SCORING FOR Health

TANÁRI KÉZIKÖNYV

SCORING FOR Health

TANÁRI KÉZIKÖNYV

TARTALOMJEGYZÉK

ÓRA 1

BEVEZETÉS 7
- Bevezetés 7
- Program 7

A CSOPORTCÉL KIVÁLASZTÁSA 8
- Bevezetés 8
- A cél kitűzése 8
- Saját jutalmazási rendszer alkalmazása 9
- Írja le a célt! 9
- Egyéb 9

ÓRA 2

A FOGLALKOZÁS MEGKEZDÉSE 10
- Az első foglalkozás 10
- Felmérő foglalkozás 10

ÓRA 3

FIZIKAI AKTIVITÁS TESZT 11
- A 4ss Teszt 11
- Cooper-Teszt 12
- A jojó Teszt 13

ÓRA 4

EGÉSZSÉGES REGGELI 14
- A ti reggelitek (ezt a házi feladatot lehetőleg hétfőn adjuk fel) 14
- Reggelizési szokások tárháza 14
- Lecke: Az egészséges reggeli 14
- Mit eszel reggelire? 15
- 10 egészséges reggeli 17
- Kvíz a reggeliről 18

REGGELI AZ OSZTÁLLYAL 19
- Reggeli az osztállyal 19
- Beszélgetés az osztállyal 19
- Tények a reggeliről 19

ÓRA 5

TESTMOZGÁS ÉS SZABADTÉRI JÁTÉK 20
- Kérdőív a sportról és testmozgásról 20
- Beszélgessenek a testmozgásról (lehetőleg két nappal később 20
- Játsszanak a szabad levegőn! 20

ÓRA 6

EGÉSZSÉGES ÉTKEZÉS 21
- Bevezetés az egészséges táplálkozásba. Mennyire egészségesen étkezel? 21
- 1. feladat 21
- 2. feladat 23
- 3. feladat 24

A TÁPLÁLKOZÁSSAL KAPCSOLATOS INFORMÁCIÓK TUDATOS OLVASÁSA 25
– Mi van valójában a csomagoláson? 25
– Kalóriák, nátrium, összetevők 26
– Logók 26
– Kvíz az egészségről 27

ÓRA 7
LÁTOGATÁS A SZUPERMARKETBEN 29
– A szupermarket-látogatás szabályai 29

ÓRA 8
EGÉSZSÉGES HARAPNIVALÓK 30
– Harapnivalók 30
– Kockacukros játék 30

ÓRA 9
JÁTÉK A SZABADBAN 31
– Beszélgetés a témáról és az anyag feldolgozása 31
– Játsszanak a szabad levegőn! 31
– Egyéb 31

ÓRA 10
A CSOPORTCÉL ÉRTÉKELÉSE 32
– Csoportos beszélgetés 32

ÓRA 11
FIZIKAI AKTIVITÁS TESZT II 33
– A 4ss Teszt II 33
– Cooper-Teszt II 34
– A jojó Teszt II 35

ÓRA 12
ZÁRÓ FOGLALKOZÁS 36
– A záró foglalkozás csoportos megbeszélése 36
– Mit kell a diákoknak magukkal hoznia és viselnie a holnapi nap során? 36

KIEGÉSZÍTŐ ÓRA - A VÍZ 37
– Hány liter folyadékot kell innod naponta? 37
– Ki érzi néha a felsorolt tünetek valamelyikét? 37

ÓRA 1 BEVEZETÉS

Az első órán a tanár elmondja a diákoknak, hogy az iskola részt vesz a Fradi FitKids nevű projektben. A diákok megismerkednek a projekt tartalmával, valamint tájékoztatást kapnak arról, hogy mire számíthatnak a következő tizenkét hét folyamán.

AZ ÓRA CÉLJA:

A diákok tájékoztatása a Fradi FitKids projekthez való csatlakozásról.
A diákokkal szembeni elvárások ismertetése.
A diákokat meg kell kérni, hogy töltsék ki az első órához tartozó feladatlapot, majd a második órára kitöltve hozzák azt vissza.

AZ ÓRÁHOZ AZ ALÁBBIAK SZÜKSÉGESEK:

Az első órához tartozó feladatlap (a gyermekeknek szóló tankönyv)

ELVÉGZENDŐ FELADATOK:

Adja át a Fradi FitKids projekt tájékoztató levelét a gyermekeknek! A gyermekek vigyék haza a levelet, és mutassák meg azt a szüleiknek/gondviselőiknek.

Bevezetés

„A szabadban történő sportolás és játék nemcsak szórakoztató, hanem nagyon egészséges is. Ez nagyon fontos, mivel Magyarországon egyre több olyan gyermek van, aki nem mozog eleget, és nem megfelelően táplálkozik. Ha jobban megválogatjuk, hogy mit eszünk és iszunk, sokkal egészségesebben élhetünk."

> ***Ki tud mondani pár élsportolót? Mit gondoltok, a sportolóknak mit kell tenniük azért, hogy ilyen jó formában legyenek?***

„Az imént említettetek néhány élsportolót. A profi sportolók mindenkinél jobban tudják, hogy a testmozgás és az egészséges étkezés jótékony hatással van rájuk. Javul a játékuk, jobban tudnak koncentrálni az edzéseken, és ennek köszönhetően több gólt tudnak lőni. Nem ülnek egész nap a televízió vagy a Playstation előtt egy zacskó chipsszel a kezükben. A [klub neve] sportolói abban szeretnének segíteni, hogy nagyobb figyelmet fordítsunk az egészségünkre. Iskolánk éppen ezért csatlakozik a Fradi FitKids projekthez."

Program

„Osztályunk a következő tizenkét hétben részt vesz a projektben. A tananyagot külön mappa tartalmazza, amelyben különféle, például a táplálkozásról, az egészségről és a testmozgásról szóló órák találhatók. Ezenkívül sokféle sportot kipróbálunk majd."

Hogy pontosan mit fogunk csinálni?

> ***Lesz egy sportpályán végzett bevezető jellegű edzés, amelyen játékosok is részt vesznek.***
> ***Felmérjük a kondíciótokat.***
> ***Közösen reggelizünk az osztályteremben.***
> ***A táplálkozásról tanulunk.***
> ***Külön szabadtéri tevékenységeket végzünk.***
> ***Egy sportoló is ellátogat az óránkra, és az egészséges táplálkozásról, valamint a testmozgásról beszél nekünk.***
> ***Az utolsó foglalkozásra a [klub neve] létesítményében kerül sor. A jól teljesítőket díjjal jutalmazzuk.***

„Lesz, amikor a szüleitekkel/gondviselőitekkel otthon kell kitöltenetek a feladatlapokat, máskor pedig az iskolában csináljuk meg őket. A következő alkalommal kitűzünk egy célt, amit szeretnénk elérni a projekt keretében. Gondolkozzatok el azon, hogy a tizenkét óra alatt milyen célt szeretnétek elérni?"

A CSOPORTCÉL KIVÁLASZTÁSA

A mai órán csoportunk közös célt tűz ki, amelyet a projekt következő tizenkét hetében igyekszünk majd megvalósítani. A csoportcélt ma kell meghatároznunk: ma kell megegyeznünk róla, hogy a jövő héten már ennek jegyében indíthassuk el az első foglalkozást. A célt nyilatkozat formájában rögzítjük, melyet egy tanuló és a Fradi egy sportolójaja írnak alá. Közösen fogtok dolgozni azért, hogy ezt a célt az utolsó foglalkozásig elérjétek. A tanár és a diákok heti rendszerességgel értékelik, hogy a diákoknak milyen mértékben sikerült tartaniuk magukat a kitűzött csoportcélhoz. A csoportcél elérését saját pontrendszer segítségével tesszük érzékelhetővé.

AZ ÓRA CÉLJA:

- A diákok a tanárral közösen meghatározzák a csoportcélt.
- A diákokat tájékoztatjuk arról, hogy munkájukat heti rendszerességgel értékeljük aszerint, hogy a csoport által kitűzött célhoz képest jobban, megfelelő szinten, vagy rosszabbul teljesítettek-e.

AZ ÓRÁHOZ AZ ALÁBBIAK SZÜKSÉGESEK:

- A táblára/interaktív táblára a [klub neve] csapatától származó idézetet kell felírni.
- Válassza ki a csoportcél feladatlapot a diákok számára, a saját pontozási/jutalmazási rendszerével!

ELVÉGZENDŐ FELADATOK:

Ossza ki a szülőnek/gondviselőnek szóló levelet, melyre az első foglalkozáson lesz szükség. Lépjen kapcsolatba a program szervezőjével és tájékoztassa a foglalkozások megkezdéséről, valamint magyarázza el neki, hogyan teszik követhetővé a csoportcél elérése érdekében végzett munkát. Ellenőrizze, hogy a diákok kitöltötték-e az első órán kiosztott feladatlapot, beszéljék meg a megoldásokat.

Bevezetés

„A múlt héten említettem nektek, hogy osztályunkkal részt veszünk a Fradi FitKids projektben. A projekt célja, hogy aktívabb életmódra és egészségesebb táplálkozásra nevelje a gyermekeket. A projekt a mai napon azzal indul, hogy egy célt tűzünk ki magunk elé annak érdekében, hogy motiváltak, és tizenkét hét múlva egy kicsit egészségesebbek legyünk."

> *Ki emlékszik rá, hogy a következő tizenkét hétben mit fogunk csinálni? Tud valaki példát említeni?*

„Az iskolában a nap legnagyobb részében koncentrálnotok kell. Ez azonban nem olyan egyszerű. Képesnek kell lennetek arra, hogy csendben dolgozzatok, ne vonják el a figyelmeteket az asztalotokon lévő dolgok, és kényelmesen kell ülnötök.
A koncentráció szempontjából nemcsak a jó munkakörnyezet lényeges. Az étkezés, a folyadékfogyasztás és a testmozgás három olyan fontos dolog, amelyek szintén segítenek a jobb koncentrációban. Akik rendszeresen túl keveset esznek, gyengének és álmosnak érezhetik magukat. Akik túl sok egészségtelen ételt és sok cukros italt fogyasztanak, gyakran fáradtak és ingerlékenyek. Mindemellett kondíciónk és immunrendszerünk jó állapotban tartásához mozognunk is kell, mivel az agyunk is ekkor működik a legjobban, ekkor vagyunk elég frissek ahhoz, hogy az általunk végzett tevékenységekre megfelelően tudjunk összpontosítani."

