

A modul kódja:

GYÖM_18_1

A MODUL CÍME

„TERÜLJ, TERÜLJ ASZTALKÁM”

A modul felhasználási területe: alsó tagozat, első osztály

KÉSZÍTETTE/készítették: Horváth Sándorné

ISKOLA NEVE: HÁRY LÁSZLÓ ÁLTALÁNOS ISKOLA

A modul végleges változatának kialakításban közreműködtek (bikoriskolák szakértői):

- | | | |
|----|----|----|
| 1. | 2. | 3. |
| 4. | 5. | 6. |

Iskola neve:

MODULTÉRKÉP

A modul kiemelt, és általános céljai: Egészséges életmódra nevelés	
Tartalmi fókusz: TANÍTÁS-TANULÁSI FOLYAMATHOZ KÖTHETŐ	
Fejlesztési fókuszok: I. <i>Hosszú távú:</i> Egészségtudatos életmód kialakítása II. <i>Rövid távú:</i> • Az egészség fogalmának értelmezése • Az egészséges táplálkozás alapjainak megismerése • Együttműködő készség fejlesztése • Figyelem és emlékezet fejlesztése	
A modul kapcsolódik a következő modulokhoz	Téma: Állatosdi, Meserét, Évfolyam: alsó tagozat
A megvalósításához szükséges szakmai kompetenciák	Kooperatív technikák alkalmazása Reflektív gondolkodás A tantárgy ismerete Az emberi fejlődés és tanulás ismerete Az oktatás adaptálása az egyéni szükségletekhez Többféle oktatási stratégia alkalmazása

	Motivációs és tanulásszervezési készségek Kommunikációs készségek	
1. Részmodul címe „Egészséges, mint a makk”	2. Részmodul címe „Tik csak esztek, isztok...”	3. Részmodul címe „Hadd főzzek ma magamnak...”
Célok: Az egészségtudatos életmód fogalmának kialakítása	Célok: A helyes étrend fogalmának kialakítása	Célok: Egészséges ételek megszerettetése
A részmodulban fejlesztendő kompetenciák: problémamegoldó gondolkodás fejlesztése kommunikáció fejlesztése szövegértés fejlesztése	A részmodulban fejlesztendő kompetenciák: problémamegoldó gondolkodás fejlesztése helyes táplálkozási szokások kialakítása Szóbeli kommunikáció fejlesztése	A részmodulban fejlesztendő kompetenciák: együttműködő készség fejlesztése logikus gondolkodás fejlesztése esztétikai érzék fejlesztése
Tartalmi egységek bemutatása 1. Csoportalakítás: 10 perc I. Ráhangelődés 20 perc II. Új tartalom feldolgozása 95 perc III. Értékelés 5 perc	Tartalmi egységek bemutatása I. Ráhangelődés 25 perc II. Új tartalom feldolgozása 90 perc III. Értékelés 5 perc	Tartalmi egységek bemutatása I. Ráhangelődés 15 perc II. Új tartalom feldolgozása 100 perc III. Értékelés 5 perc

Részmodul időkerete 2 óra	Részmodul időkerete 2 óra	Részmodul időkerete: 2 óra
A modul összóraszám: 6 óra		

A MODULHOZ KAPCSOLÓDÓ ÁLTALÁNOS ISMERETEK:

Az iskolákban hangsúlyos szerepet kap a tudatos egészséges életmódra való nevelés. Ma már a gyerekek számára a jó levegő, az elegendő mozgás, a megfelelő táplálékbevitel egyre nehezebben érhető el. Pedig ezek a dolgok fontosak a gyermekek pszichés fejlődéshez. Ezek rendszert és kereteket biztosítanak, ami a gyermekek számára talán az egyik legfontosabb dolog az egészséges személyiség kialakulásához. Az rendszeres étkezések a tanulók napirendjében fontos szerepet töltenek be. E köré szerveződik napi programjuk. Ha kiszámíthatatlanul, rendszertelenül táplálkoznak a gyermekek, az későbbi életvitelükre is kihat. Ezért a helyes táplálkozás elsajátítását az iskolai keretek között is ki kell alakítani. Sajnos a családok egy része nem figyel kellően gyermeke táplálkozására. Így a közétkeztetéseknek nagy a felelőssége e téren. A kisgyermekkel meg kell ismertetni az egészséghez nélkülözhetetlen vitaminforrásokat. Tudatosítani kell bennük az egészséges étel fogalmát. Az egészséges táplálkozás mennyiségi és minőségi szempontból is fedezi a szervezet energia- és tápanyagigényét. A helyes táplálkozást egyértelműen jelzi, hogy a testsúly megfelelő. Az egészséges táplálkozás lényegében minden étel, ételkészlet fogyasztását megengedi, a hangsúlyt a mértékre helyezi! Ez azt jelenti, hogy bizonyos ételeket, élelmiszereket előnyben kell részesíteni, másokat háttérbe kell szorítani. A modul lehetőséget ad arra, hogy a környezetismeret órán tanultakat egyéb játékos feladattal kibővítsük. A témát még jobban, más megközelítésben körüljárjuk. A gyerekek a családból, az óvodából sok ismereteket hoznak a táplálkozással kapcsolatban. Most lehetőség van arra, hogy a hozott ismereteiket pontosítsuk, tudatosítsuk.

