

AZ ÉN ÉS A VILÁG

Étkezzünk egészségesen!



AKADÁLY NÉLKÜL

modul adaptációja
mozgáskorlátozott tanulók
együttneveléséhez

SZOCIÁLIS, ÉLETVITELI ÉS KÖRNYEZETI KOMPETENCIÁK

Szk-101-13-AdM

A modult készítette:

Vassné Juhász Julianna

Az adaptációt készítette:

Dombainé Esztergomi Anna

SULINova
Köznevelési, Fejlesztési és Pedagógus-továbbképzési Központ

Magyarország célba ér





Ajánlott korosztály	6–7 évesek
Ajánlott időkeret	3×45 perc
A modul közvetlen célja	Szerezzen tapasztalatot az egészséges, egyben kulturált étkezésről. Mivel a mozgáskorlátozott gyermek gondolkodási folyamatai is sérültek lehetnek, fontos az állandó korrekció. Ha lehetséges, a mindennapi élet tárgyaival történő cselekvésen, tevékenykedésen alapuló tapasztalat- és ismeretszerzés, a jelenségek praktikumának, logikájának, összefüggéseinek felismerése, megfogalmazása, amelyekkel megalapozható, elősegíthető, hogy könnyebben tájékozódjanak a mindennapi élethelyzetekben.
A modul tartalma	A gyerekek az egészséges táplálkozás elveit kísérlik meg alkalmazni saját étrendjük kontrollálásával, helyes étrendek összeállításával.
Megelőző tapasztalat	Az előző napi étkezés megfigyelése, lerajzolása
Ajánlott továbbhaladási irány	Vitaminnap bevezetése
A kompetenciafejlesztés fókuszai	Személyes kompetencia: önkontroll, egészségvédő-képesség, tudatosság Kognitív kompetencia: ábraolvasás, összefüggéskezelő-képesség, rendszerezőképesség, motívumelsajátító képesség Szociális kompetencia: kulturális relativitás, véleményalkotás, véleménynyilvánítás, együttműködés A mozgáskorlátozott gyermek kommunikációs csatornáit, megnyilvánulásait eltérhetnek az ép gyermekekétől, mert esetleg nem tud odamenni, megszólítani, megérinteni, ezért a csoportmunkák szervezésénél arra kell törekedni, hogy ne maradjon ki a feladatokból, és a többi gyermek is egyértelmű instrukciót kapjon, hogyan viselkedjen a mozgáskorlátozott csoporttársával.
Kapcsolódási pontok	A NAT-hoz: Ember a természetben Tantárgyakhoz: természetismeret, társadalomismeret Modulokhoz: Mozogni jó!, Biztos, hogy beteg vagyok? Betegség, egészség. – A mozgáskorlátozottság nem betegség, hanem egy állapot; a sérült emberek más módon élhetnek, mint a nem sérült emberek!

Támogató rendszer

Barna Mária: *Gyermekek táplálkozása*. Megjelent: Az iskola-egészségügy kézikönyve. Anonymus, Budapest, 1998.

Émilie, Beaumont–Phillippe, Simon: *Nézd, milyen az emberi test!* Passage Kiadó Kft., Budapest, 2000.

Fehérné Mérey Ildikó: *Se többet, se kevesebbet*. Press Publica Kiadó–Útmutató Kiadó, Budapest, 2000.

Polcz Alaine: *Főzzünk örömmel!* Kaligram Kiadó, Budapest, 2006.

Dr. Spencer, Kagan: *Kooperatív tanulás*. ÖNKONET Kft., Budapest, 2001.

Útmutató mozgáskorlátozott gyermekek, tanulók együttneveléséhez. Módszertani intézményi útmutató. suliNova Kht., Budapest, 2007.

Kiss Erika – Kollár Katalin – Ursu Zsuzsa (szerk.): Ajánlások mozgáskorlátozott gyermekek, tanulók kompetencia alapú fejlesztéséhez. Szociális, életviteli és környezeti kompetenciák. suliNova Kht., Budapest, 2006.

Az iskolai integrációt/inklúziót támogató bibliográfia. suliNova Kht., Budapest, 2005

MÓDSZERTANI AJÁNLÁS

A különböző feladatokat választhatóan kell kezelni. Az A, B, C variációk szabadon alkalmazhatók, nem kell mindegyiket elvégeztetni a gyerekekkel.

