

Foglalkozási terv

Az óra témája: Fenntarthatósági témahét 2017.

Modul címe: Egészséges táplálkozás – prezentáció /plakát

Az óra didaktikai feladatai: Alkalmazás

Az óra célja: Az egészségtudatosság és környezettudatosság fejlesztése

Fejlesztendő területek: kooperáció, kreativitás, kommunikáció

Kulcsfogalmak: Életfeltételek, vitaminforrások, hiánybetegségek

Elvárt tudásszint:

A kiadott ismertető és korábbi tudásuk alapján készítsenek 5-6 diából álló prezentációt (7.-8. évfolyamon) vagy A/3 méretű plakátot (5.-6. évfolyamon) a vitaminok fontosságáról, vitaminforrásokról, hiánybetegségekről.

Tantárgyi kapcsolatok: Kémia 7-8., Fizika 7.-8. Technika és életvitel 7., Természetismeret 5.-6., Biológia 7.-8.

Felhasznált forrás:

Fenntarthatósági témahét internetes old.

Dátum: 2017. 04.24.-28.

Időkeret	Az óra menete	Nevelési-oktatási stratégia			Megjegyzések
		Módszerek	Tanulói munkaformák	Eszközök	
1. perc	Szervezési feladatok Adminisztráció: napló beírása		Hetes jelentése	Napló, írószer füzetek	
2. perc	Cél megjelölése, motiválás Ezen a héten az ország közel 2000 iskolájában fenntarthatósági témahetet szerveznek, ami a környezettudatosságról és az egészséges táplálkozásról szól. 3 csoportban fogtok dolgozni. Készítsetek egy 4-5 diából álló ppt-t, amit 2 percen belül kell mutatnotok társaitoknak!	Frontális Tanári közlés			
3.-4. perc	Csoportok alakítása, elhelyezkedése				
7.-11. perc	Tananyagok kiosztása	Csoportmunka	Lapok elolvasása	Tananyagok	1.és 3. sz. melléklet

Időkeret	Az óra menete	Nevelési-oktatási stratégia			Megjegyzések
		Módszerek	Tanulói munkaformák	Eszközök	
12.-34. perc	Prezentáció/plakát elkészítése 1. csoport vérzékeny és gyenge a látása 2. csoport folyton ideges és csontritkulása van 3. csoport fáradékony és gyorsan öregedik a bőre	Csoportmunka	Prezentáció/plakát készítése	Számítógépek, Internet elérés /papír, rajzeszközök	<i>Megoldások</i> 1. csoport vérzékeny és gyenge a látása (A és K vitaminra lesz szüksége) 2. csoport folyton ideges és csontritkulása van (B és D vitaminra lesz szüksége) 3. csoport fáradékony és gyorsan öregedik a bőre (C és E vitaminra lesz szüksége)
	Aki nem dolgozik a prezentáción vagy a plakáton kitölti a keresztretjvényt	Csoportmunka	Keresztretjvény kitöltése		4. sz. melléklet
35.-41. perc	Csoportok beszámolóí: Prezentáció bemutatása vagy kiállítás készítés	Egyéni munka	A csoportok szóvivői beszámolnak a csoport munkájáról 2-2 percben		
	Aki nem dolgozik a prezentáción vagy a plakáton kitölti a az önértékelő tesztet.	Egyéni munka	Egyéni munka	Teszt	5. sz. melléklet Tanulói önreflexió

Időkeret	Az óra menete	Nevelési-oktatási stratégia			Megjegyzések
		Módszerek	Tanulói munkaformák	Eszközök	
42.-43 perc	Tapasztalatok, vélemények, tanulói kérdések megbeszélése.	Frontális megbeszélés	Beszélgetés		
44. perc	Visszacsatolás Mi okozott nehézséget?	Frontális	Beszélgetés		
45. perc	Rendrakása a teremben		Asztalok, padok helyre rakása		

1. számú melléklet

	B12	
	C	
	A	
	B6	
	E	
	K	
	D	

MEGOLDÓKULCS:

A-vitamin --- répa ---szem

B6-vitamin --- máj --- ideges emberke

B12-vitamin --- csirkecomb --- vércseppek

C-vitamin --- csipkebogyó ---megfázott emberke

D-vitamin --- halacska--- csont

E-vitamin --- olívaolaj --- fiatal nő (bőrvédő) kézkrém

K-vitamin --- brokkoli --- sebgyógyulás

3. számú melléklet

Az **A-vitamint** nem véletlenül kötjük a sárgarépa-hoz, sárgabarack-hoz, hiszen ezeknek a zöldségeknek, gyümölcsöknek a színe a benne lévő karotin nevű anyag miatt sárga, ez pedig az A-vitamin úgynevezett előanyaga, amely a szervezetben A-vitaminná tud alakulni. A karotin megtalálható még a sütőtökben, sárgadinnyében, paprikában, tehát könnyen megjegyezhető, hogy általában a sárga színű zöldségekben, gyümölcsökben. Magát az A-vitamint pedig májból, tojássárgájából, halakból tudjuk bevinni szervezetünkbe. Mihez szükséges nekünk ez a vitamin? Legfontosabb a látás folyamata, de bőrünk épségéhez is kell, ezért bőrvédő vitaminnak is nevezik. Növekedésünkhöz, a csontok fejlődéséhez is hozzájárul. Mi történik, ha túl kevés A-vitaminhoz jutunk? Látásromlás alakulhat ki, illetve bőrünk kirepedezik, kiszárad, ha nem jutunk elegendő mennyiséghez.

D-vitamin: zsírban oldódó vitaminunk, mely jelentős mennyiségben megtalálható a májban. Szintén van előanyaga a szervezetben, amely a napfény hatására alakul majd át D-vitaminná. Legnagyobb mennyiségben a halmáj, máj, tejtermékek, és a tojás tartalmazza, valamint a bőrünkben is képződik, ha azt napfény éri. Mint azt már bizonyára tudjátok, alapvető fontosságú a csontjaink növekedéséhez. Kevés D-vitamin esetén a csontok torzulhatnak, könnyebben törhetnek, a csonttritkulás is könnyebben kialakul.

E-vitamin: leginkább növényi olajokban, napraforgóolajban, tökmagolajban, olívaolajban található meg. Ezen kívül a hús, máj és tojás is tartalmaz nagyobb mennyiségű E-vitamint. Ha ettetek már avas zsírt vagy szalonnát, tudjátok, hogy ez mennyire rossz ízt eredményez. Ez egy káros folyamat, mely akkor megy végbe, ha hosszú távon levegővel érintkezik a zsiradék. Ezt a jelenséget gátolja az E-vitamin. Lényege, hogy az ebből adódó káros folyamatokat megakadályozza, mintegy védőanyagként szerepel. Éppen ezért a bőr öregedését is gátolja, manapság sok arckrém-ben, testápolóban használnak E-vitamint, hogy bőrünk sokáig szép maradjon.

K-vitamin: Előfordul nagy mennyiségben a zöldségfélékben, mint a káposzta, brokkoli, főzelékfélék, ezen kívül pedig a tejtermékekben és a májban is megtalálható. Legjelentősebb szerepe a véralvadás folyamatában van. Ha K-vitamin hiányunk alakul ki, ez a vérzékenységben fog megmutatkozni, vérünk lassabban alvad meg, mint egészségesekben, ami veszélyes állapot, ezért nagyon fontos a megfelelő mennyiségű K-vitamin bevitel.

B6-vitamin: A hús és máj a leggazdagabb B6-vitamin források, de megtalálható még a tejtermékekben, tojássárgájában, élesztőben is. Jó néhány, szervezetünkben végbemenő folyamatban játszik szerepet. Legjelentősebb az idegrendszer működése, valamint bőrünk épsége. Ebből is következik, hogy hiányában levertség, fáradtság alakul ki.

