

Oktatócsomag



www.MyFriendBoo.com

A „Barátom, Bó” sorozat egészséges életmódról szóló epizódjait a HEALTH Program támogatásával az ACTIVE project készítette.

ACTIVE

with the support of



Business Solutions Europa



Tartalom

Köszönetnyilvánítás	3
1. lecke – Reggeli <i>„Világlabda”</i>	4
2. lecke – Testmozgás <i>„Zénó születésnapja”</i>	20
3. lecke – Kisebb étkezések: tízórai, uzsonna <i>„Mindenből egy kicsit”</i>	30

Köszönetnyilvánítás

Sok mindenkinek köszönjük az oktatócsomag elkészítéséhez nyújtott segítséget.

Köszönet a következő gyermekmúzeumoknak és iskoláknak a támogatásért és anyagunk lefordításáért:

Explora Gyermekmúzeum, Róma – Olaszország

Technopolis®, Gyermek Tudományos Központja, Mechelen – Belgium

Artland, Szófia - Bulgária

ParkMiniatur, Łódź – Lengyelország

Imaginosity Dublini Gyermekmúzeum – Írország

CEIP La Llantia – Mataró – Spanyolország

Külön köszönet jár a résztvevő iskolák azon tanárainak és diákjainak, akik voltak oly kedvesek, és szakítottak időt arra, hogy véleményt mondjanak az egészséges életmódról szóló epizódokról, leteszteljék az oktatócsomagot és segítségünkre legyenek visszajelzéseikkel a project folyamán:

Scuola Elementare statale Ada Tagliacozzo, általános iskola, Róma – Olaszország

Sint-Romboutscollege, iskola, Mechelen – Belgium

Queen Of Angels Primary School, általános iskola, Dublin – Írország

12. sz. Általános Iskola im. Mariana Batki, Łódź – Lengyelország

173. sz. Általános Iskola im. Kosciuszko's , Łódź – Lengyelország

'Georgi Stoykov Rakovski' 120. sz. Általános Iskola, Szófia – Bulgária

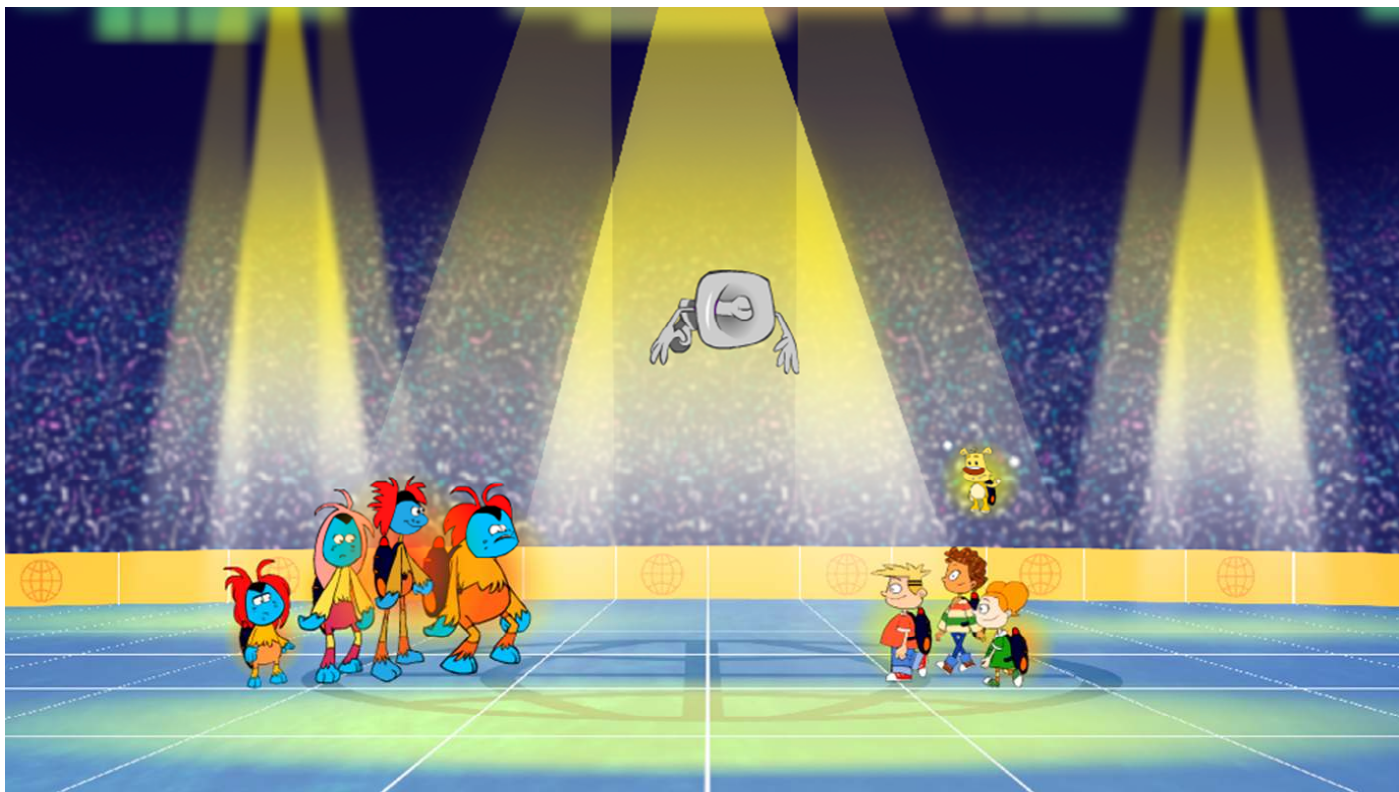
Escola La Llantia, iskola – Mataró – Spanyolország

Köszönet az ACTIVE project minden partnerének és mindenkinek, aki ötletekkel szolgált, és támogatta, támogatja ezen project kivitelezését.

Az ACTIVE project koordinátora

1. lecke – Reggeli

„Világlabda”



1. lecke – Reggeli

„Világlabda”

Óra előtt olvassuk el ezt a blokkot, hogy megismerkedjünk az óraterv által tárgyalt kérdésekkel!

A reggeli **a nap legfontosabb étkezése**, mégis ezt hagyják ki az emberek a leggyakrabban.

Ahhoz, hogy valóban élvezzük a reggelit, az kell, hogy élvezzük az ízeket, együtt együnk, és szánjuk rá elég időt.

A rendszeres reggeli fogyasztásnak **kedvező hatásai lehetnek a gyerekek kognitív képességeire**, főképpen a memóriájukra, iskolai teljesítményükre, iskolai hiányzásaik számára, pszichoszociális képességeikre, és kedélyállapotukra.

Azoknak, akik reggeliznek, nagyobb valószínűséggel **jobb és kiegyensúlyozottabb az étrendjük**, ezenkívül a nyomelem-, makroelem- és a rostbevitelük is megfelel a modern étkezési ajánlásoknak. Az azonnal fogyasztható gabonafélék például ezekben a tápanyagokban gazdagok és hozzá kell hogy tartozzanak egy egészséges reggelihez.

A rendszeres reggelizés jelentős mértékben és kedvezően társítható a **kalciumbevitellel**. A kalciumbevitel egy kritikus táplálkozási kérdés a gyermekeket és serdülőket tekintve, mert a csontokban a kalcium gyarapodása serdülőkorban a legjelentősebb. (Meglehetősen sok gyermeknél nem teljesül az ajánlott kalciumbevitel.)

Megfigyelték, hogy a reggeli kihagyása jellemző viselkedésmód a túlsúlyos és elhízott gyerekek és serdülők körében; köze lehet diétázási és étkezési rendellenességekhez is. A reggeli kihagyása összefüggésben áll a túlzásba vitt nassolással illetve a magas zsírtartalmú ételek nagyobb arányú bevitelével is a nap további részében.

Azokra, akik nem reggeliznek, kevésbé jellemző, hogy testmozgással kapcsolatos tevékenységben vesznek részt, ami súlygyarapodáshoz vezethet. Azoknak a gyerekeknek és serdülőknek, akik reggeliznek, nagyobb valószínűséggel megfelelő a testsúlyuk.

A szülők étkezési szokásait közvetlenül összefüggésbe lehet hozni a gyermekek és serdülők egészséges és egészségtelen étkezési szokásaival egyaránt. Például azoknak a szülőknek a gyermekei, akik fogyasztanak reggelit, maguk is gyakran reggeliznek.