A kooperatív kiscsoportokban (lehetőleg 4 fő) különösen ajánljuk a táplálkozási szokások tekintetében heterogén csoportok képzését, hiszen ez szolgálja leginkább a tolerancia fejlődését. A modult aktuális eseményhez is köthetjük. (Például egészség és sport hete az iskolában.) Mielőtt megtartjuk a foglalkozást, célszerű végiggondolni, milyen szokásokat figyelhetünk meg az osztályban a témával kapcsolatban.

Fontos, hogy pontosan tudjuk, ki az a gyerekek közül, akinek a táplálkozással kapcsolatban esetleg nehézségei vannak: túlsúlyos, liszt-, tej- vagy cukorérzékeny stb. Fontos, hogy ezt a nehézséget kellő figyelemmel, de az érzékenység/probléma jelentőségét nem túlozva tárgyyszerűen kezeljük. Mintha arról beszélénk, hogy van, aki érzékenyebb a hőmérséklet változására, van, aki kevésbé. A nehézséggel küzdő gyerek önképét erősen befolyásolja, ha nem fordítunk rá gondot, vagy ha túlságosan kiemeljük a vele való törődést.

Ha az osztályban többségében szegénységben, mélyszegénységben élő gyerekek járnak, akkor nagy gondot kell fordítanunk arra, hogy ötleteket adjunk, hogyan lehetne olcsó, egészséges ételekkel kiegészíteni a táplálkozásukat. (Kitűnő megoldás ilyenkor a szülőkkel lépni kapcsolatba, nekik segíteni ebben, akár szülők főzőtanfolyama révén. Lásd a támogató rendszerben Polcz Alaine szakácskönyvét.)

Ha az osztályba szegény és gazdag gyerekek egyaránt járnak, ne menjünk végig a modul egyes tevékenységein, ne tegyük ki a szegényeket annak, hogy előző napi étlapjukat gazdag gyerekével kelljen összehasonlítaniuk. Ilyenkor legjobb, ha olcsó, egyszerű ételeket – például salátákat – készítünk el együtt a gyerekekkel, és ehhez kapcsoljuk az ételmisszer-piramissal kapcsolatos tudnivalók megbeszélését.

Ez a téma kiváló alkalom arra, hogy gazdag gyerekek ételt prédáló szokásainak iskolai korlátozására – a gyerekekkel közösen kialakított – szabályokat vezessünk be. (Ételt szemétkébe nem dobunk, ha van rá mód, komposztálót helyet alakítunk ki az udvaron stb.)

A sérültsége miatt rossz és/vagy gyenge manipulációs képességgel rendelkező mozgáskorlátozott gyermekek számára az objektívebb értékelés eléréséhez néhány alapvető információ, jó tanács:


– **Több idő a kivitelezésre, gyakorlásra**





– **Amennyiben lehetséges, valódi tárgyakkal történjen a demonstráció, a gyakorlás, a tevékenykedés.**

- Esetleg módosított vagy adaptált eszközök alkalmazása az önálló feladatvégzéshez (pl. csúszásgátló fólia a tárgyak rögzítésére; vagy kinagyított, fénymásolt feladatlapok; vagy kartonra ragasztott, esetleg lefóliázott feladatlapok mágnessel ellátva, s a megoldást is mágneses lapokkal illesztheti rá; vagy vastagabb, vastagított íróeszközök; vagy a gyengénlátók által használt „nagyvonalas, nagykockás” füzetek; vagy fa, illetve műanyag eszközök alkalmazása, utóbbiak azért, hogy könnyebben megfoghatók, tisztán tarthatók legyenek).
- Kézírásra képtelen gyermekek esetleg számítógépet használhatnak (különböző módosított kiegészítő eszközökkel), illetve alkalmanként szóban mondja el a feladatmegoldást.
- Az egy tanóra során alkalmazott gyors és nagyon változatos gyakorlatsorok zavaróak lehetnek a mozgáskorlátozott gyermek számára, ezért célszerű kevesebb feladatípust alkalmazni, több időt biztosítani.
- Csoportmunkában is fontos, hogy részt vegyenek oly módon, amit önállóan vagy kis segítséggel, illetve módosított feladatot képesek végrehajtani, pl. ők mondják meg a feladatot, vagy ellenőrzik a csoport munkáját, vagy szóban összesítik a csoportfeladatot.





Mozgáskorlátozott gyermek lehet, hogy nem lesz képes pl. A/4-es méretű „ceruzás” rajzot készíteni. Helyette legyen lehetősége más technikával dolgozni, pl. nagyobb méretű papírra, kartonra ecsettel, szivaccsal festeni. Értékelés: az önmagához mért fejlődés, igényes kivitelezés, tudatos, gondos munkavégzés lehet.