Tartalmi egységek bemutatása:

1. Részmodul

„EGÉSZSÉGES, MINT A MAKK...”

Előzetes szervezési feladat:

Csoportalakítás

(10 perc)

Húzzatok a borítékokból egy-egy képet! Keresétek meg a tettekkel azonos képeket! Ti lesztek egy csoportban!	Alma Körte Meggy Szőlő
Helyezkedjete el az asztaloknál! Az elkövetkező foglalkozásokon így fogtok együtt dolgozni. Sok érdekes feladatot oldunk majd meg. Kiosztom nektek, hogy kinek mi lesz a feladata. (szerepkártyák kiosztása)	Íródeák - lejegyzí az írni valókat Szóvivő - ismerteti a feladatok megoldását Eszközfelelős - gondoskodik a szükséges eszközökről Időfelelős - figyeli az idő múlását, hogy jól be tudjátok osztani a rendelkezésre álló időtöket

I. RÁHANGOLÓDÁS

(20 perc)

❖ Makk Marci verse- verstanulás

Makk marci az én nevem, ezt a nevet kedvelem.

Mondják is rám: De remek,

Vidám szemű szép gyerek.

Egészséges, mint a makk,

Nincs is nála boldogabb.

❖ Vers az egészségről (2. melléklet)

❖ Kisfilm megtekintése az egészséges életmódról

<https://www.youtube.com/watch?v=McvIKSMrYXE>

❖ Spontán beszélgetés a kisfilmről

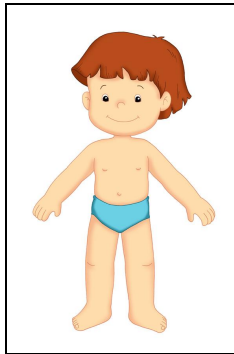
II. ÚJ TARTALOM FELDOLGOZÁSA

(95 perc)

- ❖ Az emberi test Kooperatív csoportmunka

Tanári narráció

Nevezettek meg minél több testrész! Segít a kép! Az íródeák írja a kép köré a testrészek nevét! A szóvivők majd ismertetik a csoportok megoldását!



A megoldások ellenőrzése, javítása

- ❖ Rendszerezés

Tanári narráció:

Ahhoz, hogy egészségesek legyünk sok minden kell. A szókétyák közöl válogassátok ki azt, amelyik az egészséghez nélkülözhetetlen! (melléklet)

futás, csokievés, olvasás, kerékpározás, tévénézés, zöldségevés, tejívás

Ellenőrzés- a gyerekek gondolatainak meghallgatása

- ❖ Mozgásos játék:

A fejem, a vállam, a térdem, a bokám,

a térdem a bokám,

a térdem, a bokám,

A fejem, a vállam, a térdem, a bokám,

A szemem, az orrom, a fülem, a szám.

Amit énekelünk, arra a testrészünkre rá is mutatunk. A dalt egyre gyorsítjuk. 3-4-szer el lehet játszani a gyerekekkel.

- ❖ Testrészszel kapcsolatos találós kérdések (csoportmunka)

Tanári narráció:

Minden csoport kap egy találós kérdést. A szóvivők olvassák fel a csoportnak. Fejtsétek meg és rajzoljátok le az asztalon található lapra!