Szeretne még többet olvasni erről a témáról? Ajánlott irodalom: *Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents*. (Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz J. J Am Diet Assoc. 2005. május; 105(5):743-60)

Ha további kérdéseik vannak:

<http://www.animate-eu.com/active/> ("eat" opció)

A kiegyensúlyozott reggeli tartalmazza a következőket:

- 1) Tej vagy tejtermék (például: tej, joghurt, zsírszegény sajt)
- 2) Gabonapehely, kenyér vagy keksz –vagyis szénhidrátforrás, ami megadja a napi energiaszükséglet első löketét
- 3) Gyümölcs (vagy gyümölcsle, hozzáadott cukor nélkül), amiből vitamint, rostot és vizet nyerünk. Ez egyben része a „napi 5 adag”-nak is (a napi legalább 5 adag gyümölcsnek és zöldségnek).

További részletekért megtekintheti az Egyesült Királyság NHS (Nemzeti Egészségügyi Szolgálat) kampányának linkjét: www.5aday.nhs.uk/topTips/default.html

Bevezető

Kezdjük azzal az órát, hogy megkérdezzük a diákokat: „Hányan reggeliztetek ma?” Erre az osztály egy része jelentkezni fog, a másik része nem.

Beszéljük meg az osztállyal, milyen reggelit ettek a gyerekek: „Aki reggelizett, mit evett?” Írjuk fel a válaszokat a táblára, és jelöljük x-szel, mennyi fogyott bizonyos ételtípusokból. Véleménynyilvánítás nélkül gyűjtsük össze a válaszokat arra, hogy mit ettek a gyerekek, hogy részvételre serkentsük őket!

A rajzfilm megtekintése

Nézzük meg az osztályunkkal az epizódot, vagy ha ez nem lehetséges, osszuk ki az 1. és a 2. munkalapokat (ezek a lecke végén találhatóak). A munkalap leírja az epizód tartalmát, és bemutat belőle rajzokat, állóképeket is. A gyerekek (koruktól függően) maguk is elolvashatják a tartalmat, de követhetik a tanár felolvasását is.

1. feladat – Ötletgyűjtés: A reggeli

Célkitűzés: bevonni az összes gyereket, hogy tudatosuljon bennük a reggeli fontossága.

Miután megnéztük a rajzfilmet vagy elolvastuk a történetét, megkérdezhetjük a gyerekeket, mi a véleményük. Íme néhány kérdés a beszélgetés beindításához:

- Ti is azt szerettek reggelizni, amit Ben Lucy és Jaq evett?
- Melyik szereplőre hasonlítottok a legjobban reggelizés szempontjából?
- Általában mit reggeliztek?
- Hol reggeliztek? (Otthon, a kocsiban / a buszon útban az iskola felé, egy kávézóban vagy büfében....)
- Általában kivel reggeliztek?
- Beszélgettek a családdal reggeli közben?
- A TV előtt reggeliztek?
- Szerettek reggelizni vagy túl álmosak vagytok ahhoz, hogy élveznétek?

Fontos, hogy minden gyereket bevonjunk ebbe a feladatba, még azokat is, akik ki szokták hagyni a reggelit, az által, hogy rákérdezzünk ennek az okára. (Talán nem gondolják elég ízletesnek a felajánlott ételeket? Esetleg nincs elég idejük vagy nincs étvágyuk? Lehet, hogy nincs kivel reggelizniük?)

Azt is kérdezzük meg a gyerekektől, hogy hétvégén másképp zajlik-e a reggeli (általában több idejük van nekik is, meg a szüleiknek is!).

Végül tegyük fel a kérdést: „Mi történt Lucyval, amikor nem reggelizett? Tudjátok miért?”

2. feladat – Rajzolás: Miért kell reggelizni?

Célkitűzés: népszerűsíteni a reggelit az általában nem reggeliző gyerekek körében.

Anyaszükséglet: 3. munkalap, rajzeszközök

Mutassuk meg a 3. munkalapot a gyerekeknek, majd tegyük ki a falra! Tegyük fel a kérdést: „Amikor nem reggeliztek, melyik képre hasonlítotok a legjobban? Rajzoljátok le a füzetetekbe!”

A kisebb (5-6 éves) gyerekeket annyira is megkérhetjük, hogy rajzoljanak magukról egy reggelizős képet. A nagyobb diákokkal kerestethetünk a képeket jellemző mellékneveket, vagy kitalálhatnak képaláírást is.

3. feladat – Hányféle reggeli?

Célkitűzés: megmutatni, hogy lehetséges majdnem mindenből reggelizni –mértéktartással–, és mindig könnyen találhatunk valami finomat is. Kellemes élmény lehet variálni a reggeli választékot, és új ízeket felfedezni.

Anyagszükséglet: rajzeszközök, poszterek

Osszuk a gyerekeket négy csoportba (lehet kevesebb csoport is létszámtól függően és / vagy a bevezető feladat során a táblára felírt reggeli fajtáktól függően). Minden csoportba kerüljön nem reggeliző diák!

Mindegyik csoport készítsen egy posztert (rajzolhatnak, kivághatnak képeket újságokból...), ami az ő reggeli fajtáját mutatja be.

Lehetnek például ilyen csoportok:

- Valós édes reggeli (vagyis, amit valóban esznek, pl. keksz, sütemény, édes gabonapehely...)
- Ideális édes reggeli (vagyis olyan édes étel, amit nagyon szeretnének enni reggelire)
- Valós sós / nem édes reggeli (vagyis, amit valóban esznek, pl. kenyér, pirítós, sonka, sajt...)
- Ideális sós / nem édes reggeli (vagyis olyan nem édes étel, amit nagyon szeretnének enni reggelire)

Javaslat: Rendezhetünk egy „különleges reggeli napot” az osztállyal. Minden csoport hozhat valamilyen ételt a poszteréről, és együtt reggelizhetnek. A szülők is benézhetnek, ha kedvük tartja!

4. feladat (otthoni feladat) – Reggeli receptek

Célkitűzés: tudatosítani a szülőkhöz vagy gondviselőkhöz a reggeli fontosságát.

Anyagszükséglet: 4. munkalap

Olvassuk végig a 4. munkalapot az osztállyal (a lecke végén található), és mindegyik gyerek kapjon egy példányt, hogy hazavigye.

A munkalapon van néhány reggeli recept ajánlat, amiket elkészíthetnek a családdal például a hétvégén.

Másik lehetőség, hogy felhasználjunk ezeket és más recepteket (amiket a gyerekek vagy szüleik javasoltak) „Az osztály reggeli receptkönyvé”-nek elkészítésére.

5. feladat – Reggeli az évek során

Célkitűzés: tudatosítani a szülőkhöz vagy gondviselőkhöz a reggeli fontosságát.

Minden gyerek kérdezze meg a szüleit, idősebb családtagokat vagy gondviselőket, hogy mit ettek reggelire fiatalokként, és meséljék el az osztálynak, mit tudtak meg. Az osztály megállapíthatja, hogy mennyit változtak (ha egyáltalán változtak) az étkezési szokások és az élelmiszerek az évek során. Esetleg otthon a családi reggelihez együtt ki is próbálhatják a hallott recepteket.

Egy másik alkalommal a szülők vagy a gondviselők megengedhetik a gyerekeknek (csak egyetlen egyszer), hogy ők döntsék el, mit egyen a család reggelire –még akkor is, ha kissé bolondos az ötlet!

A gyerekek rajzoljanak egy képet vagy írjanak egy rövid beszámolót mindkét feladatról, és beszéljék meg ezeket az osztályban.

6. feladat – Üzenetek haza

Anyagszükséglet: 5. munkalap

Nyomtassuk ki az 5. munkalapot, és osszuk ki a szülőkhöz, vagy beszéljük meg a tartalmát egy e célból rendezett tanár-család találkozón.

1. munkalap

Bevezető a sorozathoz

Egy napon Ben, a húga, Lucy és a legjobb barátja, Jaq a régi lomokkal teli padlásukon játszanak. Ekkor bukkannak rá egy viharvert, régi játék kutyára meg egy már nem működő körhintára.



Hirtelen valami szokatlan és varázslatos történik: a kis játék kutya életre kel, elkezd beszélni és mozogni, az eddig nem működő körhinta pedig elkezd forogni, és egyre csak forog!