A cél kitűzése

„Már tudjuk, hogy a táplálkozás és a testmozgás fontosak a koncentráció és a testi egészség szempontjából. De hogy mozogjunk többet? Hogyan fordítsunk nagyobb figyelmet a táplálkozásunkra? Vegyétek elő a feladatlapotokat! Célokat fogunk kitűzni magunk elé. Hamarosan meghatározunk egy csoportcélt.

Fontos, hogy a célok teljesíthetők és mérhetők legyenek. Például az, hogy mindennap közösen elmegyünk a fitneszterembe, nem megvalósítható. Az pedig, hogy kevesebbet ülünk a számítógép előtt, nem mérhető. Viszont például az, hogy mindennap megiszunk két pohár vizet az iskolában, teljesíthető és mérhető is. Minden héten a jól/közepesen/rosszul minősítések segítségével értékeljük, hogy csoportként mennyire sikerült elérnünk a kitűzött célt.

Saját jutalmazási rendszer alkalmazása

Ha minden héten sikerül elérnünk a csoportcélt, tizenkét hét elteltével egy szép díj lesz a jutalmunk. Akár különdíjat is nyerhetünk, ha mi leszünk a versenyben legjobban teljesítő osztály."

> *Írjatok le öt olyan dolgot, amelyben egyénileg szeretnétek fejlődni! Itt gondoljatok az egészséges étkezésre, a több mozgásra, a kevesebb számítógép előtt töltött időre, stb.*
> *Írjatok le két olyan dolgot, amelyben közösen is fejlődhetnénk!*
> *Melyik cél a legjobb? Gondolkozzatok rajta, majd írjátok be a legjobb célt az utolsó szövegdobozba! Amikor mindenki elkészült, megoszthatjuk egymással a céljainkat, majd közösen kitűzhetünk egy csoportcélt.*

> *„Ki akarja megosztani velünk a célját? Miért gondolod, hogy ez a cél alkalmas arra, hogy az osztály közösen dolgozzon az eléréséért?”*

Írja le a célt!

Írja le a célt egy darab papírra! Hozza el ezt a papírt az első foglalkozásra! Ekkor a csoportcélt felírják egy nagy poszterre, amelyet a tanár és a Fradi egy sportolója aláír. Rakja ki a posztert egy, a gyerekek számára jól látható helyre, hogy mindennap emlékeztesse őket a célra.

Példák célokra:

- A projekt időtartama alatt minden nap gyalog vagy biciklivel járunk iskolába;
- Zöldséget vagy gyümölcsöt eszünk négyszer egy héten a délelőtti szünetben;
- Maximum napi 2 órát töltünk tévézéssel vagy számítógépezéssel;
- Hetente kétszer fél órát játszunk a szabadban néhány osztálytársunkkal;
- Naponta legalább négy pohár vizet iszunk, kettőt az iskolában;
- Hetente hatszor legalább két nagy merőkanálnyi zöldséget eszünk a vacsorához;
- Az iskolában nem eszünk édességet, chipset vagy kekszet;
- Az iskolában nem iszunk üdítőitalokat.

Egyéb

Írjuk fel a Fraditól származó idézetet az interaktív táblára:

ÓRA 2

A FOGLALKOZÁS MEGKEZDÉSE

Az alábbi útmutatás segítségével mondja el a diákoknak, hogy mire számíthatnak az első foglalkozáson. A legjobb, ha a diákokkal a foglalkozás előtt egy nappal közli ezeket a tudnivalókat.

AZ ÓRA CÉLJA:

A diákok tájékoztatása az első foglalkozásról, valamint arról, hogy mit hozzanak magukkal a foglalkozásra.

ELVÉGZENDŐ FELADATOK:

- Elmenni a diákokkal a sportpályára.
- Annak kiderítése, hogy mely diákok nem szerepelhetnek a fényképeken.
- A diákok testösszetételének elemzése, feljegyzése.
- A szerződések aláírása.

Az első foglalkozás

„Holnap elindítjuk a Fradi FitKids nevű projektet. A múlt héten közösen kitűztünk egy csoportcélt. Ennek eléréséért fogunk dolgozni a következő tizenkét héten."

> Emlékeztek még a csoportcélunkra?

„Holnap elmegyünk az első foglalkozásra a Fradi stadionjába/ sportpályájára. Vidám, sportos délelőttnek nézünk elébe. Közösen kitűztünk egy célt, amelynek megvalósításáért közösen küzdeni fogunk. Holnap ezt a célt papíron is rögzítjük. Én (a tanár), az osztály nevében alá fogom írni az erről szóló nyilatkozatot. Ezzel is jelezzük, hogy minden tőlünk telhetőt megteszünk a cél eléréséért. A nyilatkozatot a [klub neve] egyik játékosa is aláírja majd, mert kíváncsi rá, hogyan teljesítünk a projekt folyamán."

> Holnap a diákoknak az alábbiakat kell magukkal hoznia és felvennie:

Vegyenek fel sportolásra alkalmas rövidnadrágot és pólót/mezt. Fradi FitKids feliratú pólót is kapnak, amennyiben Ön hajlandó megszervezni a pólók gyártását, és a diákoknak történő kiosztását.

- Kültéri sportolásra is használható tornacipő. Tehát nem balettcipőre vagy futballcipőre van szükség.
- Szendvics vagy valamilyen egészséges harapnivaló .
- Valami innivaló, lehetőleg víz.
- Természetesen a jókedvüket se hagyják otthon! Csodás nap lesz!

> Fontos! Az első foglalkozáson fényképek készülnek. Tájékozódjon előzetesen arról, hogy iskolájában van-e olyan diák, akinek nem engedik meg a fényképeken való szereplést.

Felmérő foglalkozás

„Milyennek találtátok a [klub neve] pályáján tartott sportnapot?"

- Mit élveztetek a legjobban?
- Melyik feladat ment jól?
- Mi az, aminek a teljesítéséhez mindent bele kellett adnotok?
- Próbáltatok már valamit tenni a csoportcél elérése érdekében? Hogy sikerült?

ÓRA 3 FIZIKAI AKTIVITÁS TESZT
A 4SS TESZT

Az alábbi utasítások segítségével kell elmondani a tanulóknak, hogy mire számíthatnak a 4 készség teszt során. A legjobb, ha a teszt előtt egy nappal adjuk át nekik az információt. A 4ss-tesztet egy munkatárs vagy tanár fogja felügyelni.

AZ ÓRA CÉLJAI:
A 4 készség teszt segítségével jobban megismerhetjük az egyes résztvevők fizikai állapotát.

AZ ÓRA LÉNYEGES ELEMEI:
Hely, ahol a tesztet el lehet végezni. Lehetőleg a tornaóra alatt. A munkatárs előre megnézi a pályát vagy a tornatermet. Szükség esetén biztosítják a szükséges anyagokat is.

FELADAT:
- A tanulók töltsék ki az elért távolságot és/vagy köröket a 3. lecke munkalapján.
- djon feladatot a tanulóknak, hogy fényképezzék vagy rajzolják le a reggelijüket(lásd 4. lecke).

A 4SS Teszt

“Holnap a 4 készség tesztet fogjuk elvégezni. Elmagyarázom nektek. A Scoring for Health projekthez, amelyben részt veszünk, fontos, hogy mennyire vagy sportos. Mert 20 hét alatt megpróbálunk egy kicsit egészségesebbek lenni. A projekt végén újra megcsináljuk a tesztet.”

A 4 készség teszt a következőképpen zajlik: holnap a diákok elmennek egy olyan helyre, ahol van elég hely ahhoz, hogy elvégezzék a 3 gyakorlatot, ami a 4 készség teszt része. Ezt a tesztet a gyerekekkel úgy lehet a legegyszerűbben elvégeztetni, ha a gyakorlatokat egyenként végezzük el. Kezdjük tehát az elsővel, hagyjuk, hogy az összes gyerek elvégezze a gyakorlatot, majd térjünk át a következő gyakorlatra. A gyakorlatok nagyon maguktól értetődőek, de ha segítségre van szüksége, kérjük, forduljon valakihez a [klub neve]ból.

Megjegyzés: nincs helyes vagy helytelen! A személyzet tagja adja az utasításokat.

> ***Mit kell holnap hoznod és felvenned? A 4 készség teszthez a tanulók a következőket viselhetik:***

- Kényelmesen illeszkedő tornacipőt, amelyben a szabadban is tudnak futni, és tornaruhát. Balettcipőt nem.
- Egy üveg vizet a futás utánra.

FIZIKAI AKTIVITÁS TESZT
COOPER-TESZT

Az alábbi útmutatás segítségével mondja el a diákoknak, hogy mire számíthatnak a Cooper-teszten. A legjobb, ha a teszt előtt egy nappal tájékoztatja őket. A Cooper-teszt lebonyolítását valamely kolléga vagy tanár felügyeli.

AZ ÓRA CÉLJA:
A Cooper-teszt segítségével jobban felmérhető az egyes résztvevők fizikai állapota.

AZ ÓRÁHOZ AZ ALÁBBIAK SZÜKSÉGESEK:
Hely, ahol a teszt teljesíthető.
Lehetőleg a testnevelésóra keretében.
Az egyik kolléga előzetesen megtekinti a pályát.
A szükséges eszközöket is biztosítják.

ELVÉGZENDŐ FELADATOK:
- Engedje, hogy a diákok a negyedik órához tartozó feladatlapon beírják a teljesített távolságot és/vagy köröket.
- Adja azt a házi feladatot a diákoknak, hogy fényképezzék vagy rajzolják le a reggelijüket (lásd: ötödik óra).

A Cooper-teszt

„Holnap csináljuk a Cooper-tesztet. Elmagyarázom, hogy mi a teszt lényege. A Fradi FitKids projektben, amelyben részt veszünk, fontos megtudnunk, hogy milyen sportosak vagytok, mivel a következő tizenkét hét folyamán igyekszünk egy kicsit javítani az egészségi állapototokon. A projekt végén pedig újra lefutjuk majd a tesztet.”