MODULVÁZLAT

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	Saját adaptációs kiegészítéseim (tevékenység; képesség)	A tevékenység célja/fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
					Diák	Pedagógus
I. RÁHANGOLÁS, A FELDOLGOZÁS ELŐKÉSZÍTÉSE						
I/a Varázslat						
A	A tanító felolvassa a Varázslat című történetet. A történet feldolgozása lehetőséget ad – a gyermekek életkorának megfelelő szinten, módon és mélységben – foglalkozni a „mással”, a toleranciával. Megállapítható, hogy más-más a kedvenc ételünk, más a magasságunk, más a hajunk színe, a szemünk színe, máshogyan nézünk ki, máshogyan közlekedünk stb. – Ez a sokszínűség, a különbözőségeink természetes jelenségek. A sérült gyermek sem „csodabogár”, csak más! 5 perc		Hangulati előkészítés Belső képalkotás Szövegértés	Frontális osztálymunka – bemutatás		P1 (Varázslat)

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	Saját adaptációs kiegészítéseim (tevékenység; képesség)	A tevékenység célja/fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/melléletek	
					Diák	Pedagógus
B	A gyerekek kiscsoportban elolvassák a Varázslat című történetet és eljátsszák. 10 perc		Hangulati előkészítés Értő olvasás Testbeszéd Szóbeli kifejezőkészség Beszédbátorság	Csoportmunka – előadás Ha szükséges, a mozgáskorlátozott gyermeknek többletidőt kell biztosítani.	D1 (Varázslat) Mozgáskorlátozott gyermek pl. esetleg szóban oldja meg a feladatot vagy számítógéppel. Rajz helyett szóban „leírja” önmagát, elmondja kedvenc ételét; vagy mikor szokták fogyasztani (pl. ünnepnapokon, vasárnap ebédre stb.); vagy hogyan készül stb.	
I/b Kedvenc étel						
A	A gyerekek szóban befejezik a történetet. 5 perc		Véleményalkotás Önkontroll Szóbeli kifejezőkészség	Frontális osztálymunka – beszélgetőkör		
B	A gyerekek a helyzetgyakorlatban befejezik a történetet. 5 perc		Rögtönzés Önkontroll Szóbeli kifejezőkészség Testbeszéd Beszédbátorság	Csoportmunka – előadás		
C	A gyerekek rajzban befejezik a történetet. 10 perc		Szövegértés Vizuális kifejezőkészség Absztrakció	Frontális osztálymunka – önálló feladatmegoldás Mozgáskorlátozott gyermek vagy a fentebb leírt módon rajzol, vagy szóban fejezi ki magát. Ha szükséges, neki többletidőt kell biztosítani.	D2 (A történet befejezése)	

Tevékenységek – időmegjelöléssel	Saját adaptációs kiegészítéseim (tevékenység; képesség)	A tevékenység célja/fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
				Diák	Pedagógus
I/c Miért eszünk sokfélét?					
<p>A gyerekek előveszik azt a rajzot, amelyen előkészületként lerajzolták, mit ettek az előző napon. Megbeszéljük, miért nem csak a kedvenc ételük szerepel rajta.</p> <p style="text-align: right;">10 perc</p>		<p>Bemutató</p> <p>Összehasonlító-képesség</p> <p>Szóbeli kifejezőkészség</p>	<p>Frontális osztálymunka – beszélgetőkör</p>	<p>Előző napi étrend rajza</p>	
II. ÚJ TARTALOM FELDOLGOZÁSA					
II/a Mit is eszünk?					
<p>A gyerekek kiválasztják a kártyák közül azokat, amelyek az előző napi ételeiket ábrázolják, és ezeket a kártyákat elhelyezik az ételmisszer-piramisban, majd kiegészítik a rajzot a táplálékpiramisnak megfelelően.</p> <p style="text-align: right;">25 perc</p>		<p>Rendszerezés</p> <p>Gondolkodás</p> <p>Együttműködés</p>	<p>Csoportmunka – feladatmegoldás</p>	<p>D3 (Élelmiszerek)</p> <p>Az „ételmisszer-piramis” nagyban csomagolópapírra rajzolva, feliratozva</p>	<p>P2 (Élelmiszer-piramis)</p>
<p>B gyerekek gyurmából megformázzák az előző napi ételeiket, majd elhelyezik azt az ételmisszer-piramison. Más színű gyurmából formázott „ételekkel” kiegészítik a „valóságos, tegnapi piramisukat”, úgy, ahogy kívánatos lenne. A gyerekek párt választanak, és a párok ellenőrzik egymás ételmisszer-piramisát.</p> <p style="text-align: right;">25 perc</p>		<p>Absztrakció</p> <p>Finommozgás</p> <p>Rendszerezés</p>	<p>Frontális osztálymunka – önálló feladatmegoldás</p>	<p>Gyurma, gyurma-alátét, az „ételmisszer-piramis” nagyban csomagolópapírra rajzolva, feliratozva</p>	<p>P3 (Gyurmázás)</p>
II/b Hányszor eszem naponta?					
<p>A gyerekek az előző nap fogyasztott ételeiket ábrázoló rajz segítségével megnevezik, az írni tudók leírják a fő étkezési időpontokat.</p> <p style="text-align: right;">10 perc</p>		<p>Rendszerezés</p> <p>Szókincsbővítés</p> <p>Íráskészség</p>	<p>Kooperatív tanulás – szóforgó</p>	<p>Előző napi étrend rajza</p>	