A játékkutya Bóként mutatkozik be, és a varázskörhinta segítségével sok kalandos útra viszi el a gyerekeket: néha furcsa, néha csodálatos helyekre, ahol megtanulják, milyen fontos az energia és a víz, de egyben nagyon jól is szórakoznak.

A szereplők leírása



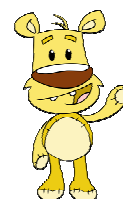
BEN nyolc éves, nagyon aktív kislány. Jó a sportokban és imád gördeszkázni. Gyakorlatias és megfontolt, ő a kis csapat vezére. Úgyesen maga köré gyűjti a többieket, ha meg kell csinálni valamit. Afféle menő kislánynak tarja magát, de a húga, Lucy, aki mindenhova követi őt és barátját, Jaquet, nagyon könnyen zavarba tudja hozni.

JAQ Ben legjobb barátja, ő is nyolc éves. Jószívű lány, mindenről tud valamit. Szeret zenét hallgatni, biciklizni, és imád enni.



LUCY Ben kishúga, öt éves, és elég koraérett személyiség. Szereti a bátyjával, és annak barátjával tölteni az időt, nagyon is felnőttnek hiszi magát, és nem igazán szereti, ha megmondják neki, mit tegyen. Szinte mindenért lelkesedik, borzasztóan kíváncsi, nem fél semmitől, és sosem tudja, mikor kéne becsuknia a száját. Csupa véletlenségből bármikor képes bonyodalmat okozni és zavarba hozni a bátyját.

BÓ egy játék kutya. Egy picit megtépázott és viharvert, DE amikor életre kel, teljesen megváltozik. Bó nagyon meggyőző tud lenni; egy kicsit furcsa, de szórakoztató társaság. Némileg egy porondmesterre vagy egy varieté színészre emlékeztet (Viktória korabeli eredete okán).



2. munkalap

„Világlabda” – Cselekmény és állóképek

Jaq és Ben reggeliznek. Lucy is bemegy hozzájuk. Nagyon izgatott: hétvége van, kint süt a nap, ki akar menni játszani. Ben és Jaq is szeretnének kimenni játszani, de azt akarják, hogy Lucy előbb reggelizzen, mert szerintük szüksége van rá. Ám Lucy nem akar reggelizni, nincs hozzá türelme: ki akar menni játszani! Jobb, ha beszélgetnek egy kicsit Bóval!



Felmennek Bóhoz a padlásra. Lucy elfordítja a varázskulcsot, és Bó életre kel. Ben elmeséli Bónak, hogy Lucy ki akar menni játszani, de anélkül, hogy reggelizett volna. Bó máris tudja, hova vigye a srácokat... Felszállnak a körhintára, és indulnak is!

A körhinta egy sportpályánál landol. Bó elmondja a gyerekeknek, hogy a Zoraffina bolygón vannak, a körülöttük lévő élőlények pedig a zorefatronok. A zorefatronok nagy szörnyek, és bár kissé mogorvák, egyáltalán nem veszélyesek, a nyelvük pedig így hangzik: „blu-blu-bla-bla-blu-blu”. Ők találták fel a világegyetem néhány legjobb játékát, mégsem túlságosan jók bennük... Bó furcsa kinézetű hátizsákokat ad a srácoknak, amik tulajdonképpen energiajelző palackok (megmutatják, kinek mennyi energiája van), és elárulja, hogy a következő Világlabda versenyen fognak játszani. A gyerekek nagyon izgatottak! A gyűrűk magasan vannak, de kiderül, hogy a padló rugalmas anyagból készült, így tudnak rajta pattogva ugrálni. Amikor kipróbálják, rájönnek, hogy olyan, mint egy trambulín!



Mindjárt kezdődik a meccs. A zorefatronok elég vadnak tűnnek, a gyerekek látják, ahogy feltöltik magukat szénsavas üdítővel és chipsszel, amitől felszökik az energiaszintjük! Elkezdődik a meccs. Ben kiválóan játszik, átpasszolja a labdát Jaqnek, aki bedobja az első gólt. A zorefatronok is jól játszanak. Döntetlenre állnak, amikor Lucyhoz kerül a labda. A következő könnyű dobásnak ígérkezik, a kislány magabiztos is, de hirtelen lezuhan az energiaszintje. Nem bír magasra ugrani és mellé dobja a labdát a félidő vége előtt. Lucy elkeseredik, fáradtnak érzi magát.



Ben megmondja neki, hogy ez azért van, mert nem reggelizett rendesen. Lucy nem tudja, hogy fogja így folytatni a játékot a zorefatronok ellen. Bó megnyugtatja őket a titkos „fegyverrel”: elővarázsol egy kosarat, ami tele van gyümölcscsel, kis szendvicsekkel és vízzel. Lucy azt gondolja, hogy üdítőt kéne inniuk és csokit enniük, hogy olyan jól játszanak, mint a zorefatronok. Ám az üdítők meg az édességek csak rövidtávra biztosítanak magas szintű energiát, a gyümölcsökből és szendvicsekből nyert energia hosszabb távon kitart. Lucy így inkább szendvicset eszik és gyümölcslevet iszik – máris jobban érzi magát!

A második félidő elején még mindenki aktívan játszik, ám a zorefatronok energiája hirtelen csökkenni kezd, végül el is fogy. Az utolsó dobás jön, ezt Lucy végzi – a szendvicznek és a gyümölcslének köszönhetően most már rengeteg energiája van –, be is dobja a világlabdát, és megnyerik a meccset!

Győztesként térnek majd vissza a körhintához. Bó elmagyarázza, hogy a zorefatronok nem tanulnak a hibájukból: ők találják fel a világ legjobb játékait, de sosem nyernek semmiben, a rossz étkezési szokásaik miatt.

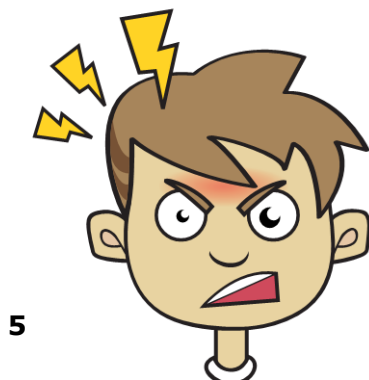
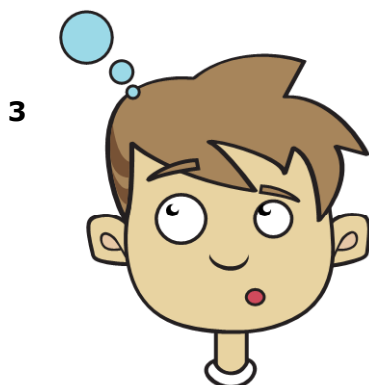
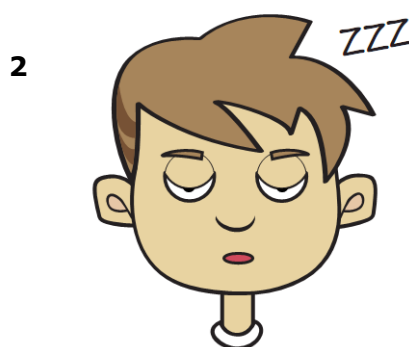


3. munkalap

1. lecke — 2. feladat

„NEM REGGELIZŐS” ARCOK

1. Úgy érzed, szétrobban a fejed?
2. Nehezen bírod nyitva tartani a szemedet?
3. Nehezen tudsz koncentrálni?
4. Úgy érzed egy kissé mogorva vagy?
5. Esetleg kötekedős vagy?
6. Hányingered van / rosszul érzed magad?