A Cooper-teszt a következőképpen néz ki: holnap a diákok lemennek egy futballpályára, és 12 percen át futnak a pálya körül. 12 perc alatt a lehető leghosszabb távot kell teljesíteni. Azért egy futballpálya körül végezzük a tesztet, mert a futballpálya méreteit jól ismerjük. A hosszabbik oldala körülbelül 100 méter, míg a rövidebbik megközelítőleg 50 méter, így egy kör körülbelül 300 métert tesz ki. Könnyen lemérhető, hogy a diákok 12 perc alatt mekkora távot tettek meg. Ha egy gyermeknek meg kell állnia egy rövid időre, leülhet a pálya szélén lévő padra. Megjegyzés: Nincs jó vagy rossz teljesítmény! Az utasításokat a kolléga fogja adni.

> ***Mit kell hoznotok és viselnetek holnap? A Cooper-teszten a diákok az alábbi öltözéket viselhetik:***

- Kültéri futásra alkalmas, kényelmes tornacipőt és tornaruhát. A balettcipő nem jó.
- Egy palack vizet futás utánra.

Egyéb

Az interaktív táblára írjuk fel a [klub neve]i Torna Club sportolójától származó idézetet.

A sportolótól származó idézet: „ .... ”

FIZIKAI AKTIVITÁS TESZT
A JOJÓ INTERVALLUM TESZT

Az alábbi utasítások segítségével elmondja a tanulóknak, hogy mire számíthatnak a jojó teszt során. A legjobb, ha a teszt előtt egy nappal tájékoztatja őket. Egy munkatárs vagy egy tanár felügyeli a jojótesztet.

A LECKE CÉLJAI:
A jojóteszt jobb képet ad az egyes résztvevők fizikai állapotáról.

SZÜKSÉGLETEK A LECKÉHEZ:
Hely, ahol a teszt elvégezhető, lehetőleg a tornaóra alatt. A munkatárs előzetesen megnézi a pályát vagy a tornatermet. Szükség esetén a szükséges eszközt is biztosítják.

A jojóteszt
„Holnap elvégezzük a jojó tesztet, amit most elmagyarázok nektek. A Fradi FitKids projekthez, amiben részt veszünk, fontos, hogy mennyire vagy sportos. Ugyanis 20 hét alatt megpróbálunk egy kicsit egészségesebbek lenni. A projekt végén újra megcsináljuk a tesztet."
A jojóteszt a következőképpen zajlik: holnap a diákok elmennek egy olyan helyre, ahol elegendő hely van a futópróba elvégzéséhez. Ha van elég hely, akkor az is lehetséges, hogy minden gyerek egyszerre vegyen részt rajta. A gyakorlatok nagyon maguktól értetődőek, de ha segítségre van szükséged, kérlek, fordulj a [klub neve] valamelyik munkatársához. Megjegyzés: nincs jó vagy rossz! A klub munkatársa adja az utasításokat.

> Mit kell hoznod és felvenned holnap? A jojóteszthez a tanulók a következőket viselhetik:

- Kényelmesen tornacipő, amelyben a szabadban is tudnak futni, és tornaruha. A balettcipő nem jó.
- Egy üveg víz a futás utánra.

TEENDŐK:
- **Előkészületek:** Győződjön meg arról, hogy a résztvevők megfelelően felkészültek: jól kipihentek, hidratáltak és feltöltődtek, ismerik a teszteljárást és motiváltak a maximális teljesítmény elérésére. Adjon világos és egységes utasításokat a tesztről és a tőlük elvárt dolgokról, beleértve a teljesítését a teljes 20 méteres futótávnak, valamint a hangfelvételhez való időbeli alkalmazkodás fontosságát.

- **A teszt elkezdése:** Minden résztvevőnek a rajtvonal mentén kell felsorakoznia. A sportolók a középső vonal (B bója) mögül indulnak, és a hangfelvétel utasítására kezdik meg a futást. A sportoló megfordul, amikor a lejátszott hangjelzés jelez (a C bójánál), és visszatér a kiindulási pontra. A sportoló nem kezdheti el a futást korábban, a teljes távot végig kell futnia, és minden egyes vonalat a hangfelvétel előtt vagy azzal egy időben kell elérnie.

- **Teszt közben:** Minden 40 méteres futás között 10 másodperces aktív pihenőperiódus van, amely alatt az alany gyalog vagy kocogva eljut a következő vonalig (A bója), majd visszatér a kiindulási pontra. Rendszeres időközönként a futási sebesség növekszik. Az 1. szintű pihenőszakaszos teszt kezdősebessége 10 km/óra, amely aztán tovább emelkedik 12 km/órára, 13 km/órára, majd ezt követően 0,5 km/órával.

- **A teszt befejezése:** A résztvevőknek addig kell folytatniuk, ameddig csak tudják. Egyes versenyzők úgy döntenek, hogy abbahagyják, amikor elérik fizikai határukat. Másokat viszont figyelmeztetni kell, ha lemaradnak az előírt tempótól, vagy elkövetik az alább felsorolt hibák valamelyikét. A második szabálytalanságnál ki kell őket vonni a tesztből.

Figyelmeztessen, ha a résztvevő

- nem áll meg teljesen a következő 40 méteres futás megkezdése előtt.
- a hangjelzés előtt elindul.
- nem éri el egyik vonalat sem a hangjelzés előtt.
- megfordul a 20 m-es vonalnál anélkül, hogy megérintené vagy átlépné a vonalat (ezért rövidebbet fut).

ÓRA 4

EGÉSZSÉGES REGGELI

Az ötödik és a hatodik óra a reggeliről szól, mivel a reggeli jó kezdést ad a napnak. Ezen az órán a diákok megtanulják, hogy milyen egy jó és egészséges reggeli, valamint az osztály reggelizési szokásait is megvizsgáljuk. Az alábbi útmutatások segítségével taníthat.

AZ ÓRA CÉLJA:

A diákoknak meg kell érteniük, hogy milyen egy egészséges reggeli, és miért van szükségük rá.

AZ ÓRÁHOZ AZ ALÁBBIAK SZÜKSÉGESEK:

- Az „Egészséges reggeli” című feladatlap.
- A „Reggelizési tippek” című feladatlap.
- Egy egészséges reggeliről szóló, kivágott újságcikk (nem kötelező).

ELVÉGZENDŐ FELADATOK:

- Az osztály közös reggelijével kapcsolatban küldjünk egy levelet a szülőknek.
- Az osztály közös reggelijével kapcsolatban keresse meg a program szervezőjét.

A ti reggelitek (ezt a feladatot lehetőleg hétfőn végezzük)

„A mai napon a reggeliről tanulunk. Kaptok egy házi feladatot, amelyet holnap reggel kell megcsinálnotok. Írjátok be a naptáratokba, hogy el ne felejtsétek!

Holnap reggel fényképezzétek vagy rajzoljátok le a reggeliteket! A képnek ábrázolnia kell, hogy mit esztek és isztok reggelire. Ha például sajtos szendvicset és egy csésze tejet reggeliztek, mindkettőnek szerepelnie kell a képen. Nyomtassátok ki a fényképet, illetve készítsétek el a rajzot otthon, és hozzátok magatokkal az iskolába. Ha ez így nem megy, a szüleitek is elküldhetik nekem a fotót e-mailben.”

> *Reggelizési szokások tárháza*

1) *A diákokkal tölttesse ki a teljes listát (Mit eszel reggelire? - munkafüzet 5. óra). Miután kitöltötték a listát, rakja fel a válaszokat az interaktív táblára, majd vegyék számba, hogy ki mit eszik és iszik. A diákok emlékeztetőül használják az általuk készített képet. Ezt a fényképet a következő órán, az iskolai reggeli alkalmával is használják majd.*

Tipp: Rakja fel az interaktív táblára a diákok által beküldött, reggelit ábrázoló képeket, és beszéljenek róluk közösen.

2) *Beszélgessenek a tíz egészséges reggeliről. (A tíz egészséges reggeliről a függelékekben olvashat)*

3) *A feladatlap egy kérdőív, amelyet a diákok a munkafüzet 5. leckéjében – Az egészséges reggeli – tölthetnek ki.*

4) *Töltesse ki a diákokkal a munkafüzet reggeliről szóló ötödik leckéjét (reggelizés). A diákok hozzák magukkal a válaszokat az iskolába a jövő héten, és beszéljék meg azokat.*

Lecke: Az egészséges reggeli

„A jó reggeli nagyon fontos a jó közérzet és az egészség szempontjából. A sportolót minden reggel egészséges reggelit esznek, így elegendő vitaminhoz és ásványi anyaghoz jutnak a magas játékteljesítmény fenntartásához. Reggelizni nemcsak egészséges, hanem szórakoztató is. Együtt lehetünk családunkkal az asztal körül, mielőtt egy újabb pörgős nap kezdetét veszi. Ma megtudhatjuk, hogy mire kell figyelni az egészséges reggeli összeállításánál.”

Mondja el a diákoknak a következőket:

- *A reggeli biztosítja, hogy bélrendszerünk az éjszakai pihenő után „felébredjen”.*
- *Ha reggelizünk, kevésbé kívánjuk az édességeket, süteményeket vagy nasikat.*
- *Ha nem reggelizünk, leesik a vércukorszintünk, ami miatt kevésbé tudunk koncentrálni az iskolában*

1) *Kérje meg a diákokat, hogy töltsék ki a „Mit eszel reggelire?” című feladatlapot az ötödik leckében. A válaszokat beszélje meg a diákokkal.*
2) *Beszélgessen a diákokkal a különböző egészséges reggelikről (két oldallal lejjebb tíz ajánlott egészséges reggelit talál).*

„Miből álljon egy gyermek egészséges reggelije?”

- *gabonából készült termékek (teljes kiőrlésű kenyér, gabonapehely)*
- *alacsony zsírtartalmú margarin vagy margarin*
- *(félzsíros vagy zsírszegény) tej és tejtermékek*
- *(lehetőleg sovány) húskészítmények*
- *gyümölcs*

„Azt már megnéztük, hogy ki mit reggelizik, de ki eszik a fentieknek megfelelő, egészséges reggelit?”