1. Csoport

Két szomszéd lakik egymás mellett,
Mindenki látja, de egymást nem láthatják.
Ha tükörbe pillantasz, kitalálod. *(szem)*

2. Csoport

Gyökerem van, de nem vagyok növény,
Zománcom van, de nem vagyok edény,
Vesztem lehet, ha kemény a lepény. *(fog)*

3. Csoport

Girbe-gurba tekervényes,
A zajokra nagyon kényes.
Jobbról, balról hírt hoz neked,
Megkönnyíti életedet. *(fül)*

4. Csoport

Az alakja változatos,
Két kis lyuka használatos.
Nem jó, mikor nagyon telel,
Más dolgába ne üst bele. *(orr)*

❖ Rejtvény

Tanári narráció:

Fejtsétek meg a rejtvényt! Ha a meghatározásokat jól oldjátok meg, és a kezdőbetűket összeolvassátok, egy fontos tevékenységet kaptok!

Rejtvény megfejtése: ÉTKEZÉS (melléklet)

- ❖ Beszélgetés az étkezésről-Kérdések segítségével
- ❖ Asszociációs játék

A gyerekekkel körben állunk a tanteremben. A tanító indítja a játékot. Nekem az étkezésről a jut eszembe. Végig megyünk egy körön, és minden tanuló tesz hozzá valamit, ami neki eszébe jut.

❖ Rövid szövegek feldolgozása csoportonként

Tanári naráció:

Minden csoportnak hoztam egy étkezéssel kapcsolatos szöveget. Olvassátok el a mondatokat, majd közösen oldjátok meg a feladatokat!

1. Csoport

Enni mindenkinek kell. Fontos, hogy mit eszünk, és az is hogy hol és hogyan. A kezemet nem csak akkor mosom meg, ha jól láthatóan piszkos. Hiszen a baktériumok szabad szemmel nem láthatóak rajta. Minden étkezés előtt kezet kell mosni!

Feladat:

Húzd alá a mondatba illő kifejezést! (Feladatlap mellékletben is.)

senkinek

Enni _____ kell.

mindenkinek

csak akkor

A kezemet _____ mosom meg, ha piszkos.

nem csak akkor

_____ nem láthatók.

A baktériumok szabad szemmel

_____ láthatók.

2. Csoport

A kézmosáskor először benedvesítem a kezemet. Utána beszappanozom. A szappannal alaposan megmosom a kezemet. Langyos vízzel leöblítem a szappant. A kezemet a törülőkendővel szárazra törölöm.

Feladat:

Számozd meg a kézmosás helyes sorrendjét!

- ☐ A kezemet beszappanozom.
- ☐ Langyos vízzel leöblítem a szappant.
- ☐ Bevizezem a kezemet.
- ☐ Megtörölöm a kezemet.
- ☐ A szappannal kezet mosok.

3. Csoport

A tízórait a tanteremben fogyasztom el. Elrakom a tanszereket a padról, majd kirakom a tálcámat. Evés után a szemetesbe szóróm a morzsákat. A megmaradt ennivalót nem dobom el. Későbbre elteszem, hátha megéhezem.

Feladat:

Egészítsd ki a hiányos mondatokat! Kösd oda a mondathoz a megfelelő szót!

tanszereket tízórait morzsákat tálcámat megéhezem

A szemetesbe beleszóróm a.....

A tanteremben fogyasztom el a

A padról elrakom a

Később még lehet, hogy.....

A padra rakom a

4. Csoport

Az ebédet az iskolai menzán eszem meg. A tálcámat ügyesen viszem a helyemre. Minden ételt megkóstolok. Ha végeztem az étkezéssel, megtörölöm a számat a szalvétában, és visszaviszem a tálcámat a pulthoz.

Igaz vagy hamis?