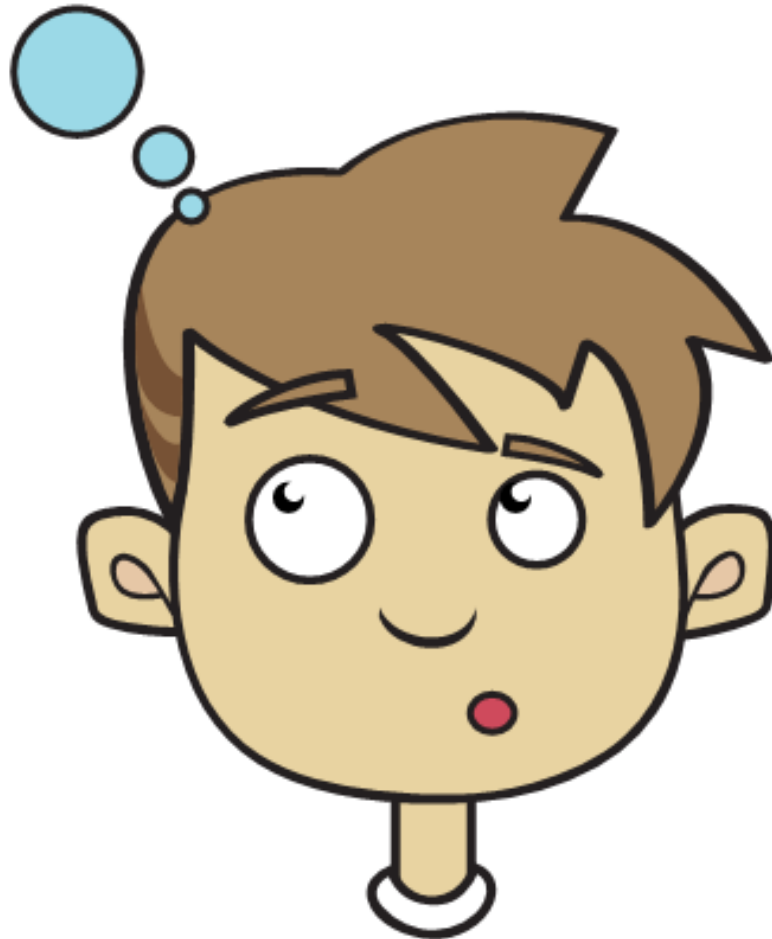
1. „NEM REGGELIZŐS” ARC



2. „NEM REGGELIZŐS” ARC



3. „NEM REGGELIZŐS” ARC



4. „NEM REGGELIZŐS” ARC



5. „NEM REGGELIZŐS” ARC



6. „NEM REGGELIZŐS” ARC



4. munkalap

1. lecke — 4. feladat

Receptek fincsi, nem szokványos, de hamar elkészíthető reggelikhez!

A PÁRIZSIAK REGGELIJE: palacsinta egy vékony réteg lekvárral, vagy cukorral megintve; vagy gyümölcsdarabok joghurttal és narancslé

A SZENVEDÉLYEM A SONKA: egy szelet pirítós vékonyan megkenve alacsony zsírtartalmú sajttal, rajta egy szelet sonkával + zsírszegény tej vagy friss gyümölcslé

ESSÜNK NEKI! : tojásrántotta egy szelet pirítóssal + friss narancslé vagy más gyümölcslé



NINCS IDŐM...!: egy müzliszelet egy pohár tejjel vagy gyümölcslével

ROPOGÓS, EPRES JOGHURT: 1 pohár alacsony zsírtartalmú vaníliás joghurt, ½ csésze eper, ¼ csésze korpás gabonapehely

A hozzávalókat keverjük össze egy tálban, frissen fogyasszuk!



ŐSZIBARACKOS, MANDULÁS, VANÍLIÁS GABONAPEHELY: 1 csésze magas rosttartalmú gabonapehely, ½ csésze vaníliás tej (vagy sima tej, ha nincs vaníliás), ¼ csésze friss vagy mirelit őszibarack, 1 evőkanál pirított mandula

Tegyük a gabonapelyhet egy tálba, öntsük rá a vaníliás tejet, adjuk hozzá az őszibarackot, és szórjuk meg a tetejét mandulával. Jó étvágyat!

BANÁNOS-ÁFONYÁS TURMIX: ½ csésze áfonya fagylalt, egy közepes nagyságú banán fele a héjától megszabadítva és felvágva, ½ csésze narancslé (ha lehet frissen facsart)

Tegyük a hozzávalókat a turmixgépbe, és turmixszoljuk sima itallá. Öntsük poharakba. Jó étvágyat!

5. munkalap

1. lecke — 6. feladat

ÜZENET HAZA



Jelöljenek ki egy napot –talán a hétvégén, ha több idejük van–, amikor jókedvű, étvágygerjesztő reggelit szerveznek a gyerekeknek. Süssenek együtt, vagy rakjanak össze egy mini svédasztalt, ahol mindenki talál valami kedvére valót!

Reggel kapcsolják ki a tévét, és üljenek le együtt az asztalhoz reggelizni!



Néha nyoma sincs a sietségnek és a stressznek, ha kicsit korábban kelünk, és az étvágyunk is jobb lesz (még a leglustábbaknak is!). Ha szívesebben készítenek elő mindent este, és van egy kis idejük az iskolatáskák bepakolása után, terítsék meg a reggeliző asztal is!

Könnyű a reggelizésből jó családi szokást csinálni. Válgék napi programmá!



Ne feledjék, hogy a gyerekek is nagyobb valószínűséggel reggeliznek, ha azt látják, hogy a szüleik is ezt teszik (a szülők a gyerekek legjobb példaképei). Úgyhogy egyenek egy tál gabonapelyhet és igyanak egy pohár gyümölcslevet!

2. lecke – Testmozgás

„Zénó születésnapja”



2. lecke – Testmozgás

„Zénó születésnapja”

Óra előtt olvassuk el ezt a blokkot, hogy megismerkedjünk az óraterv által tárgyalt kérdésekkel!

A testünknek szüksége van rá, hogy **egyensúlyban legyen** a bevitel és a felhasználás:

Az ételből származó energiát az életben maradásra és mindennapi tevékenységeinkre is felhasználjuk. Ha nagyon aktívak vagyunk, akkor több energiára van szükségünk a mozgáshoz.

Ha többet eszünk a kelleténél, de nem mozgunk eleget, akkor amit beviszünk, az hájjá alakul át, ezért rendkívül fontos, hogy **egészségesen, aktívan éljünk**.

Mennyit kell mozognunk, hogy ledolgozzuk, amit megettünk?

Étel	Mennyiség (g)	Energia (kcal)	Egyhelyben állás (perc)	Séta (4km/óra – perc)	Kerékpározás (22km/óra – perc)	Vasalás (perc)
2-4 keksz	20	83	75	28	7	21
1 lekváros süti	35	125	114	42	11	32
1 croissant	40	164	149	55	15	42
fagylalt	150	330	300	110	30	85

*N.B: A tanárok a megfelelő üzenetet hangsúlyozzák: nem csak azért kell testmozgást végezni, hogy a kalóriákat égessük, hanem azért is **mozoghatunk, mert kellemes szórakozás!***

A tornatermekben vagy sportcentrumokban végzett testmozgás önmagában nem tanítja meg a gyerekeket a fizikai aktivitás fontosságára. Használják a lépcsőt, menjenek gyalog az iskolába (meg ahova csak menniük kell), csinálják, amit szeretnek a játszótéren (foci, tánc, futás stb.). Az effajta testmozgás nem kerül semmibe, de kimondhatatlanul értékes, mert rávezeti őket az aktív életstílusra. Sőt mi több, nem létezik a gyermekek számára egyedül üdvöztető sport: az a fontos az egészséges életmódhoz, hogy ne legyenek lusták!

A kérdőíven, amit a gyerekek viselkedésének tesztelésére állítottunk össze, sok gyerek válaszolta, hogy szeret a szabadban játszani, mégis jelentős azoknak a gyermekeknek is a száma, akik nem szeretik a szabadban végezhető tevékenységeket. Pontosan őket célozza meg a testmozgásról szóló rajzfilm epizód.

A kérdőívet megválaszoló gyerekek 72%-a néz rajzfilmeket a barátaival. Ezt kedvezően és kedvezőtlenül is értékelhetjük, mert egyrészt ez társasági tevékenységnek tekinthető, másrészt viszont ez azt jelenti, hogy a barátokkal töltött idő egy részét nem a testmozgással inkább kapcsolatos tevékenység jellemzi.

Ezért végeznek mindenféle „testmozgást” barátokkal a forgatókönyvek szerint: hogy megmutassuk, ez milyen élvezetes, és könnyedén kivitelezhető lehet.

PRÓBÁLD KI!

Íme egy módszer, hogy megtudjuk, eléggé megmozgatjuk-e a testünket. Aki képes beszélni, miközben tornázik, az valószínűleg a neki megfelelő ütemben mozog. Aki túlságosan ki van fulladva ahhoz, hogy beszélni tudjon, lassítson! Aki pedig énekelni tud mozgás közben, az lehet, hogy nem mozog elég intenzíven, úgyhogy: „Gyerünk!”