Hasonlítsák össze a diákok által a „Mit eszel reggelire?” kérdésre adott válaszokat a tíz egészséges reggelivel.

„Együtt össze tudunk állítani egy egészséges reggelit. Ki akar elsőként egy jó példát mondani az osztálynak?”

3) *Miután megbeszélte a diákokkal, hogy milyen a megfelelő, egészséges reggeli, kérje meg őket, hogy töltsék ki a munkafüzetben található kvízt (Feladatlap – ötödik óra).*
4) *Emlékeztesse a diákokat, hogy ne felejtsék el kitölteni az ötödik lecke reggeliről szóló feladatlapját (reggelizés).*

Tipp: Tájékoztassa a diákokat előre arról, hogy mikor kerül sor az iskolai reggelire.
A reggeli hozzávalóit a helyi szupermarket biztosítja. Azon a napon a diákok ne reggelizzenek otthon.

Mit eszel reggelire?

Karikázd be az ételeket, amelyeket eszel. Melyik csoporthoz tartoznak? Helyesen reggelizel, vagy esetleg gyakrabban kéne valami mást választanod? Ha igen, akkor próbálj ki valamit egy másik csoportból.

CSOPORT 1	CSOPORT 2	CSOPORT 3
EZT AZ ÉLELMISZERT GYAKRAN FOGYASZTHATOD	EZT AZ ÉLELMISZERT NE FOGYASZD GYAKRAN	EBBŐL AZ ÉLELMISZERBŐL A LEHETŐ LEGKEVESEBBET FOGYASSZ
TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR, TELJES KIŐRLÉSŰ KEKSZ, ROZSKENYÉR	BARNA KENYÉR, FEHÉR KENYÉR, MAZSOLÁS ZSEMLE, BAGUETTE	CROISSANT
ZABKÁSA, BÚZAPELYHEK	KUKORICAPEHELY	CUKROS REGGELIZŐ PELYHEK, PÉLDÁUL CHOCO POPS VAGY MÜZLI
TOJÁS, TÚRÓ, BANÁN, ALMA, EPER, UBORKA, PARADICSOM, RETEK	ALMA SZIRUP	KAKAÓ, CSOKOLÁDÉS KRÉM
ÍRÓ, SOVÁNY TEJ, FÉLZSÍROS TEJ	VANÍLIÁS KRÉM	TELJES TEJ, TEJSZÍNHAB, KRÉMPUDING
ZSÍRSZEGÉNY VAGY FÉLZSÍROS SAJT, ZSÍRSZEGÉNY VAGY FÉLZSÍROS FELDOLGOZOTT SAJT	LEKVÁR	BRIE SAJT, ZSÍROS SAJT, ZSÍROS KRÉMSAJT, ZSÍROS CAMEMBERT SAJT
MOGYORÓVAJJAL MEGKENVE	SONKA, CSIRKEMELL, PULYKAHÚS FILÉ SZENDVICSFELTÉTKÉNT	SZALONNA, SZENDVICSBE VALÓ KOLBÁSZ, MÁJAS, SZALÁMI
ALACSONY ZSÍRTARTALMÚ MARGARIN	MARGARIN	VAJ, TEJBŐL KÉSZÍTETT VAJ, CSOKOLÁDÉS VAJ
MINDENFÉLE FRISS VAGY FAGYASZTOTT GYÜMÖLCS, VÍZBEN VAGY A SAJÁT LEVÉBEN ELTETT KONZERV GYÜMÖLCS	GYÜMÖLCSPÜRÉ HOZZÁADOTT CUKOR NÉLKÜL	FÉMDOBOZBAN VAGY BEFŐTTESÜVEGBEN LÉVŐ, SZIRUPBAN TARTÓSÍTOTT GYÜMÖLCS

10 Egészséges Reggeli

1. reggeli:
- 2 szelet teljes kiőrlésű kenyér (2 x 35 gramm)
  - megkenve vékonyan 80%-nál alacsonyabb zsírtartalmú margarinnal (2 x 5 gramm)
  - 1 szelet cheddar sajttal töltve (20 gramm)
- 1 alma (135 gramm)
- 1 csésze félzsíros tej (225 ml)

2. reggeli:
- 2 szelet barna rozskenyér (2 x 45 gramm) megtöltve
  - 1 banánnal (100 gramm)
- 1 csésze szójatej (225 ml)

3. reggeli:
- 2 szelet teljes kiőrlésű kenyér (2 x 35 gramm)
  - zsírszegény margarinnal (2 x 5 gramm) megkenve
  - 20%-os zsírtartalmú sajtkrémmel (15 gramm) megkenve
- 1 mandarin (55 gramm)
- 1 csésze félzsíros tej (225 ml)

4. reggeli:
- 2 szelet teljes kiőrlésű kenyér (2 x 35 gramm)
  - zsírszegény margarinnal (2 x 5 gramm) megkenve
  - paradicsommal (20 gramm) + félzsíros sajttal (20 gramm) töltve
- 1 pohár narancslé (150 ml)

5. reggeli:
- 2 szelet teljes kiőrlésű kenyér (2 x 35 gramm)
  - zsírszegény margarinnal (2 x 5 gramm) megkenve
  - főtt tojással (50 gramm) töltve
- 1 kivi (75 gramm)
- 1 csésze ivójoghurt (225 ml)

6. reggeli:
- Egy tányér zabkása (250 gramm)*
- 1 pohár narancslé (150 ml)
- 1 csésze író (225 ml)

7. reggeli:
- Puha gabonapehely joghurttal (200 gramm)*
- 1 pohár narancslé (150 ml)

8. reggeli:
- 2 szelet teljes kiőrlésű kenyér (2 x 35 gramm)
  - zsírszegény margarinnal (2 x 5 gramm) megkenve
  - mogyoróvajjal megkenve
- 1 narancs (120 gramm)
- 1 csésze félzsíros tej (225 ml)

9. reggeli:
- 2 szelet teljes kiőrlésű kenyér (2 x 35 gramm)
  - zsírszegény margarinnal (2 x 5 gramm) megkenve
  - buggyantott tojással vagy tojásrántottával töltve
- 1 pohár narancslé (150 ml)
- 1 csésze félzsíros tej (225 ml)

10. reggeli:
- 1 szelet teljes kiőrlésű kenyér (35 gramm)
  - zsírszegény margarinnal (5 gramm) megkenve
  - mogyoróvajjal (15 gramm) megkenve
- 1 mazsolás zsemle (35 gramm)
  - zsírszegény margarinnal (5 gramm) megkenve
- 1 banán (100 gramm)
- 1 csésze félzsíros tej (225 ml)

A különféle reggeli hozzávalókat variálhatjuk, amennyiben a reggeli az alábbiakat tartalmazza:
- *Szénhidráttartalmú élelmiszert (teljes kiőrlésű kenyeret, barna rozskenyeret, ropogós lapkenyeret, zabkását, puha gabonapelyhet);*
- *Tejterméket (tejet, sajtot, sajtkrémet, joghurtot);*

Szezonális gyümölcsöt:
- *(eper, málna, cseresznye, meggy, dinnye, barack, szílva, körte, szőlő, alma, narancs, mandarin, kivi, stb..);*
- *Italt (tej, gyümölcslé, gyümölcstea)*

Kvíz a reggeliről

A reggeli természetesen nagyon fontos! A legtöbb ember kenyeret eszik reggelire, ezért a következő rövid kvízünket erre alapoztuk. A kvíz azoknak a gyerekeknek is tanulságos lehet, akik valami mást esznek reggelire. ***Kérje meg a diákokat, hogy karikázzák be a helyes választ. A helyes válaszokat félkövér betűvel emeltük ki.***

1. kérdés

MELYIK VAJ TARTALMAZZA A LEGKEVESEBB ZSÍRT?

a) margarin
b) alacsony zsírtartalmú margarin
c) magas zsírtartalmú vaj

2. kérdés

MILYEN VITAMINOKAT TARTALMAZ A KENYÉR?

a) B1- és B6-vitamint
b) D- és B12-vitamint
c) A- és C-vitamint

3. kérdés

MELYIK ÉLELMISZER AZ, AMIT FONTOS HOGY FOGYASSZUNK REGGELIRE?

a) Szénhidrátokat, mivel gyorsan biztosítanak energiát számunkra
b) Zsírt, mivel javítja a szervezet ellenálló képességét
c) Fehérjét, mivel gyorsabban felébredünk tőle

4. kérdés

MIBŐL NINCS TÚL SOK A KENYÉRBEN?

a) vasból
b) szénhidrátokból
c) zsírból

5. kérdés

MINDENT BELESZÁMÍTVA (DAGASZTÁST, KELESZTÉST, SÜTÉST), MENNYI IDŐT VESZ IGÉNYBE EGY NAGY VEKNI KENYÉR ELKÉSZÍTÉSE?

a) 1 órát
b) 45 percet
c) Több, mint 3 órát

6. kérdés

MELYIK SAJT A LEGEGÉSZSÉGESEBB?

a) a zsírszegény sajt
b) a félzsíros sajt
c) a zsíros sajt

7. kérdés

MIBŐL KÉSZÜL A TELJES KIŐRLÉSŰ KENYÉR?

a) Búzalisztből, rozslisztből, zabkásából
b) Teljes kiőrlésű lisztből
c) Teljes kiőrlésű gabonából (kukorica, csíra, korpa) készült lisztből

8. kérdés

EGY JÓ REGGELI AZ AJÁNLOTT NAPI ENERGIA-BEVITEL HÁNY SZÁZALÉKÁT TARTALMAZZA?

a) 10-15%
b) 5-10%
c) 15-20%

9. kérdés

A MAGYAR DIETETIKUSOK ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE ÁLTAL KÖZZÉTETT INFORMÁCIÓK SZERINT NAPONTA HÁNY ADAG GABONAFÉLÉT KELLENE ELFOGYASZTANOD?