Az ebédet otthon eszem meg. ☐

Az ételeket megkóstolom. ☐

Szalvétába törölöm a számat. ☐

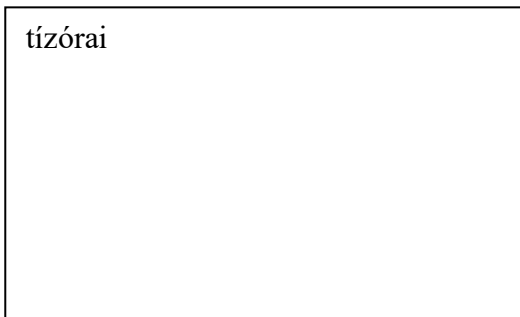
A tálcámat az asztalon hagyom. ☐

❖ Rajzos feladat

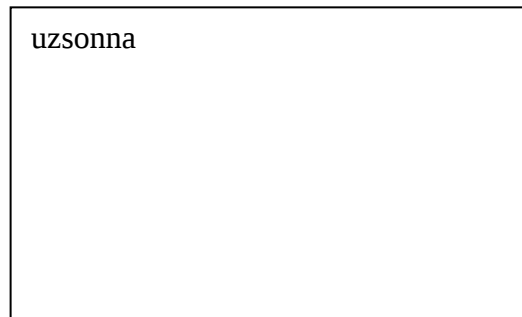
Tanári narráció:

Rajzoljátok le az asztalon található írólapokra, hogy mit ettetek tízóráira és mit uzsonnára!

tízórai



uzsonna



A gyerekek rajzainak megtekintése

III. ÉRTÉKELÉS

(5 perc)

- Pontosság
 - A feladatokat a megoldási tervnek megfelelően oldotta-e meg mindenki?
 - Minden esetben megtörtént-e az önellenőrzés?
- Időbeosztás
 - Elég volt-e a feladatokra meghatározott idő?
 - Mindenki végzett-e a feladatokkal az adott időre?
- Együttműködés
 - Mindenki kivette-e a részét a csoportos feladatmegoldásnál?
- Önálló munka
 - Tudott-e mindenki önállóan is dolgozni?
- A feladatok megoldásának bemutatása szóban, írásban:
 - Anyanyelvi kommunikáció, a matematikai terminológia használata.
- Mi volt számodra a legnehezebb?
- Mi tetszett a legjobban?

2. Részmodul

„TIK CSAK ESZTEK, ISZTOK...”

I. RÁHANGOLÓDÁS

(25 perc)

❖ Daltanulás

Alma, alma című dal tanulása, eljátszása (melléklet)

<http://www.operencia.com/gyermekoldalak/magyar-zene/enekek-noevenyekrl>

❖ Ki vagyok én játék (melléklet)

Tanári narráció:

Egy gyümölcs nevét tűzöm a hátadra. Akinek a hátán van, az nem láthatja. A többiek segítsék kitalálni, hogy ki lehet ő. A gyümölcsről mondjak igaz állításokat.

Szőlő

Málna

Szilva

❖ Zenehallgatás csoportmunka

<http://egyszervolt.hu/dal/edes-osz.html>

Tanári narráció:

Hallgassátok meg a következő dalt figyelmesen! Gyűjtsétek össze a dalban elhangzó gyümölcsök nevét! Az íródeákok jegyezzék le az asztalon lévő írólapra! A szóvivők majd ismertetik a megoldásokat!

A feladat ellenőrzése

Sarkadi Sándor: Édes ősz — dal

Édes ősz jött,

Hulla körte,

Hamvas szilva

Hull a földre

Itt az alma,

Kasba rakd

Ott a szőlő,

Hamm, bekapd.

Avar alatt
Dió búvik,
Ott ne hagyd!

II. ÚJ TARTALOM FELDOLGOZÁSA (90 perc)

- ❖ Gondolattérkép készítése kooperatív munka (melléklet)

Tanári narráció:

Mit tudtok a vitamin szóról! Gyűjtsétek össze közös gondolataitokat az asztalotokon található lapra! Mindenki válasszon magának egy-egy filctollat! Más-más színt válasszon a csoportban mindenki! A saját gondolatokat írjátok fel! Akinek a másikéhoz kapcsolódva eszébe jut arról a dologról valami új, azt is írja fel a lapra!

A gondolattérképek ismertetése a szóvivőkkel

- ❖ Képválogatás Csoportmunka

Tanári narráció:

Minden csoport talál az asztalán különböző reklámújságokat. Keressetek a képek közül egészséges ételeket ábrázolókat! Ollóval vágjátok ki őket!

A feladat ellenőrzése

- ❖ Táplálék piramis készítése csoportmunka

Tanári narráció:

Ahhoz, hogy egészségesen étkezzünk, sokféle élelmiszerre szüksége van a szervezetünknek. Hogy miből mennyit fogyasszunk, azt ez a piramis mutatja. A kivágott képekből készítsetek a leírás alapján csomagoló papírra ti is csoportonként egy-egy ilyen táplálék piramist.