Bevezető

Kezdjük azzal az órát, hogy megkérdezzük a diákokat, hányan sportolnak, de ne fűzzünk hozzá megjegyzéseket. Erre az osztály egy része jelentkezni fog, a másik része nem. Kérdezzük meg a gyerekeket, hogy számukra mit jelent az, hogy „mozognak”. Írjuk fel a válaszokat a táblára, és jelöljük x-szel a mozgással járó tevékenységek számát. A válaszok összegyűjtése során ne nyilvánítsunk véleményt arról, hogy mit csinálnak a gyerekek, fontos, hogy ösztönözzük őket a feladatban való részvételre.

A rajzfilm megtekintése

Nézzük meg az osztályunkkal az epizódot, vagy ha ez nem lehetséges, osszuk ki az 1. és a 6. munkalapokat (ezek a lecke végén találhatók). A munkalap leírja az epizód tartalmát, és bemutat belőle rajzokat, állóképeket is. A gyerekek (koruktól függően) maguk is elolvashatják a tartalmat, de követhetik a tanár felolvasását is.

1. feladat – Ötletgyűjtés: Testmozgás

Célkitűzés: bevonni az összes gyereket, hogy tudatosítsuk a testmozgás fontosságát.

Miután megnéztük a rajzfilmet vagy elolvastuk a történetét, megkérdezhetjük a gyerekeket, mi a véleményük. Íme néhány kérdés a beszélgetés beindításához:

- Mit gondol Jaq és Lucy a mozgásról a rajzfilm elején? Egyetértetek velük?
- Melyik szereplőre hasonlítotok, ha testmozgásra kerül a sor?
- Hányféleképpen gyakorolt Lucy, Jaq és Ben testmozgást? Ti hányféleképp tudnátok?
- Ha otthon játszatok (videojátékot vagy éppenséggel tévét néztek), fáradtabbak vagyok annál, mint amikor a játszótéren játszatok?
- Hogy érzed magad olyan helyzetben? Unatkozol vagy vidám vagy?

2. feladat – Mozogni élvezet!

Célkitűzés: mozgásra serkenteni azokat a gyerekeket, akik általában nem mozognak.

Anyagszükséglet: 7. munkalap

Mutassunk meg a gyerekeknek egy üres „Aktív Piramis”-t, rajzoljanak bele olyan tevékenységeket, amiket általában csinálnak vagy olyanokat, amelyeket csinálni szeretnének. A piramis részein a következő feliratok vannak: alul „Sokszor csináld!”, középen „Csináld többször!”, felül „Csináld ritkábban!”.

Példák a tanároknak:

- „Sokszor csináld!”: lépcsőzés, séta vagy biciklizés, játék a szabadban egy játszótéren. Könnyebb mozgás minden napra.
- „Csináld többször!”: úszás, röplabda, korcsolyázás, tenisz. Élénk mozgás vagy szabadidős tevékenység hetente 3-5-ször.
- „Csináld ritkábban!”: tévézés és szórakozás videojátékokkal

3. feladat – Rajzolás: Hogyan legyünk aktívak?

Célkitűzés: *elmagyarázni a gyerekeknek, milyen könnyen lehetünk aktívak.*

Anyagszükséglet: *8. és 10. munkalap, rajzeszközök*

A 8. munkalap elolvasása után megkérhetjük a gyerekeket, hogy állítsanak össze egy saját „szabály füzetet”, rajzoljanak vagy készítsenek egy posztert együttesen. Házi feladatként gyakorolniuk kell legalább az egyik mozgásformát a következő hét során, főleg, ha még sosem próbálták. Meséljék el az osztálynak, milyen érzés volt! Akik a legszorgalmasabbak, elnyerhetik az „Aktív fokozat”-ot (lásd 10. munkalap).

4. feladat (otthoni feladat) – Te és a családod eleget mozogtok?

Célkitűzés: *tudatosítani a szülőkből vagy gondviselőkből a testmozgás fontosságát.*

Anyagszükséglet: *9. és 10. munkalap*

Osszuk ki a 9. munkalap táblázatait a gyerekeknek és a családoknak, kérjük meg őket, hogy otthon töltsék ki! A feladat célja az, hogy kiderüljön, „mozognak-e” legalább 30 percet naponta.

Az iskolában felállíthatnak a gyerekek „aktivitási” sorrendet (lehetnek AKTÍV bajnokok és elnyerhetik a kifejezetten AKTÍV stílusért járó fokozatot!) – lásd a 10. munkalapot.

5. feladat – Mozgásformák az évek során

Célkitűzés: *tudatosítani a szülőkből vagy gondviselőkből a testmozgás fontosságát.*

Minden diák kérdezze meg a szüleit, az idősebb családtagokat vagy gondviselőit, hogy mit sportoltak, milyen szabadidős tevékenységeket végeztek fiatal korukban, majd mesélje el az osztálynak! Az osztály megfigyelheti, mennyire (ha egyáltalán) változtak a játékos szokások az évek során. Otthon esetleg kipróbálhatják a régimódi játékokat.

A gyerekek rajzoljanak ezekről a tevékenységekről vagy írjanak egy rövid fogalmazást.

6. feladat – Üzenetek haza

Anyagszükséglet: *11. munkalap*

Nyomtassuk ki a 11. munkalapot, és osszuk ki a szülőknél vagy beszéljük meg a tartalmát egy e célból rendezett tanár-család találkozón.

6. munkalap

„Zénó születésnapja” – Cselekmény és állóképek

Jaq és Lucy tévét néznek. Benyt Ben, és megkérdezi, hogy kimennének-e vele mozogni egy kicsit, kint hétágra süt a nap. A lányokat nem érdekli a dolog, tévét akarnak nézni, nem szeretnek mozogni, mert az unalmas. Ben azt mondja, látogassák meg Bót. Legalább ezért hajlandóak felállni a kanapéról.

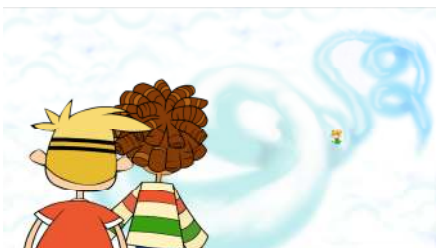


Amikor felébresztik Bót, a kutya nagyon örül, hogy felkeltették, mert késésben van. Ben megpróbál feltenni neki egy kérdést (a testmozgásról), de Bó nem hallgatja végig, félbeszakítja őt: „Gyerünk, siessünk, vagy elkésünk!”. Felszállnak a körhintára, és elindulnak.



Egy felhőn landolnak. Mágikusban vannak, egy varázshelyen, ahol bármi megtörténhet. Bó egyik barátja, Zénó tart születésnapit, amire mindannyian hivatalosak. Lucy és Jaq együtt ugrálnak egy gyönyörű, nagy felhőn, ami ruganyos és kényelmes –sokat ugrabugrálnak és nevetnek.

Ben odadob egy darabka labdává formázott felhőt Lucynak. Egy felhőn játszanak! Ugrálóköteleznek, majd Jaq felhőből hullahoppot formál.



Bónak hirtelen az eszébe jut, hogy késésben vannak, sietniük kell. Feltűnik egy hatalmas csúszda, ami visszaviszi őket a földre. Lucy imádja a csúszdát, még soha nem látott ilyen nagyot.

Izgatottan le is csúszik rajta, és egy gyönyörű tengerparton találja magát. A többiek is gyorsan követik. Mindannyian megcsodálják a kilátást, a gyönyörű tiszta tengert, a sziklát és a növényeket, az érdekes színű kagylókat. A távolban egy szikla tetején már látni Zénó házat is: különös építmény.