(Gabonafélék: kenyerek, péksütemények, gabonapelyhek, müzlifélék, tészták, rizs, köles, bulgur, kuszkusz, pászka extrudált kenyér, puffasztott búza, tönkölybúza, kétszersült, tortilla.)

a) naponta 1-2 adag gabonaféle.
b) naponta 3 adag, melyből 1 adag teljes értékű gabona legyen.
c) naponta 6-8 adag, melyből 4 adag teljes értékű gabona legyen.

10. kérdés

HA NEM SZERETED A KENYERET, DE VALAMI EGÉSZSÉGESET REGGELIZNÉL, MIT EHETSZ MÉG?

a) Ropogós gabonapelyhet joghurttal
b) Gabonapelyhet zsírszegény joghurttal
c) Csak egy tálka joghurtot

REGGELI AZ OSZTÁLLYAL

A diákok az előző órán arról tanultak, hogy mit tartalmaz az egészséges reggeli. A mai órán egy kollégával közösen az osztályteremben reggeliznek és közben a reggelizésről beszélgetnek.

AZ ÓRA CÉLJA:

Közös reggeli a diákokkal. Bemutatni a diákoknak, hogy mit tartalmaz egy egészséges reggeli.

AZ ÓRÁHOZ AZ ALÁBBIAK SZÜKSÉGESEK:

- Papírtányérok
- Evőeszköz
- Csészék
- Szalvéták
- Házi készítésű tányéralátétek

ELVÉGZENDŐ FELADATOK:

- Beszélje meg a diákokkal az ötödik óra - „Reggelizés" című feladatlapját.
- Kérje meg a diákokat, hogy töltsék ki a 7. feladatlapon található „Kérdőív a sportról és testmozgásról" című kérdőívet, majd hozzák magukkal a hetedik órára.

Reggeli az osztállyal

„A mai napon a közös reggelizés élményében lehet részünk. Éhesek vagytok már? El tudom képzelni, hogy már szívesen ennétek valamit, mert normál esetben sokkal korábban szoktatok reggelizni. Vegyétek kezetekbe a saját reggelitekről készült fotót. Később, amikor eszünk, össze fogjuk hasonlítani a fényképeken látható reggelit az előttetek lévővel."

> *Írja fel az interaktív táblára, hogy mi van az asztalon. Magyarázza el a diákoknak, hogy miért ezeket a termékeket választotta (mert egy adott termék sovány, mert teljes kiőrlésű gabonát tartalmaz, mert jó zsírok vannak benne, stb.)*

Beszélgetés az osztállyal

„Szerintetek miben különbözik a fényképen/rajzon szereplő reggeli attól, amelyet éppen esztek?"

„Mit szerettek jobban enni?"

„Mi az, ami tetszik a közös reggeliben? És mi az, ami nem?"

„Van-e olyasmi, amit most kóstoltatok meg, és igazán ízlik, pedig korábban azt hittétek, hogy nem fog?"

„Min tudnál változtatni a saját reggelidet illetően?"

TETTETEK MÁR VALAMIT A MAI NAPON A CSOPORTCÉLUNK ELÉRÉSE ÉRDEKÉBEN? HOGY SIKERÜLT?

Tények a reggeliről

- Az angolban a 'breakfast' egy két tagból ('break' és 'fast') álló összetett szó. A 'fast' arra utal, hogy koplalunk, nem eszünk semmit. Vagyis a 'breakfast' szó azt jelenti, hogy reggel megszakítjuk az előző esti ágyba menetelünk óta tartó koplalást.
- A hagyományos holland reggeli például könnyű kenyérfélékből áll.
- Belgiumban croissant-t és/vagy kenyeret esznek.
- A hagyományos angol reggeli tojást, néhány szelet szalonnát, kolbászt és paradicsomszószban lévő fehérbabot tartalmaz.
- Magyar tradicionális reggeli alapvető része a kalács, vagy a kenyér, amelyet vaj, lekvár, vagy valemely felvágottal, kolbász, császárszalonna egészít ki. Gyakran szerepel a magyarok asztalán továbbá a tej, illetve különféle tejtermék, tea is.[1]

[1] *Iski G, Biró L, Ungvári T, Rurik I. How much is your diet? (Estimation about prices of "traditional Hungarian", diabetic, low energy diets, and related life-style expenses). Acta Alimentaria, 2016; 45(3),434-441.*

ÓRA 5

TESTMOZGÁS ÉS SZABADTÉRI JÁTÉK

Ezen az órán a diákok mozgási szokásait vesszük számba. A diákok otthon, a szüleikkel/gondviselőikkel töltik ki a kérdőívet, amelyről majd az osztályteremben beszélgetnek. A hét folyamán később egy kolléga is tart nekik egy órát arról, hogy milyen játékokat lehet játszani a szünetben.

AZ ÓRA CÉLJA:

A diákok számba veszik, hogy milyen fizikai tevékenységeket végeznek.
Olyan új játékokat ismernek meg, melyeket a szünetben is lehet játszani.

AZ ÓRÁHOZ AZ ALÁBBIAK SZÜKSÉGESEK:

- A diákok hozzák magukkal a „Kérdőív a sportról és testmozgásról” című feladatlapot az órára.
- A diákok játsszanak 15 perccel tovább a szabadban.

Kérdőív a sportról és testmozgásról

Tanár: „Kaptok tőlem egy listát, amit majd haza kell vinnetek. A segítségével kielemezzük, hogy mennyire vagytok aktívak a tornaórákon kívül. Fontos, hogy a listát a szüleitekkel vagy gondviselőitekkel együtt töltsétek ki, mert a számukra is vannak benne kérdések. Két nap múlva hozzátok vissza a listát az iskolába.”

Beszélgessenek a testmozgásról (lehetőleg két nappal később).

Írja fel az interaktív táblára a diákok által felsorolt mozgásformákat. Számolja ki, hogy a diákok milyen százalékos arányban vesznek részt ezekben. Például: „A diákok hány százaléka sportol rendszeresen?” vagy „Hány diák tagja valamely sportegyesületnek?”

Játsszanak a szabad levegőn!

A mai napon egy kolléga megmozgatja az osztályt a szünetben, és elmagyarázza az osztálynak a foglalkozás célját. A kolléga egy remek játékot talált ki, melyet a diákok ezen a héten, az órák közti szünetekben játszhatnak. A mai napon begyakoroljuk és kipróbáljuk a játékot.

ÓRA 6 EGÉSZSÉGES ÉTKEZÉS

A nyolcadik és hatodik órán a tanulók az egészséges táplálkozásról, valamint az élelmiszerek tudatos megválasztásáról tanulnak. Ennek az órának a keretében az Okostányérról beszélünk. Arról, hogy mit értünk egészséges élelmiszer alatt, és milyen választási lehetőségeink vannak. A nyolcadik és hatodik órán a tizedik órát készítjük elő, amelyen a diákok ellátogatnak egy szupermarketbe.

AZ ÓRA CÉLJA:

A diákok kibővítik az egészséges táplálkozással kapcsolatos ismereteiket.

AZ ÓRÁHOZ AZ ALÁBBIAK SZÜKSÉGESEK:

- Interaktív tábla a táplálkozási ajánlásokat ábrázoló képpel (Okostányér)
- Interaktív tábla az egy nap alatt elfogyasztott élelmiszerek képével
- Az Egészséges étkezés című feladatlap
- Mérleg
- 1 csomag fejes saláta (a súlya ne legyen rajta feltüntetve)
- 1 csomag sárgarépa (a súlya ne legyen rajta feltüntetve)
- 200 gramm főtt tészta (ami ± 100 gramm száraztésztának felel meg)
- 3 db burgonya
- Mérőpohár, pohárral és vízzel
- Szendvicsek és gyümölcs, amit a diákok hoznak magukkal
- (Régi) magazinok és szupermarketek szórólapjai

ELVÉGZENDŐ FELADATOK :

Küldjön levelet a szülőknek, amellyel feliratkozhatnak a szupermarket-látogatásra. Feladatok a következő hétre: kérje meg a diákokat, hogy a következő órára hozzanak magukkal élelmiszercsomagokat.

Bevezetés az egészséges táplálkozásba. Mennyire egészségesen étkezel?

„Ha megnézed, hogy mit eszel egy nap, láthatod, hogy vannak a szervezeted számára igen jótékony hatású alapanyagok, például a zöldségek és gyümölcsök, és vannak olyan élelmiszerek, amelyeknek a hatása nem kedvező. Talán nem mindig veszed észre a különbséget. Ráadásul nem is mindig Te döntöd el, hogy milyen élelmiszerek kerüljenek az asztalra, hiszen gyakran a szüleid választanak. Ha a szüleid nem fordítanak kellő figyelmet az egészséges táplálkozásra, Neked is nehezebb egészségesen étkezni. Ha napi háromszor megfelelően étkezel, nem gond, ha néha lecsúszik egy-egy nassolnivaló vagy édesség.

> ***Mit gondolsz, mely élelmiszerek egészségesek?***
> ***Milyen egészséges élelmiszereket fogyasztottál tegnap este vacsorára?***
> ***Ki evett tegnap édességet? Emelje fel a kezét, aki evett.***
> ***Ki evett tegnap chipset? Emelje fel a kezét, aki evett.***
> ***Ki ivott tegnap üdítőitalt? Emelje fel a kezét, aki ivott.***

1. feladat

Tegye fel az Okostányért az interaktív táblára.
> ***Mit láttok a képen?***
> ***Milyen kategóriákra tudnátok felosztani a különböző részeket?***
> ***Mit jelentenek az Okostányéron látható vonalak?***

„Az ételek és italok különféle tápanyagokat tartalmaznak, amelyekre a szervezetünknek szüksége van, például fehérjét, zsírokat, vitaminokat és ásványi anyagokat. Ha az Okostányér szerint étkezel, szervezeted megkapja az összes szükséges tápanyagot. Az Okostányér szeletekből áll, melyek különböző ételeket és italokat tartalmaznak. Minden szeletből minden nap kell fogyasztanunk valamit. Minél nagyobb egy szelet, annál többet kell fogyasztanunk az adott táplálékcsoportból; sok zöldséget és gyümölcsöt, viszont kevés zsírt és olajat. A kekszek, édességek és chipsek nem részei az Okostányérnak. Ezek a termékek semmilyen, a szervezet számára tápláló anyagot nem tartalmaznak. Ez azonban nem azt jelenti, hogy soha többé nem ehetsz belőlük. Ha az Okostányérnak megfelelően étkezel, sportolsz és gyakran játszol a szabadban, időnként ehetsz egy-egy egészségtelen nassolnivalót."