Az elkészült munkákból kiállítást lehet szervezni

❖ Rövid szövegek olvasása az egészséges táplálkozásról

A csoport minden tagja más- más szöveget kap. A gyerekek egymásnak elmondják szóforgó formában, hogy mit olvastak a szövegben.

1. Tanuló

Az egészséges táplálkozás nagyon fontos a szervezetünk működéséhez. Ezért fogyasztunk sok vitamint, ásványi anyagokban gazdag élelmiszereket.

2. Tanuló

Az embernek növényi és állati eredetű táplálékra is szüksége van. A bennük található anyagok biztosítják, hogy egészségesek maradjunk.

3. Tanuló

A zöldségekből, gyümölcsökből készített ételek egészségesek és finomak. A bennük lévő rost segíti emésztésünket.

4. Tanuló

A csirke, a pulyka és a sovány marhahús a legegészségesebb húsféle. A fejlődő szervezet számára nélkülözhetetlen.

A szóforgó után a gyerekekkel hangosan is elolvassuk a mondataikat.

III. ÉRTÉKELÉS

(5 perc)

- Pontosság
 - A feladatokat a megoldási tervnek megfelelően oldotta-e meg mindenki?
 - Minden esetben megtörtént-e az önellenőrzés?
- Időbeosztás
 - Elég volt-e a feladatokra meghatározott idő?
 - Mindenki végzett-e a feladatokkal az adott időre?
- Együttműködés
 - Mindenki kivette-e a részét a csoportos feladatmegoldásnál?
- Önálló munka
 - Tudott-e mindenki önállóan is dolgozni?
- A feladatok megoldásának bemutatása szóban, írásban:
 - Anyanyelvi kommunikáció, a matematikai terminológia használata.
- Mi volt számodra a legnehezebb?
- Mi tetszett a legjobban?

3. Részmodul

„Hadd főzzek ma magamnak...”

Előzetes szervezési feladatok

- ❖ A csoportok munkáját egy-egy szülő segíti. Ehhez a részmodulhoz mindenképpen vegyünk igénybe szülői segítséget. A gyerekeket könnyebb koordinálni, ha többen vannak.
- ❖ A padokat terítsük le asztalterítővel, vagy viaszos vászonnal.
- ❖ A salátákhoz a szükséges hozzávalókat előre be kell szerezni
- ❖ Gondoskodni kell a szükséges háztartási eszközökről

I. RÁHANGOLÓDÁS

(15 perc)

- ❖ Alma dal zenehallgatás

<http://egyszervolt.hu/dal/almamania.html>

❖ Memória játék gyümölcsökkel

A gyerekekkel körben ülünk. Mindenki gondol egy gyümölcsre. Körben elkezdjük mondani a gyümölcsök nevét. Mindig meg kell ismételni az előtte elhangzókat is. Aki az utolsó, annak már jó sok gyümölcs nevét kell megjegyeznie.

❖ Spontán beszélgetés az előző részmodulban szerzett ismeretekről

II. ÚJ TARTALOM FELDOLGOZÁSA

(100 perc)

❖ Egészséges ételek kóstolása

A gyerekeknek gyümölcsöket, sajtokat, joghurtokat, lekvárt, magokat, gyümölcsléket, kenyérféléket hozunk. Letakarjuk az asztalon lévő ételeket, hogy ne lássák. Bekötjük egy önként vállalkozó tanuló szemét. Először a szagról, majd az ízről kell felismerni az élelmiszereket.

(egy gyerekek 3-4 dolgot kóstoljon meg!)

Az első próbálkozás után minden gyerekkel játszunk végig!

❖ Egészséges ételek készítése csoportonként

Osztálylétszámnak megfelelő mennyiség mindenből

1. Csoport

Gyümölcssaláta készítése

Hozzávalók: Idénygyümölcsök

Déli gyümölcsök (Banán, narancs, mandarin kiwi)

Ha van lehetőség, a gyerekekkel hozathatunk a kertjükből pl. Almát, körtét, cseresznyét, epret

2. Csoport

Ehető zöldségszobrok

Hozzávalók: Uboka, sárgarépa, zellerszár, retek, karalábé, káposzta, saláta, zöldpaprika

3. Csoport

Turmix italok

Hozzávalók: banán vagy málna vagy eper, méz, tej vagy joghurt

4. Csoport

Tejtermékekből kóstoló készítése

(Sajtfalatkák zöldségágyon, kőrözött paprikába töltve)

Hozzávalók: sajtok (kemény és kenhető) káposzta, zöldpaprika, saláta,

túró, fűszerek (kömény, pici fekete bors), só, piros paprika, vöröshagyma, fokhagyma, barna kenyerek

(A költséghatékony megoldás érdekében érdemes felkeresni egy pékséget, amelyik reklámfogásként is támogatja az iskolát néhány egészséges pékáruval, barna vagy magos kenyérrel.)

