalmazzák, hogy mit szeretnének megtudni az adott területről 	Személyes célok megismerése: ötletbörze, hangos gondolkodás, beszélgetés, vita Szeretném megtudni:.....
Szövegfeldolgozás - információk szerzése, értelmezés	A csoport tagjai a kapott szövegeket elolvassák, értelmezik, kiemelik a legfontosabb elemeket A csoportok átszervezése után a megismert tartalmak megosztása	Együttműködés feltételezése: kooperatív technika - Szakértői mozaik
A megszerzett információk összegzése	A csoportok beszámolnak az általuk megszerzett információkról.	Együttműködés feltételezése: kooperatív technika - Csoportforgó
A tanultak rögzítése	A tanulók jóslatainak, előzetes elvárásainak összevetése a tanórán tanultakkal, rögzítés	Együttműködés feltételezése: kooperatív technika – poszter, készítése Megtudtam:.....

Az étkezés környezeti vonatkozásai: Élelmiszer-kilométer/Szezonális élelmiszerek/...

Szeretném megtudni, hogy:

.....

.....

.....

.....

Megtanultam, hogy:

.....

.....

.....

.....

<i>Élelmiszer-kilométer</i>	Tartsuk szem előtt azt a kilométer mennyiséget, amennyit az adott élelmiszernek meg kell tennie, és olyan termékeket válasszunk, amelyek keveset utaztak.
<i>Szezonális élelmiszerek</i>	Étrendünket a szezonális gyümölcsökből, zöldségekből állítsuk össze, amelyek valószínűleg hazai termékek lesznek.
<i>Természetes élelmiszerek természetes hibái</i>	Az esztétikai hiányosságok semmit nem vonnak le a termékek élvezeti értékéből.
<i>Csomagolás</i>	Vigyünk magunkkal bevásárló táskát, ne vegyünk minden alkalommal újat.
<i>Tápanyagok bevitele, tápanyagok egyensúlya</i>	Tartsuk be a táplálékpiramis által javasolt változatos étrendet és tartsuk szem előtt, hogy az elfogyasztott étel mennyiségét saját életmódunkkal kell összhangba hozni.