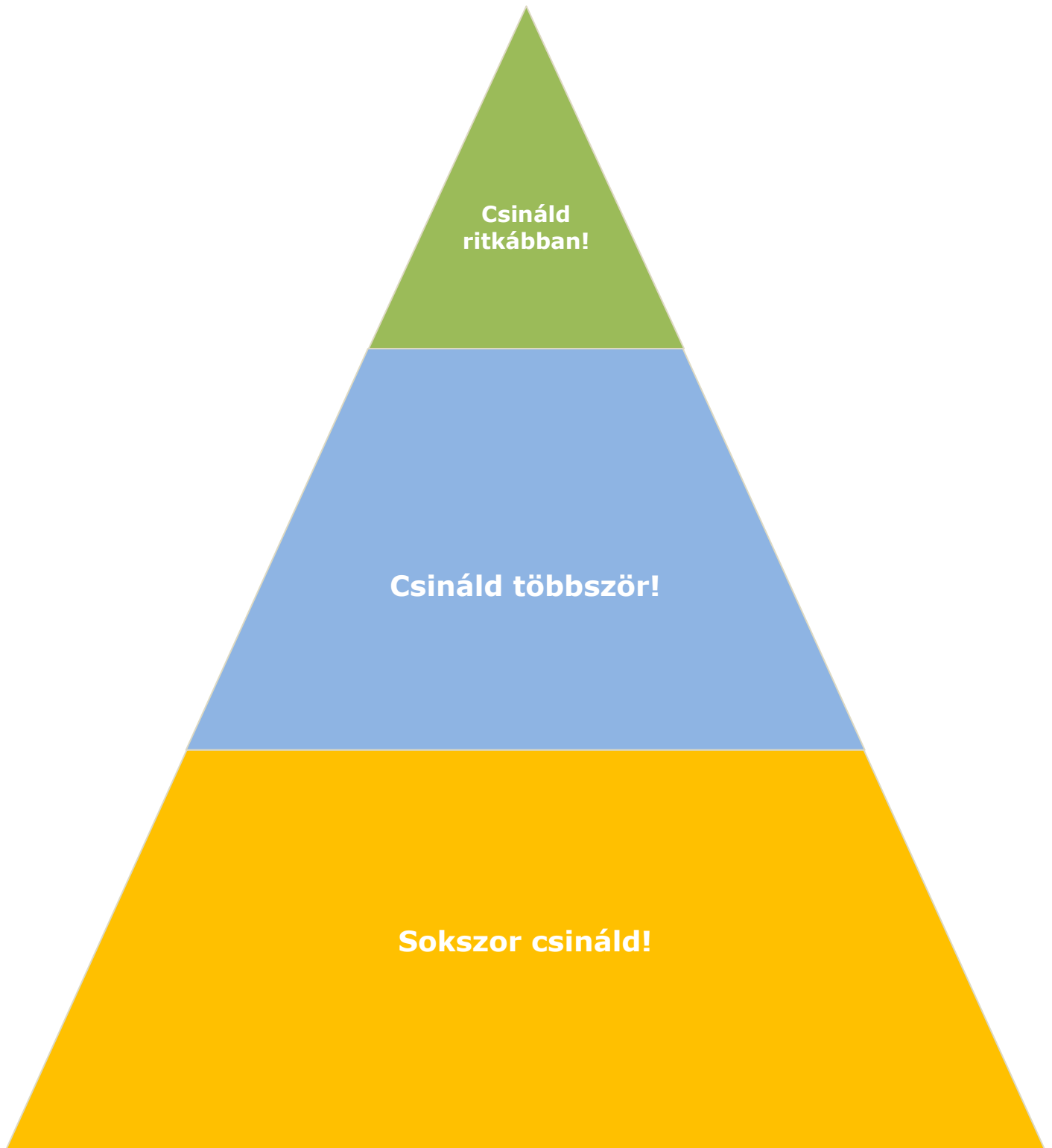


Amikor a szikla lábához érnek, kiderül, hogy a lift, ami felvihetné őket, nem működik. A lépcsőn kell felmenniük. Ám aggodalomra semmi ok, ez sokkal szórakoztatóbb módszer! Zénó versenyzik velük, ki ér fel hamarabb. Elsőként szalad fel, a srácok szaladnak utána. Amikor felérnek, úgy találják, jó móka volt a lift helyett a lépcsősort használni. Bó is felköszönti Zénót, odaadja az ajándékát. Zénó meghívja őket a különleges szivárvány süteményére.

A gyerekek és Bó visszatérnek a padlásra a körhintával. Mindannyian egyetértenek abban, hogy nagyszerű bulin vettek részt. Bó megkérdezi Bent, mire volt kíváncsi indulás előtt. Ben elmondja, hogy ő szeretett volna kimenni mozogni, de a lányok szerint a mozgás unalmas. Jaq szerint, ha kimentek volna mozogni, nem érezték volna ilyen jól magukat. Bó közli, hogy egész nap játszottak! Az ugrálás a felhőkön, a hullahoppozás, a séta, a futkározás, a kagylógyűjtés a parton, mind testmozgás volt –még a lépcsőmászás is. A testmozgásnak nem kell unalmasnak lennie. Csak mozogni kell, és olyasmiket csinálni, amiket szívesen teszünk.

7. munkalap

2. lecke – 2. feladat



8. munkalap

2. lecke – 3. feladat

10 javaslat az aktív élethez

1) **Talpra!**

Tedd egyik lábad a másik elé, és sétálj! Lábaidd mindenféle kalandra elvihetnek, hogy a tévéen kívül is láss világot!

2) **Korcsolyázz!**

Vegyél fel egysoros korcsolyát a megfelelő védőfelszereléssel – a sisak nagyon fontos! Odakint megtanulhatsz egy új mozdulatot.

3) **Lépésről lépésre**

Ne ess kísértésbe, hogy a könnyebb megoldást, a liftet választod! Menj fel a lépcsőn, ez az egyszerű feladat rendszeresen végezve megadja a testednek a szükséges mozgás egy részét.

4) **Sétáltass kutyákat!**

Akár a te kutyádról van szó, akár egy szomszédnak segítesz, a kutyasétáltatás élvezetes és nagyon jó arra, hogy aktívan tartsd.

5) **Ne kapcsolj ki a zenét!**

Keress meg a kedvenc zenéidet, és táncolj, táncolj, táncolj!

6) **A két kerék jobb, mint a négy**

Ha van rajtad bukósik, és betartod a KRESZ szabályait, a kerékpározás kitűnő módja a közlekedésnek, és a testedet is fitten, aktívan tartja.



7) **Segítő tevékenységek**

A kerteszkedés, a fűnyírás és a kocsimosás mind jó kis testmozgásnak számítanak. Talán még zsebpénzt is kapsz.

8) **Segíts a bétiszitternek!**

A kisgyerekek nagyon gyorsak, vigyázni rájuk elég nagy, mozgásigényes kihívás lehet.

9) **Ússz, ússz, ússz!**

Az úszás nem csak szórakoztató, de kitűnő testmozgás is, amitől fitt maradsz.

10) **Keress egy labdát, és üsd, rugd, dobálgasd a családoddal vagy a barátaiddal!**

A legtöbb labdajáték nagy aktivitást kíván. Mindenki találhat olyan labdajátékot, amit élvezettel játszik (tenisz, kosárlabda, foci, kézilabda...). Nem kell élsportolónak lenned, csak érezd jól magad!



9. munkalap

2. lecke – 4. feladat

Te és a családot eleget mozogtok?

TE:

NAP	TESTMOZGÁS	MEDDIG?	MENNYIRE SZÓRAKOZTATÓ?
HÉTFŐ			😊 😐 😞
KEDD			
SZERDA			
CSÜTÖRTÖK			
PÉNTEK			
SZOMBAT			
VASÁRNAP			

Egyik szülőd vagy gondviselőd:

NAP	TESTMOZGÁS	MEDDIG?	MENNYIRE SZÓRAKOZTATÓ?
HÉTFŐ			😊 😐 😞
KEDD			
SZERDA			
CSÜTÖRTÖK			
PÉNTEK			
SZOMBAT			
VASÁRNAP			

Betartandó szabályok:

- Minden nap legalább félórányit kell mérsékeltten mozogni
- Hetente háromszor kell legalább 15 percig intenzíven mozogni

10. munkalap

2. lecke – 3. és 4. feladat

„BARÁTOM, BÓ” AKTIVITÁSI OKLEVÉL



GRATULÁLUNK!

Ez az oklevél azt igazolja, hogy

fontos dolgokat tanult meg arról, hogy aktív és fitt legyen, és továbbra is rendszeresen gyakorol olyan mozgásformákat, amik testben és lélekben egyaránt erősítenek.

Aláírás _____

Dátum _____



11. munkalap

2. lecke – 6. feladat

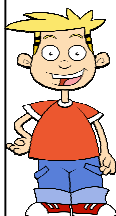
ÜZENETEK HAZA



A gyerekek felnéznek a szüleikre és tanulnak tőlük.