> ***Mindenki vegye elő a feladatlapját; az első feladat az Okostányérral kapcsolatos. Beszéljék meg a feladatot.***

- Kérje meg a tanulókat, hogy állítsanak össze egy étkezést az Okostányér alapján, magazinokból és szórólapokból kivágott képek segítségével. Csináltasson a diákokkal egy szép kollázst/kompozíciót a képekből.
  Az alkotásokat akár a falra is kiakaszthatják.

2. feladat

Rakja fel a kollázst/kompozíciót az interaktív táblára: Beszélgessen a diákokkal a következőkről:

> ***Mindig így étkeztek?***
> ***Hasonlít az étkezésetek ehhez?***
> ***Mit csináltok másként?***

„A gyermekeknek és a felnőtteknek eltérő mennyiségű zöldség, gyümölcs és egyéb tápanyagok elfogyasztására van szükségük. Nézzük meg, hogy ténylegesen mekkora mennyiségeket kell ennetek naponta. Vegyétek elő a feladatlapot:

Napi tápanyagszükséglet:

Naponta:

- Egyetek legalább naponta ötször zöldséget és gyümölcsöt
- Fogyasszatok egy adagnyi szénhidrátot minden étkezéshez
- Egyetek naponta legalább 25 gramm sótlan diófélét
- Fogyasszatok legalább három adag tejterméket, például tejet, joghurtot, sajtot, túrót
- Naponta igyatok meg 1-1,5 liter folyadékot, lehetőleg vizet
- A vajat, kemény margarint és a sütőzsírokat cseréljétek le lágy margarinra, folyékony sütőzsírokra és növényi olajokra
- Mértékkel fogyasszatok vörös húst, különösen feldolgozott húst
- Cukros italokból a lehető legkevesebbet igyatok

Hetente:

- Egyetek hetente hüvelyeseket
- Egyetek hetente egyszer halat, lehetőleg olajosat

Beszélje meg a tanulókkal, hogy hány darabot vagy adagot kell a tányérjukra rakniuk. Ehhez használják a mérleget és a behozott termékeket. Természetesen a mérést követően a diákok megehetik a sárgarépákat.

Kérje meg őket, hogy mondjanak példákat:

> ***200 gramm gyümölcs hány darabot jelent?***
> ***Ezek hány kilót nyomnak?***
> ***Hány gramm egy csomag fejes saláta?***
> ***Soknak néz ki?***
> ***150 gramm zöldség hány sárgarépát jelent?***
> ***Két szelet kenyér hány grammot nyom?***
> ***Mérjetek le 150 gramm tésztát. Soknak tűnik, amikor a tányérra teszitek?***

Gyümölcsök esetében egy maréknyi számít egy adagnak. Tehát ez mindenkinél más és más.

Egyetek zöldségeket!

„Most már tudjuk, hogy mennyi ételre van szükségünk ahhoz, hogy egészségesen végig tudjunk csinálni egy napot. A zöldségevés fontos része a táplálkozásunknak. Sok gyerek nem szereti a zöldséget, ezért próbál a lehető legkevesebbet enni belőle. Néhány zöldég nyersen nagyobbnak tűnik, mint főzve. Azokat a zöldségeket, amelyek a serpenyőben összeesnek, összezsugorodó zöldségeknek nevezzük. Az összezsugorodás azt jelenti, hogy valami „kisebbé válik", „méretben összemegy". Egy 500 grammos, nagy zacskónyi spenót például 250 grammra zsugorodik össze a serpenyőben. Ez azt jelenti, hogy éppen elég két személy részére. Ezt fontos figyelembe venni."

Vannak olyan zöldségek, amelyeknek sok hasznosíthatatlan része van

> ***Mit jelent ez? (Olyan zöldségekről van szó, amelyeknél a szárat és a leveleket nem főzzük meg, mint például a karfiol, a brokkoli és a póréhagyma esetében) = Beszéljen erről a diákokkal.***

„Ez azt jelenti, hogy az összezsugorodó zöldségekhez hasonlóan, a feldolgozást követően ezek is jó néhány grammot veszítenek a súlyukból. Erre is figyeljetek! A legjobb, ha az elkészült zöldség súlyát méritek le: így látni fogjátok, hány gramm került a tányérotokra."

> ***Kérdezze meg a diákoktól a következőket: Hogyan tudnátok több zöldséget enni, ha egyébként nem igazán szeretitek a zöldségeket?***

- rakjatok uborkaszeleteket a kenyérre
- rakjatok paradicsomszeleteket a kenyérre
- vigyetek paradicsomot harapnivalóként az iskolába
- vigyetek sárgarépát az iskolába
- készítsetek vicces babákat zöldségekből, majd egyétek meg őket
- változtassatok az elkészítési módon: pl. serpenyőben sütés, főzés, nyersen evés

3. feladat

Kvíz a zöldségekről és gyümölcsökről

Miután a diákok elvégezték a három feladatot, tesztelje le, hogy mit tanultak a hatodik órán.
A helyes válaszokat félkövér betűvel emeltük ki.

---

1. kérdés

MILYEN VITAMINOKAT TARTALMAZNAK A ZÖLDSÉGEK ÉS A GYÜMÖLCSÖK?

a) Minden vitamin megtalálható bennük.
b) Alig tartalmaznak vitaminokat.
c) Sok C-vitamint tartalmaznak.

2. kérdés

HA NEM SZERETED A ZÖLDSÉGEKET, EHETSZ HELYETTÜK CSAK GYÜMÖLCSÖT?

a) A zöldségek helyett ehetsz almaszószt.
b) Ha 5 darabnál több gyümölcsöt eszel akkor, igen.
c) Nem, a zöldségek nem helyettesíthetők gyümölcsökkel.

3. kérdés

MELYIK ZÖLDSÉG A LEGEGÉSZSÉGESEBB?

a) A kelbimbó, mivel minden olyan anyagot tartalmaz, amire a szervezetünknek szüksége van.
b) Váltogatni kell a különféle zöldségeket, mivel mindegyik más anyagokat tartalmaz.
c) A babfélék, mivel majdnem mindenki szereti őket.

4. kérdés

12 ÉVES KORIG NAPI 150 GRAMM ZÖLDSÉGRE VAN SZÜKSÉG. EZ MENNYI ZÖLDSÉGET JELENT?

a) Három evőkanálnyi főtt zöldséget.
b) Négy zöldséges kanálnyi főtt zöldséget.
c) Két zöldséges kanálnyi főtt zöldséget.

5. kérdés

KÉT DARAB GYÜMÖLCS MINEK FELEL MEG?

a) Egy körtének és egy tálka szőlőnek.
b) Kettő darab almának.
c) Két falatnyi gyümölcsnek.

6. kérdés

MIT JELENT AZ ENERGIAEGYENSÚLY?

a) Több energiát használunk fel, mint amennyit beviszünk.
b) Több energiát viszünk be, mint amennyit felhasználunk.
c) Pont annyi energiát viszünk be, mint amennyit felhasználunk.

7. kérdés

NAPONTA HÁNY PERCET KELLENE MOZOGNOD?

a) 20 percet.
b) 60 percet.
c) 40 percet.

8. kérdés

MELYIK TÍPUSÚ ZSÍR A LEGEGÉSZSÉGESEBB?

a) telítetlen.
b) telített.
c) túltelített.

9. kérdés

NAPONTA HÁNY ADAG GABONAFÉLÉT KELLENE ELFOGYASZTANOD?

a) naponta 1-2 adag gabonaféle.
b) naponta 3 adag, melyből 1 adag teljes értékű gabona legyen.
c) naponta 6-8 adag, melyből 4 adag teljes értékű gabona legyen.

10. kérdés

MIRE UTAL A C-VITAMINBAN A C BETŰ?

a) Kaktuszra.
b) A kalóriákra.
c) A citrusfélékre.

11. kérdés

MIÉRT JOBB TELJES KIŐRLÉSŰ KENYERET ENNI, MINT FEHÉR KENYERET?

a) Több kalóriát tartalmaz.
b) Ízletesebb.
c) Több rostot tartalmaz.

A TÁPLÁLKOZÁSSAL KAPCSOLATOS INFORMÁCIÓK TUDATOS OLVASÁSA

Ezen az órán a gyermekek megtanulják, hogyan kell tudatosan olvasni az élelmiszerek csomagolásán lévő információkat. Megtanulják, mi van pontosan feltüntetve a csomagoláson, és hogyan választhatják ki az egészséges élelmiszereket. A diákok magukkal hoztak néhány csomagolást, melyek segítségével felfedezhetik az élelmiszerek összetevőit.

AZ ÓRA CÉLJA:

Megtanítani a diákokat a csomagoláson lévő információk olvasására annak érdekében, hogy egészségesebben válasszanak.

AZ ÓRÁHOZ AZ ALÁBBIAK SZÜKSÉGESEK:

- Valamely élelmiszer csomagolása
- A kilencedik órához tartozó feladatlap

ELVÉGZENDŐ FELADATOK:

Küldje el a levelet a szülőknek, hogy feliratkozhassanak a szupermarket-látogatásra.

Mi található a csomagoláson?

„A múlt héten megtanultunk egészségesen étkezni az Okostányér segítségével. Ahhoz, hogy a szervezetetek megfelelően működjön, mindennap szükségetek van teljes értékű gabonákra, zöldségekre és gyümölcsre. De ezen kívül más termékeket, például kekszet vagy sós ropogtatnivalót is esztek, gyümölcslevet vagy tejet is isztok. Azonban tudjátok-e pontosan, hogy mit esztek és isztok? Az élelmiszerek csomagolása sok információt tartalmaz erre vonatkozóan. Hogyan választjátok ki, hogy mi a jó Nektek? A gyártóknak fel kell tüntetniük a csomagoláson a benne lévő termékre vonatkozó információkat. Ma arról tanulunk, hogy mit jelent mindez a számunkra."