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	Saját adaptációs kiegészítéseim (tevékenység; képesség)	A tevékenység célja/fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/melléletek	
					Diák	Pedagógus
B	A gyerekek párosítják a napszakot az étkezés nevével. 10 perc		Rendszerezés Szókincsbővítés Íráskészség	Csoportmunka – megbeszélés, feladatmegoldás	D4 (Melyik étkezést hogy hívjuk?)	
C	A gyerekek étkezéseket és azok időpontjait rendezik. 10 perc		Rendszerezés Szókincsbővítés Értő olvasás	Kooperatív tanulás – szóforgó	D5 (Csalimese) Mozgáskorlátozott gyermek esetleg kinagyított feladatlapot használ, vagy számítógéppel oldja meg.	
II/c Közös tízórai						
	A gyerekek közös tízórait készítenek és fogyasztanak el együtt. 25 perc		Együttműködés Finommozgás	Csoportmunka – tízórai-készítés	A könnyen beszerezhető alapanyagok (például saláták, zöldségek, kifli, sajt, citrom, cukor, teafilter stb.) Mozgáskorlátozott gyermek számára pl. füles pohár, amit esetleg könnyebben meg tud fogni.	P4 (Tízórai)
II/d Terítsünk meg!						
A	A gyerekek valódi eszközökkel, természetes díszítőelemekkel megterítnek. 15 perc		Ízlésfejlesztés Együttműködés	Csoportmunka – dekorálás Mozgáskorlátozott gyermek pl. a fentebb leírt módon rajzol.	Tányér, pohár, szalvéta, evőeszköz, terítő, termések, virágok, váza	

	Tevékenységek – időmegjelöléssel	Saját adaptációs kiegészítésem (tevékenység; képesség)	A tevékenység célja/fejlesztendő készségek	Munkaformák és módszerek	Eszközök/mellékletek	
					Diák	Pedagógus
B	A gyerekek hiányos terítéket egészítenek ki, szépítenek; vagy maguk tervezik meg egy asztal terítékét. 15 perc		Ízlésfejlesztés Együttműködés Finommozgás	Csoportmunka – megbeszélés, feladatmegoldás Mozgáskorlátozott gyermek pl. a fentebb leírt módon rajzol.	D6 (Terítés) D7 (Rajzolj terítéket!) Mozgáskorlátozott gyermek műanyag eszközökkel dolgozik, vagy pl. szóban mondja el. Színes ceruza	
II/e Mikor érezzük jól magunkat étkezés közben?						
	A gyerekek megfogalmazzák, hogyan szeretnek étkezni. 15 perc		Szabályalkotás Szabálykövetés Szóbeli kifejezőkészség	Frontális osztálymunka – beszélgetőkör		
III. AZ ÚJ TARTALOM ÖSSZEFOGLALÁSA, ELLENŐRZÉS ÉS ÉRTÉKELÉS						
III/a Étlap összeállítása						
			Rendszerezés Összefüggéskezelő-képesség Együttműködés	Kooperatív tanulás – gondolkozz, beszélj meg!	D8 (Étlap készítése)	
III/b Értékelés						
A	Minden csoport egy másik csoport által összeállított étrendet véleményez a tantaknak megfelelően. 10 perc		Véleményalkotás Összefüggéskezelő-képesség Együttműködés	Csoportmunka – megbeszélés		
B	A gyerekek arról beszélgetnek, hogy mi az, amit eddig is a szükséges arányban fogyasztottak. 10 perc		Önkontroll Véleményalkotás Összefüggéskezelő-képesség Tudatosság	Frontális osztálymunka – beszélgetés		
C	A gyerekek az elkészült munkákból kiállítást rendeznek be. 10 perc		Szintetizálás Együttműködés	Csoportmunka – bemutatás		