Sok gyermek, mint ahogyan a felnőttek is, jellemzően ülő életmódot folytat, és nem mozog eleget.

A gyerekek tanulnak a szüleiktől, ezért a szülők legyenek az elsők, akik előjárnak a jó példával!



Különleges feladatok aktív szülőknek:

Ne legyenek olyanok, mint Homer Simpson! Vigyék el a gyerekeket mindenfelé (legalább a hétvégén): elmehetnek biciklizni vagy a helyi Természettudományi Múzeumba megnézni a dinoszauruszokat...

Figyelem: még ha a gyerekük nem is egy sportbajnok, próbálják őt bevonni valamilyen közösen végzett sportba!

Természetesen együtt is mozoghatnak a gyermekükkel, de azt is megtaníthatják neki, hogyan süssön egészséges, mégis finom süteményt, hogy kell táncolni, vagy... akármit! Bármilyen jó, ami arra ösztönzi a gyereket, hogy ne üljön a kanapén a tévé előtt vagy ne számítógépezzen állandóan.

Még ha ettől bonyolultabbá is válik az életük (eleinte), mutassanak jó példát a gyereküknek, tanítsák meg neki, milyen élvezetes mindenkor sétálni: gyalog menni fel a lépcsőn, gyalog menni az iskolába vagy vásárolni. Ha autóval mennek, parkoljanak kicsit távolabb úti céljuktól. A mozgás legyen napi rutin!



Ne feledjék: még esős időben is lehet jól szórakozni (például pocsolyákban fröcskölni)! A lusta napokat könnyen teleszőhetjük családi jó szokásokkal.

Emlékezzenek rá, hogy a gyerekek nagyobb valószínűséggel alakítanak ki maguknak aktív életformát, ha azt látják, hogy a szüleik is így élnek (a szülők a legjobb példaképek a gyerekek számára). Úgyhogy menjünk (gyalog), és vegyünk egy pár új sportcipőt!

3. lecke – Kisebb étkezések: tízórai, uzsonna

„Mindenből egy kicsit”



3. lecke – Kisebb étkezések: tízórai, uzsonna

„Mindenből egy kicsit”

Óra előtt olvassuk el ezt a blokkot, hogy megismerkedjünk a 3. óraterv által tárgyalt kérdésekkel!

- A kiegyensúlyozott étkezés **napi öt étkezést** jelent. Ezek a reggeli, a tízórai, az ebéd, az uzsonna és a vacsora.
- **A főétkezések között tízóraizni, uzsonnázni egészséges szokás:** ne hagyjuk el! Az viszont nem tesz jót, ha egész nap folyamatosan eszünk.
- Tekintsük a kisebb falatozást egy mini étkezésnek, tehát a tízórai és az uzsonna adja a napi energiaszükséglet 5-7%-át (kb. 120-150 kcal-t, a fizikai aktivitástól függően). Fontos, hogy **táplálékunkat éhségérzetünknek megfelelően**, ne pedig kedvünk szerint **válasszuk ki**, főképpen, ha unatkozunk vagy mérgesek vagyunk!
- Ezek a kis étkezések csak az „akkumulátorunk feltöltésére” szolgálnak. Nem kell eltelítődnünk, vagy ellenkezőleg: éhezünk a következő nagyobb étkezésig. Mindig **teljen el pár óra a kisebb és a nagyobb étkezések közt.**
- **Falatozzunk változatosan** –amennyire csak lehet: uzsonnára, tízóraitra megfelel egy adag friss gyümölcs, a gyümölcsturmix, a joghurt, valami édes vagy sós falatka, néhány keksz... időnként sárgarépa vagy koktélpáradicsom. Ne feledjük, hogy a burgonya nem zöldség, tehát ha chipset vagy krumplit eszünk, az nem egy adag zöldség!
- Ne felejtsük el, hogy az előre csomagolt falatkákon van **táplálkozási tájékoztató**. Például egy előrecsomagolt édes falatka lehet 120-200 kcal is. Figyelmesen olvassuk el a tájékoztatót, hogy tudjuk, mit eszünk.
- **Élvezzük a falatkákat!** Ne tanulás, tévénézés közben vagy a számítógép előtt együnk.
- **Legyünk aktívak:** sétáljunk, fussunk, menjünk fel a lépcsőn liftezés helyett, játszunk kint a szabad levegőn, hogy fittekek maradjunk!
- **A változatosság a legfontosabb:** ha minden nap ugyanazt esszük –még ha egészséges is az a valami–, az nem feltétlenül kedvező, mert unalmassá válhat, és elveheti a gyerekek kedvét az egészséges ételektől!

Ha további kérdéseik adódnának: <http://www.animate-eu.com/active/> ("eat" opció)

Bevezető

Kezdjük azzal az órát, hogy megkérdezzük a diákokat: „Hányan ültök le egy vagy több rövidebb étkezésre, falatoztok/nassoltok egyszer vagy többször naponta?” Erre az osztály egy része jelentkezni fog, a másik része nem.

Beszéljük meg az osztályban, általában mit esznek a diákok: „Ha uzsonnáztatok / tízóraiztatok tegnap, mit ettetek?”. Írjuk fel a válaszokat a táblára, és jelöljük x-szel hányan/ hányszor ettek egy bizonyos ételfajtát. A válaszok összegyűjtése során ne nyilvánítsunk véleményt arról, mit ettek a gyerekek. Fontos, hogy ösztönözzük őket a feladatban való részvételre.

A rajzfilm megtekintése

Nézzük meg az osztályunkkal az epizódot, vagy ha ez nem lehetséges, osszuk ki az 1. és a 12. munkalapokat (ezek a lecke végén találhatóak). A munkalap leírja az epizód tartalmát, és bemutat belőle rajzokat, állóképeket is. A gyerekek (koruktól függően) maguk is elolvashatják a tartalmat, de követhetik a tanár felolvasását is.

1. feladat – Ötletgyűjtés: Tízórai, uzsonna, főétkezések közti falatkák

Célkitűzés: bevonni az összes gyereket, hogy tudatosabban gondoljanak a tízórait / uzsonnára, nassolásra.

Miután megnéztük a rajzfilmet vagy elolvastuk a történetét, megkérdezhetjük a gyerekeket, mi a véleményük. Íme néhány kérdés a beszélgetés beindításához:

- Tetszettek a falatkák, amiket Lucy és a többi srác bekészített?
- Melyik szereplő tetszett a legjobban?
- Ti mit szoktatok tízóraizni vagy uzsonnázni, nassolni?
- Hányszor esztek naponta a főétkezéseken kívül?
- Általában hol falatoztok ilyenkor (otthon, az iskolában, egy kávézóban...)?
- A TV előtt eszegettek, nassoltok?
- Ha sokat esztek uzsonnára, akkor is tudtok rendesen vacsorázni?

Fontos, hogy bevonjuk a gyerekeket ebbe a feladatba, aminek ez legyen a célja, hogy megértsék a jelentőségét a napi két kisebb, változatos étkezésnek.

Végül tegyük fel a kérdést: „Szerintetek az után a nagydarab csokis süti után, Jaq vacsorázott volna még?”.

2. feladat – Rajzolás: Milyen falatkák?

Célkitűzés: ösztönözní a gyerekeket a főétkezések közti mindennapos tízóráira, uzsonnára. Értessük meg velük, hogy mindenkől nassolhatnak, de mértékkel! Hangsúlyozzuk, hogy érdekes lehet mindíg más választani, így új ízeket is felfedezhetünk.

Anyagszükséglet: rajzeszközök, nagy papírlapok

Osszuk a gyerekeket négy csoportba (lehet kevesebb csoport is létszámtól függően és / vagy a bevezető feladat során a táblára felírt tízórai/uzsonna fajtáktól függően). Mindegyik csoport készítsen egy posztert (rajzolhatnak, kivághatnak képeket újságokból...), ami az ő tízórai / uzsonna fajtáját mutatja be.

Lehetnek például ilyen csoportok:

- Valós édes falatkák (vagyis, amit valóban esznek, pl. keksz, sütemény, édes gabonapehely...)
- Ideális édes falatkák (vagyis olyan édes étel, amit nagyon szeretnének enni)
- Valós sós / nem édes falatkák (vagyis, amit valóban esznek, pl. kenyér, pirítós, sonka, sajt...)
- Ideális sós / nem édes falatkák (vagyis olyan nem édes étel, amit nagyon szeretnének enni tízóráira, uzsonnára)

Javasoljuk a gyerekeknek, hogy csak egy adag ételt rajzoljanak, például ne egy egész tortát.