> ***Kérje meg a diákokat, hogy a behozott csomagolást helyezzék maguk elé az asztalra.***
> ***Mit hoztatok? Mi látható a csomagoláson?***
> ***Hol találhatók az étel vagy ital összetevőire vonatkozó információk?***
> ***Kérje meg a diákokat, hogy keressék meg a termék tápértékére vonatkozó táblázatot: mi található benne?***

„A gyártóknak fel kell tüntetniük a csomagoláson a benne lévő termékre vonatkozó információkat. Az alábbi információkat kötelező megadni":

- a termék nevét
- a termék tömegét, térfogatát vagy a csomagban lévő darabszámot
- a termék összetevőit és a benne lévő adalékanyagokat
- azt, hogy hogyan és meddig tárolható a termék
- a gyártó adatait
- a tápértéket

Beszélgessen a diákokkal az alábbi kérdésekről. Párban tanulmányozzák a termékek csomagolását, és írják le, hogy mi látható rajta.

> ***Milyen összetevők találhatók a termékben?***
> ***A gyártók miért a csomagolásra és az adagra vonatkoztatva adják meg a mennyiséget?***
> ***Mi az a nátrium? (A só egyik összetevője, amelyet később tárgyalunk részletesen.)***
> ***Hány gramm nátrium vagy cukor van az élelmiszerben?***
> ***Mi az energia? (Az élelmiszer kalóriatartalmát jelenti. Később ezt is részletesen átbeszéljük.)***
> ***Kinél van olyan termék, amelyen egészségre utaló logó található? (Később erről is beszélünk.)***

Kalóriák, nátrium, összetevők

„Sportolás közben kalóriát égetünk. Minden tevékenységhez kalóriára van szükségünk. A kalória olyan, mint az üzemanyag, amely a testünket hajtja. A csomagoláson néha a „kalória" helyett az „energia" szót használják. Ilyen üzemanyagot minden általunk elfogyasztott étel és ital tartalmaz. Azonban ha több kalóriát fogyasztunk, mint amennyit edzéssel vagy szabadtéri játékkal elégetünk, akkor ezt a szervezetünk zsírként fogja raktározni. A kalória jelölése: Kcal."

„A címkék többségén szerepel a nátrium szó. Most tanultuk, hogy a nátrium a sóban található. A konyhai sótartóban lévő só 2,5 grammjában egy gramm nátrium van. Ha egy címkén a „nátrium" szó olvasható, két és féllel kell beszorozni ahhoz, hogy megkapjuk a termékben található só mennyiségét. Napi 6 grammnál több sót nem ajánlott fogyasztani. Ez 2,4 gramm nátriumnak felel meg. A túlzott sófogyasztás szív- és érrendszeri betegségekhez vezethet."

„Az összetevők a termékben található anyagokat jelentik. A táblázat tetején található a leggyakoribb összetevő. Az összetevők mellett a segédanyagok, pl. aromák és színezékek, is fel vannak tüntetve."

> ***Mely összetevő van a nálatok lévő csomagoláson található táblázat tetején?***
> ***Kinél van olyan termék, amely több mint 300 kalória per 100 gramm/ml-t tartalmaz? Nem gondoljátok, hogy ez túl sok?***

„A csomagoláson a minőségmegőrzési idő is fel van tüntetve. Ez azt jelenti, hogy a gyártó ígérete szerint a termék az adott dátumig megőrzi jó minőségét. A minőségmegőrzési idő olyan termékek csomagolásán olvasható, amelyek nem romlanak meg túl gyorsan, pl. zöldségkonzervek, kekszek vagy liszt.

A gyártó a „felhasználhatósági idő" kifejezést is használhatja. Az adott termék csak eddig az időpontig használható fel. Ezt követően lejár és megromlik. Ez a dátum szerepel például a hús, hal, csirke vagy előre felaprított zöldségek, pl. fejes saláta, csomagolásán."

> ***Kinél van olyan termék, amelynek hosszú szavatossági ideje van?***

Logók

> ***Rakja fel a logókat ábrázoló képeket az interaktív táblára:***

„Manapság egyre több csomagoláson találhatunk logókat. Biztos ti is találkoztatok már logókkal. Nézzetek az interaktív táblára és tanuljuk meg, hogy az alábbi jelzések mit jelentenek. Például a zöld „100% natural" szimbólum azt jelzi, hogy a termék 100%-ban természetes alapanyagokból készült. Amennyiben egy csomagolt élelmiszeren ilyen ábra látható, az azt jelzi, hogy egy egészségesebb termékről van szó. Ez segíti a fogyasztókat abban, hogy megalapozott döntést hozhassanak az élelmiszervásárlás során."

> ***Rajzoltassa le a diákokkal a feladatlapra az egyik terméket, amelyet magukkal hoztak, és amelyen az egészséges választásra utaló ábra található***

Kvíz az egészségről

Az óra végén töltsék ki az egészségről szóló kvízt. ***A helyes válaszokat félkövér betűvel emeltük ki.***

---

1. kérdés

GYERMEKKÉNT MENNYIT KELL MOZOGNOD ANNAK ÉRDEKÉBEN, HOGY FITT ÉS EGÉSZSÉGES MARADJ?

a) Legalább napi fél órát.
b) Legalább napi egy órát.
c) Elég, ha részt veszel a heti két iskolai testnevelésórán.

2. kérdés

AZ ALÁBBI HÁROM LEHETŐSÉG KÖZÜL MELYIK A LEGJOBB MÓDSZER A SÉRÜLÉSEK MEGELŐZÉSÉRE?

a) Csak beltéri edzést végezz.
b) Ne eddz túl gyakran.
c) Alaposan melegíts be.

3. kérdés

MEGERŐLTETŐ SPORT TEVÉKENYSÉG UTÁN MIT KELL TENNED?

a) Azonnal lezuhanyozni.
b) Lassabb tempóban folytatni a mozgást, majd felvenni valami meleg ruhát.
c) Minél hamarabb lehűteni az izmaidat.

4. kérdés

MIT MUTATNAK MEG A KILOKALÓRIÁK?

a) Az élelmiszerben található zsír mennyiségét.
b) Az élelmiszerben található energia mennyiségét.
c) Az élelmiszer tömegét.

5. kérdés

A TESTTÖMEGINDEX MIT MUTAT MEG?

a) Hogy cukorbetegek vagyunk-e vagy sem.
b) Hogy eleget mozgunk-e vagy sem.
c) Hogy egészséges-e a testsúlyunk vagy sem.

6. kérdés

MIÉRT FONTOS BEMELEGÍTENI SPORTOLÁS ELŐTT?

a) Hogy jobb legyen a technikánk.
b) Mert csökkenti a sérülésveszélyt, ha az izmokat lassan melegítjük be.
c) A bemelegítés nem olyan fontos.

7. kérdés

MI AZ A TEJSAV?

a) Egy jó reggeli.
b) Salakanyag, ami intenzív mozgás közben képződik az izmokban.
c) Az izmaid simaságáért felelős anyag.

8. kérdés

HA FŐÉTKEZÉSEK KÖZÖTT MEGÉHEZEL, MI A LEGJOBB DOLOG, AMIT EHETSZ?

a) Gyümölcsszeletet és gyümölcsöt.
b) Burgonyachipset és limonádét.
c) Üdítőt és pizzát.

9. kérdés

ÉTKEZÉS KÖZBEN MI A LEGJOBB INNIVALÓ?

a) Diétás üdítőital.
b) Gyümölcslé.
c) Víz.

10. kérdés

MIT ÉRTÜNK VÁLTOZATOS ÉTKEZÉS ALATT?

a) Különböző típusú élelmiszereket együnk (az Okostányér különböző szeleteiben feltüntetett csoportok szerint).
b) Ne együnk többé édességet és sült krumplit.
c) Mindennap ugyanazt együk.

11. kérdés

NAPONTA ÁTLAGOSAN HÁNY DARAB GYÜMÖLCSRE VAN SZÜKSÉGÜNK?

a) 1 darabra.
b) 2 darabra.
c) Nem kell mindennap gyümölcsöt ennünk.

12. kérdés

MIÉRT OLYAN FONTOS A REGGELI?

a) Beindítja az emésztést és javítja a koncentrációt.
b) Azért, hogy elég tejterméket együnk.
c) Feszesebbé teszi az izmokat és javítja a kondíciót.

13. kérdés

MIÉRT VESSZÜK NEHEZEBBEN A LEVEGŐT MOZGÁS VAGY EDZÉS KÖZBEN?

a) Mert csökken a pulzusunk.
b) Mert izzadunk.
c) Mivel az izmainknak több oxigénre van szüksége.

14. kérdés

HÁNY KALÓRIA VAN EGY NARANCSBAN?

a) 10 kcal.
b) 55 kcal.
c) 200 kcal.

15. kérdés

AZ ALÁBBI ÉLELMISZEREK KÖZÜL MELYEK TARTOZNAK UGYANABBA AZ OKOSTÁNYÉR SZELETBE?

a) Brokkoli, banán, sárgarépa, fejes saláta és tészta.
b) Kenyér, vaj, burgonya és rizs.
c) Hús, hal, tojás és tej és tejtermékek.

ÓRA 7 LÁTOGATÁS A SZUPERMARKETBEN

A mai napon a diákok egy szupermarketbe látogatnak. A munkafüzetükben található útmutatás alapján különböző feladatokat kell elvégezniük az áruházban. Az élelmiszerek keresésében a Program munkatársa segíti a diákokat, majd a feladatokat követően kikérdezi őket a tapasztalataikról. A feladat osztályonként eltérő lehet. A Program munkatársa az óra előtt egyeztet a tanárral arról, hogy a munkafüzetből mely feladatokat kell kimásolni.

AZ ÓRA CÉLJA:

A diákok a gyakorlatban alkalmazzák az előző órákon megszerzett tudást.

Megtapasztalják, milyen erős kísértést éreznek bizonyos termékek megvásárlására.

Elolvashatják a csomagoláson feltüntetett információkat és annak megfelelően cselekedhetnek.

AZ ÓRÁHOZ AZ ALÁBBIAK SZÜKSÉGESEK:

A tizedik órához tartozó feladatlap a gyermekek munkafüzetében.