B12-vitamin: Érdekessége, hogy csak állati eredetű élelmiszerekben található meg, legjobb forrásaink a máj és a hús. Könnyen megjegyezhetjük tehát, hogy a kétféle B-vitamint legjobban a máj- és húsfogyasztással tudjuk bevinni. Kiemelkedő szerepet játszik a vérképzésben, ez a legfontosabb szerepe. Hiányában ezért vérszegénység léphet fel.

C-vitamin: Magyar vonatkozása van, hiszen a magyar tudós, Szent-Györgyi Albert nevéhez fűződik a felfedezése. Érdekes tény, hogy csak a tengerimalac és az ember nem tudja előállítani, ezért ez a többi élőlény számára nem vitamin. A szervezet védekező rendszerének megfelelő működéséhez járul hozzá, ezért is fontos télen az elegendő C-vitamin bevitel. Leggazdagabb forrásaink a paprika, citrom, narancs, paradicsom, káposzta. Ha nem jutunk kellő mennyiséghez, fogékonyabbak leszünk a különböző betegségek elkapására, mivel szervezetünk védekező működése gyengül.

4. számú melléklet

1. B12 vitamin hiányábanalakul ki.
2. Az E-vitamin gátolja a bőr-ét.
3. Az A-vitamint vitaminként is emlegetik.
4. K-vitamin hiány esetén alakul ki.
5. A DEKA-vitaminok oldódó vitaminok.
6. A bazsalikom, oregánó, kakukkfű kiválónövény.
7. A karotin nagy mennyiségben található meg aban.
8. A B6-vitamin legjelentősebb szerepe az működésében van.

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
6.																			
7.																			
8.																			

MEGOLDÁS

1. B12 vitamin hiányában **vérszegénység** alakul ki.
2. Az E-vitamin gátolja a bőr **öregedés**-ét.
3. Az A-vitamint **bőrvédő** vitaminként is emlegetik.
4. K-vitamin hiány esetén **vérzékenység** alakul ki.
5. A DEKA-vitaminok **zsírban** oldódó vitaminok.
6. A bazsalikom, oregánó, kakukkfű kiváló **fűszernövény**.
7. A karotin nagy mennyiségben található meg a **sárgarépa**ban.
8. A B6-vitamin legjelentősebb szerepe az **idegrendszer** működésében van.

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.
1.						V	É	R	S	Z	E	G	É	N	Y	S	É	G	
2.								Ö	R	E	G	E	D	É	S				
3.							B	Ö	R	V	É	D	Ö						
4.	V	É	R	Z	É	K	E	N	Y	S	É	G							
5.										Z	S	Í	R	B	A	N			
6.								F	Ú	S	Z	E	R						
7.				S	Á	R	G	A	R	É	P	A							
8.							I	D	E	G	R	E	N	D	S	Z	E	R	

1. Hogyan jellemeznéd saját egészségi állapotod?

- kiváló
- jó
- közepes
- rossz
- nagyon rossz

2. Úgy érzed, egészségesen étkezel?

- igen, teljes mértékben
- igen, de nem mindig
- csak ritkán
- szerintem egészségtelenül étkezem.

3. Fontosnak tartod egészséged megőrzését?

- nagyon
- inkább igen, mint nem
- inkább nem, mint igen
- egyáltalán nem
- nincs véleményem

4. Szedsz valamilyen vitaminkészítményt?

- **igen, minden nap**
- igen, de nem rendszeresen
- igen, de csak nagyon ritkán
- nem szoktam ilyesmit szedni

5. Ha valamilyen egészségeddel kapcsolatos kérdésed van, kitől kérdezed meg?

- interneten utánanézek
- szüleimtől, családtagomtól
- barátaimtól
- tanáraimtól
- egészségügyi dolgozótól (például gyermekorvos, gyógyszerész, védőnő, iskolaorvos)

6. Hallottál az órán új, számodra hasznos információt?

- igen
- nem
- nem tudom

7. Az órát követően változtatsz majd táplálkozási szokásaidon?

- igen
- nem
- nem tudom