A gyerekek rajzolhatnak vagy újságból is kivághatnak étel-képeket, és felállíthatnak egy gyakoriságot jelző piramist: ennek az alapjai a gyümölcsök, aztán jönnek a joghurt, a könnyebb szendvicsek, a kenyér, a fagylalt, a piramis csúcsán pedig az édes nassolnivalók, a chips, a sütik... az üdítők soha.

Javaslat: Rendezzünk egy „különleges tízórai / uzsonna napot” az osztálynak! Minden csoport tagjai hozhatnak be a poszterükön lévő ételekből, és együtt falatozhatnak. A szülők is bejöhetnek, ha kedvük tartja! Figyeljünk a mennyiségre...!

3. feladat – Légy „tízórai/uzsonna szakértő”!

Célkitűzés: különböző lehetőségek kipróbálására ösztönözní a gyerekeket.

Anyagszükséglet: 13. és 14. munkalap

Erre a hétre az az osztály feladata, hogy egyen valamit a munkalap listájáról az iskolában (vagy ha ez nem lehetséges, otthon). A hét folyamán ne mindig ugyanazt a dolgot válasszák! A hét végén megszavazzák a gyerekek a legjobb „egészséges és finom” falatkát, és „tízórai/uzsonna szakértő”-vé válnak.

MEGJEGYZÉS: A gyerekek ne automatából hozzanak maguknak falatkákat –legalább ezen a héten. Hangsúlyozzuk, milyen érdekes és egészséges különböző dolgokat is megkóstolni, és tízórai / uzsonna idején is változatosan étkezni.

4. feladat – Tízórai, uzsonna, nassolás az évek során

Célkitűzés: tudatosítani a szülőkben, gondviselőkben az egészséges tízórai / uzsonna fontosságát.

Minden gyerek kérdezze meg szüleit, idősebb családtagjait vagy gondviselőit, hogy ők fiatalabb korukban mit ettek tízórait / uzsonnára, utána mesélje el az osztálynak! Így az osztály meglátja, hogy mennyit változtak (ha egyáltalán változtak) az étkezési szokások és az ételek az évek folyamán. Esetleg valamit megkóstolhatnak otthon együtt „családi tízórai / uzsonna” keretében.

Egy másik napon a szülők vagy gondviselők (csak egyszer) megengedhetik, hogy a gyerek döntse el, mi legyen tízórait / uzsonnára –még akkor is, ha kissé bolondos az ötlet!

A gyerekek rajzoljanak egy képet vagy írjanak egy rövid beszámolót mindkét feladatról.

5. feladat – Üzenetek haza

Anyagszükséglet: 15. munkalap

Nyomtassuk ki a 15. munkalapot, és osszuk ki a szülőknek vagy beszéljük meg a tartalmát egy e célból rendezett tanár-család találkozón!

12. munkalap

„Mindenből egy kicsit” – Cselekmények és állóképek

A srácok és Bó a tengerparton vannak. Bó egy nyugszékben ül egy hatalmas napernyő alatt, és gyümölcsös koktélt kortyolgat. Mellette egy kis piknik-kosár látható. Ben és Jaq a közelben fociznak. Lucy egy piknik pléden ül, éppen a begyűjtött kagylóhéjait és köveit mutogatja Bónak.



Visszajön az éhes Ben és Jaq is. Bó tovább pihen a nyugszéken, és hatalmasat kortyol koktéljából, mialatt Ben és Jaq kinyitják a kosarat. Ben egy zacskó chipset vesz ki, Jaq pedig egy jó nagy süteményt.

Jaq éppen készül megenni az egész süteményt –már harapásra tátja a száját,... amikor Lucy döbbsen rászól, hogy ne egye meg az egészet. (Persze ők mindig meg akarják szabni Lucynak, hogy mit tegyen, és hogy egészségesen táplálkozzon. Most pedig ők esznek sütit és chipset!) Megmondja Bennek és Jaqnek, hogy hozzá hasonlóan gyümölcsöt kéne falatozniuk. Ben megmondja Lucynak, hogy időnként édességet, nassolnivalókat is szabad enni.



Jaq jelzi Bónak, hogy ő azt hitte, hogy „mindenből egy kicsi” jót tesz. Bó ezt meg is erősíti. Jó, ha kisebb étkezéseket is beiktatunk a főétkezések közé, hogy fenntartsuk energiaszintünket. Bár ne egy hatalmas darab sütit együnk! Ha elfogyasztunk naponta legalább öt adag zöldséget és gyümölcsöt, néha-néha azért nem árthat meg egy kis édesség. Egy kisebb darab az étvágyunkat sem veszi el. Ne feledjük azonban: a burgonya nem zöldség! Fontos az is, hogy változatosan étkezzünk. Lucy azt mondja: „Ez olyan, mint a kagylóim: azért csodálatosak, mert nem egyformák.” Pontosan!



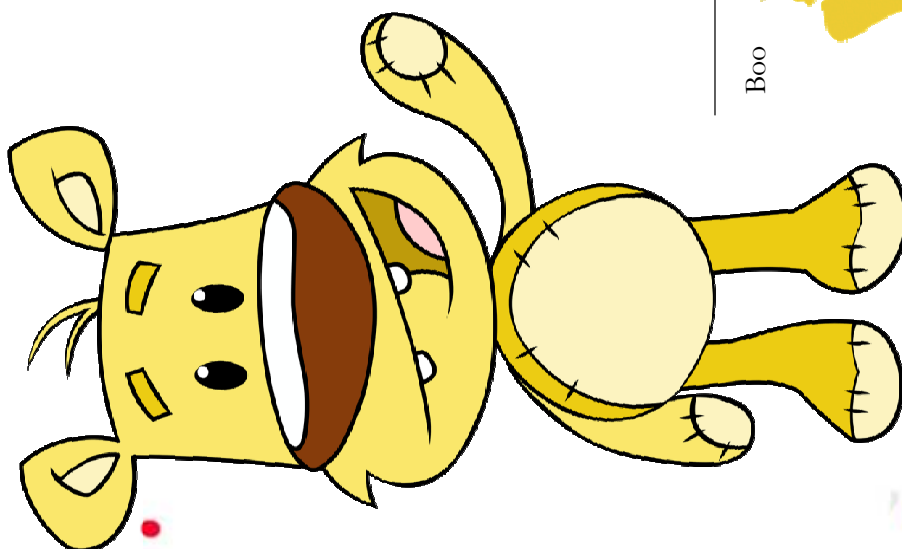
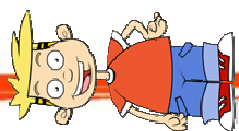
13. munkalap

3. lecke – 3. feladat



14. munkalap

3. lecke – 3. feladat



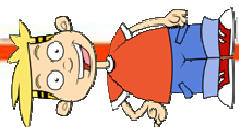
GRATULÁLUNK!

Ez az oklevél azt igazolja, hogy

.....
megtanult fontos dolgokat a tízórairól,
uzsonnáról, kisebb étkezésekről, és
továbbra is egészségesen, változatosan
fog falatozni, néha-néha egy kis édességet
is megengedve magának.

Boo

Dátum



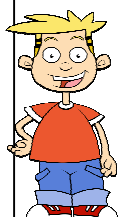
15. munkalap

3. lecke – 5. feladat

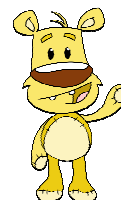
ÜZENETEK HAZA



A tízórai és az uzsonna témája, csakúgy, mint a reggelié, vidám egyben tanulságos is legyen: kellemesen töltsük az időt, de tanuljon is valamit a gyermek és a család is. Jó szokás, ha sikerül együtt uzsonnázni a szülőkkel, így jól is érezhetjük magunkat! Uzsonnázzunk együtt legalább a hétvégeken!



Például készíthetnek egy tortát együtt a gyermekükkel, utána el is fogyaszthatják közösen.



Focizzanak együtt vagy táncoljanak egy kicsit, utána pedig közösen tízóraizhat, uzsonnázhat a család... Van ennél jobb?

Ne feledjük: az üdítők, és édesített italok ártalmasak a gyerekekre, tanítsuk meg őket arra, hogy csak vizet igyanak! Magunk járjunk elől jó példával!