A csoportok az elkészült ételeket egymásnak bemutatják, és elmondják a készítés lépéseit. Utána közös kóstolás történik.

❖ Hadd főzzek ma magamnak című Bergendi sláger meghallgatása

<https://www.youtube.com/watch?v=HMvcXm0gXXI>

III. ÉRTÉKELÉS- szülők bevonásával

5 perc

Együttműködés

- Mindenki kivette-e a részét a csoportos feladatmegoldásnál?
- Fegyelem, munkavégzés tempója
- Egymáshoz való alkalmazkodás

Anyag és eszközszükséglet a modul megvalósításához:

Anyagszükséglet	fénymásoló papírok, írólapok, filctollak, csomagoló papír idénygyümölcsök banán, narancs, kiwi zöldségek, dzsemek, lekvárok tejtermékek, tej, fűszerek (bors, paprika, kömény, só) kenyérfélék
Eszközszükséglet	számítógép, projektor konyhai felszerelések (tálak, vágódeszka, kések, tálcák, tányérok, szalvéták, kötények, turmixgép, kanalak

A fenti táblázatban felsorolt anyagok, illetve eszközök vonatkozásában rendkívüli költség nem mutatkozik. A piaci áraknak megfelelően tudjuk beszerezni a 3. részmodul megvalósításához szükséges dolgokat. Ha a gyerekek otthonról tudnak hozni zöldséget, gyümölcsöt, akkor még takarékosabb a megvalósítás.

A gyermekeknek rendelkezésére áll, illetve az iskola meglévő infrastruktúrája használható.

Felhasznált irodalom:

Borics Kata- Frank Zsófia Az egészséges táplálkozás nagykönyve Tóthágas Plusz Kft 2008

Dr. Bagdi Emőke Mentálhigiéne elmélete és gyakorlata Animula 1997

<http://egeszsegugy.hupont.hu/39/egeszsegneveles>

<http://sdt.sulinet.hu/Player/default.aspx?g=b21dceb7-61d7-47b2-8f18->

<https://www.youtube.com/watch?v=McvIKSMrYXE>

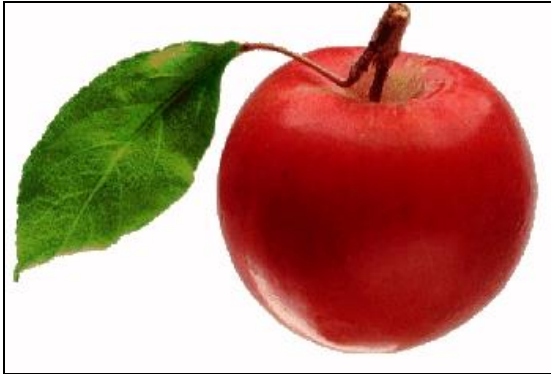
Környezetismeret 1. Osztály Nemzeti Tankönyvkiadó 2007

Miért kacag a patak? 1700 találós kérdés Társ kiadó 2010

Tappancs Újság elsősöknek 128. szám

Melléklet

1. Részmodul Képek a csoportalakításhoz



Vers az egészségről

Elmondom, ha érdekel
Néked is barátom,
Mi a sok dolog közül
A legfontosabb három.

Az első: az étkezés,
Második: a mozgás,
Harmadik: a pihenés,
Mély és nyugodt alvás.

Elsőként az étkezés
Következik, pajtás
Ügyeljünk, hogy mit is mond

Reggelizz, mint egy király,
Ebédelj, mint polgár,
Vacsorára, mint egy koldus,

¹ <https://www.google.hu/search?q=alma&source>

² <https://www.google.hu/search?q=meggy&source=lnms&tbm=isch&sa>

³ <https://www.google.hu/search?q=k%C3%B6rte&source=lnms&tbm=isch&sa>

⁴ <https://www.google.hu/search?q=sz%C5%91l%C5%91&source=lnms&tbm>

A régi közmondás:

Csak annyit fogyasszál



futás,

csokievés,

olvasás,

kerékpározás,

tévénézés,

zöldségevés,

tejívás

⁵ <https://www.google.hu/search?q=emberi+test+rajz&source>

Rejtvény:

- 1.Ebben a napszakban alszunk
2. Most ez az évszak van
3. ilyen színű az ég
4. A macska játékszere
5. A levél színe
6. a keserű ellentéte
7. az egér kedvenc étele

1.	É	J	J	E	L	
2.	T	A	V	A	S	Z
3.	K	É	K			
4.	E	G	É	R		
5.	Z	Ö	L	D		
6.	É	D	E	S		
7.	S	A	J	T		

Csoport

Enni mindenkinek kell. Fontos, hogy mit eszünk, és az is hogy hol és hogyan. A kezemet nem csak akkor mosom meg, ha jól láthatóan piszkos. Hiszen a baktériumok szabad szemmel nem láthatóak rajta. Minden étkezés előtt kezet kell mosni!

Feladat:

Húzd alá a mondatba illő kifejezést! (Feladatlap mellékletben is.)

senkinek

Enni _____ kell.

mindenkinek

csak akkor

A kezemet _____ mosom meg, ha piszkos.

nem csak akkor

_____ nem láthatók.

A baktériumok szabad szemmel

_____ láthatók.

1. Csoport

A kézmosáskor először benedvesítem a kezemet. Utána beszappanozom. A szappannal alaposan megmosom a kezemet. Langyos vízzel leöblítem a szappant. A kezemet a törülőkendővel szárazra törölöm.

Feladat:

Számozd meg a kézmosás helyes sorrendjét!

☐

A kezemet beszappanozom.

☐

Langyos vízzel leöblítem a szappant.

☐

Bevizezem a kezemet.

☐

Megtörölöm a kezemet.

☐

A szappannal kezet mosok.

2. Csoport

A tízórait a tanteremben fogyasztom el. Elrakom a tanszereket a padról, majd kirakom a tálcámat. Evés után a szemetesbe szóróm a morzsákat. A megmaradt ennivalót nem dobom el. Későbbre elteszem, hátha megéhezem.

Feladat:

Egészítsd ki a hiányos mondatokat! Kösd oda a mondathoz a megfelelő szót!

tanszereket tízórait morzsákat tálcámat megéhezem

A szemetesbe beleszórom a.....

A tanteremben fogyasztom el a

A padról elrakom a

Később még lehet, hogy.....

A padra rakom a

3. Csoport

Az ebédet az iskolai menzán eszem meg. A tálcámat ügyesen viszem a helyemre. Minden ételt megkóstolok. Ha végeztem az étkezéssel, megtörlöm a számat a szalvétában, és visszaviszem a tálcámat a pulthoz.

Igaz vagy hamis?

Az ebédet otthon eszem meg. ☐

Az ételeket megkóstolom. ☐

Szalvétába törlöm a számat. ☐

A tálcámat az asztalon hagyom. ☐

2. részmodul



Al - ma, al - ma, pi - ros al - ma, o - da - fõnn a fán,
ha el - ér - ném, nem kí - mël - ném, le - sza - kí - ta - nám.
De el - ér - nem nincs re - mé - nyem. Vá - rom, hogy a szél
azt az al - mát, pi - ros al - mát le - fúj - ja e - lém.

Ki vagyok én játék szókárttyái:

Szõlõ

Málna

Szilva



1.Tanuló

Az egészséges táplálkozás nagyon fontos a szervezetünk működéséhez. Ezért fogyasszunk sok vitamint, ásványi anyagokban gazdag élelmiszereket.

2.Tanuló

Az embernek növényi és állati eredetű táplálékra is szüksége van. A bennük található anyagok biztosítják, hogy egészségesek maradjunk.

3.Tanuló

A zöldségekből, gyümölcsökből készített ételek egészségesek és finomak.

A bennük lévő rost segíti emésztésünket.

4.Tanuló

A csirke, a pulyka és a sovány marhahús a legegészségesebb húsféle. A fejlődő szervezet számára nélkülözhetetlen.