ELVÉGZENDŐ FELADATOK:

- Ossza a diákokat és a felügyelőket hatfős csoportokra (minden csoportban legalább egy felügyelő legyen).

„Ma közösen ellátogatunk egy szupermarketbe, körülnézünk és elvégzünk pár feladatot. El kell majd olvasnotok a termékek csomagolásán található szövegeket. Milyen információkat tartalmaznak? Mit jelentenek? El kell majd olvasnotok a termékek csomagolásán található információkat és értelmeznetek kell a jelentésüket. Megtudhatjátok, hogy mi mindent árul el a csomagolás a kedvenc ételeitekről és italaitokról. Vajon egészséges-e az adott termék? Szabad-e gyakran fogyasztani? Vagy esetleg csak alkalmanként javasolt enni vagy inni belőle? Mindeközben azt is megtudhatjátok, hogyan működik egy szupermarket."

A szupermarket-látogatás szabályai:

> ***A látogatás teljes ideje alatt maradjatok a felügyelőtök közelében. A felügyelőtöket már ismeritek.***
> ***Ne szaladgáljatok a szupermarketben.***
> ***Normál hangerővel beszélgessetek.***
> ***Minden terméket, amelyet levettetek a polcról, rakjatok vissza a helyére úgy, hogy a megfelelő oldala legyen elől.***
> ***Ha friss élelmiszerrel kapcsolatos feladatot kell végeznetek, akkor ezt a csoportotokkal és a felügyelőtökkel közösen végzitek.***
> ***Ne turkáljatok a friss zöldségeket, gyümölcsöket tartalmazó rekeszekben, hiszen a vásárlók ezekből válogatnak.***
> ***Kérés nélkül semmit ne kóstoljatok meg! Minden csomagot hagyjatok kibontatlanul.***
> ***A látogatás során fogadjatok szót a szupermarket dolgozóinak. Ha kérnek vagy mondanak valamit, figyeljetek oda rájuk.***

Alternatíva

Hozd be a szupermarketet az osztályterembe!
Ha bármilyen okból nem tudsz meglátogatni egy szupermarketet, akkor készíthet egy videót is egy szupermarket látogatásáról is. Ügyeljen arra, hogy minden fontos pont szerepeljen a videóban! Hagyja, hogy a gyerekek az osztályban minden részleg után mindent megbeszélhessenek! Az alábbiakban néhány ötletet, hogyan lehet ezt a videót felépíteni.

1. Álljon a szupermarket kocsija elé, és röviden magyarázza el, mit fog csinálni! Vannak-e specialitások ebben a szupermarketben?
2. Menjen be a zöldségrészlegre, magyarázza el az elején, hogy miért van ott, és mit fog vásárolni! Rövid szünet, és hagyjuk, hogy az osztály megbeszélje a zöldségrészleget.
3. Ha bemész az édességosztályra, hogyan biztosítja a szupermarket, hogy az összes édességet megvegyed (az összes színnel és képpel)? Mutasson néhány példát a bevásárlókocsijában! Milyen édességek vannak a gyerekeknél otthon, rövid szünet és vitassák meg az édességek részlegét!
4. Italrészleg Miért fontos inni, milyen körülmények között milyen mennyiséget kell inni? Mutasson példákat különböző gyümölcslevekre és hasonlítsa össze őket, pl. diétás és normál kóla vagy más példák. Magyarázza el, hogy az édes italokban és a gyümölcslevekben is sok cukor van, majd beszélje meg az osztállyal az üdítőitalok és gyümölcslevek részlegét!
5. Beszéljék meg a keksz- és chipsrészleget! Mi a különbség a sütőben és az olajban sült chips között?
6. A végén foglaljon össze néhány fontos pontot a gyerekeknek jobban oda kell figyelniük a következő alkalommal a szupermarketben.

Lásd az FC Emmen egyik jó példáját a következő linken: ***https://youtu.be/7v82Csi25MA***

ÓRA 8

EGÉSZSÉGES HARAPNIVALÓK

Ez az óra az egészséges harapnivalók kiválasztását tanítja meg a diákoknak. Az előző két órán és a szupermarket-látogatás alkalmával az egészséges élelmiszerekről tanultak.

AZ ÓRA CÉLJA:

Megtanítani a diákoknak, hogy mely harapnivalók egészségesek.

Megismertetni a diákokkal az egészségtelen termékek alternatíváit.

Tájékoztatni a tanulókat arról, hogy az italok mennyi cukrot tartalmaznak.

AZ ÓRÁHOZ AZ ALÁBBIAK SZÜKSÉGESEK:

- Egy 30 gramm chipset tartalmazó tál
- Harapnivalókat ábrázoló interaktív tábla
- Innivalókat ábrázoló interaktív tábla
- +/- 200 kockacukor

Harapnivalók (snacks)

„Fogaink körülbelül napi hétszeri étkezést bírnak ki. Ez azt jelenti, hogy a napi három főétkezés (reggeli, ebéd, vacsora) mellett legfeljebb négyszer fogyaszthatunk valamilyen egyéb harapnivalót. Ti milyen harapnivalókat szoktatok enni? Egészséges harapnivalókat? Édességeket? Kólát, Fantát vagy kakaót? A túlzott nassolás nemcsak a fogainknak rossz, hanem az egészségünknek is. Az édességek és az üdítők sok cukrot tartalmaznak. Ma megnézzük, hogy naponta mennyi cukrot fogyasztunk valójában, és hogyan tudunk egészségesebb harapnivalókat választani."

Kérje meg a diákokat, hogy hozzanak be magukkal valamilyen harapnivalót a szünet idejére.

Vegyék számba, hogy ki mit eszik:

- Kekszeket és édességeket
- Gyümölcsöt
- Sós nassolnivalót
- Zöldségfalatkákat

„A harapnivalókat valójában kisétkezésnek kell tekinteni, ezért fontos, hogy egészséges harapnivalókat válasszunk. Természetesen nincs azzal semmi baj, ha alkalmanként kekszet vagy édességet eszünk, bár ezek alternatívái ugyanolyan finomak tudnak lenni! Miket választhatunk?" Kérje meg a diákokat, hogy nevezzenek meg néhány példát:

Mindenféle gyümölcs, sajtos tallér sajtos keksz, grissini (kenyér rudacska), puffasztott rizs, pattogatott kukorica, sós ropi, uborka, sárgarépa, savanyúság, paprikacsíkok.

Ma este nézzetek be a szüleitekkel a hűtőszekrénybe. Mit hozhatnátok magatokkal holnap?
Az interaktív táblán mutasson hat fényképet harapnivalókról. Mondja el a diákoknak, hogy ezek harapnivalók. Mutasson nekik egy 30 gramm chipset tartalmazó tálat. Hasonlítsák össze a mennyiséget.

> ***A diákokkal közösen rakják sorrendbe a harapnivalókat a legegészségesebbtől a legegészségtelenebbig. Ki találta el a helyes sorrendet a feladatlapon? A sorrend (a legkevesebb kalóriától a legtöbb kalóriáig): uborka, savanyúság, paprika, sárgarépa, gyümölcs, puffasztott rizs, sós ropi, sajtos tallér, grissini, pattogatott kukorica.***

> ***A fényképeken látható harapnivalók közül melyiket szeretitek a legjobban? Ésszerű-e ez a választás?***

A szünetben a diákok vegyék elő az italt, amit hoztak. Ki mit iszik? Mennyit isznak ebből a termékből és más termékekből?

- Tej és tejtermékek, például kakaó
- Víz
- Gyümölcslé
- Üdítőital

Kockacukros játék

Játsszon kockacukros játékot a gyerekekkel! Ennek segítségével a diákokban jobban tudatosul, hogy az innivalóik mennyi cukrot tartalmaznak.

A diákok alkossanak párokat. Adjon mindegyik párnak 10 db kockacukrot. Rakja fel hét ital fényképét az interaktív táblára. Nevezze meg az italt, majd kérdezze meg a diákoktól, hogy szerintük hány kockacukornyi cukrot tartalmaznak a termékek.

1. Félzsíros tej (200 ml-es doboz) 2 kocka
2. Kakaó (200 ml-es doboz) 6 kocka
3. Kóla (33 cl-es fémdoboz) 7 kocka
4. Diétás üdítőital (33 cl-es fémdoboz) 0 kocka (A benne lévő édesítőszer nem jó a gyermekeknek. Naponta maximum 2 pohárral ihatnak belőle!)
5. Gyümölcslé (200 ml-es kiszerelés) 3 kocka
6. Víz (palackos) 0 kocka

> ***Itasson meg a gyerekekkel plusz egy pohár vizet! Szép jutalom a játék végén!***

ÓRA 9

JÁTÉK A SZABADBAN

A hetedik órán az iskola vagy a [klub neve] munkatársa egy félórás játékot játszott a gyerekekkel a szünetben. Ma a gyerekek választanak egy játékot a játékoskönyvből. Egy kolléga visszajön az iskolába, hogy a szünetben játsszon a gyerekekkel.

AZ ÓRA CÉLJA:

Megtanítani a gyermekeket arra, hogy gyakrabban játsszanak a szabadban, és ehhez használják a tankönyvet.

A diákok új, a szünetben játszható játékokat ismernek meg.

AZ ÓRÁHOZ AZ ALÁBBIAK SZÜKSÉGESEK:

- Gyakorlás a tornaórán, majd a szünetben történő játékhoz való terv.
- Interaktív tábla a [klub neve] egyik játékosától származó idézettel.

ELVÉGZENDŐ FELADATOK:

- A Cooper-teszttel kapcsolatban keresse meg kollégánkat.
- Kérje meg a diákokat, hogy töltsék ki a tizenharmadik órához tartozó feladatlapot, és a következő órára hozzák magukkal a munkafüzetet.

Beszélgetés a témáról és az anyag feldolgozása

„Nemrég a [klub neve] munkatársával fél órát játszottunk a szünetben. Ma megnézzük, hogy a szabadtéri játékoknál hogyan tudjuk használni a szabadtéri játékokról szóló tankönyvet.

Gondolkozzatok rajta, hogyan tudjuk használni a játékoskönyvet. A játékok 15 percig tartanak. Fontos, hogy mindenki részt tudjon venni bennük, és ne legyen szükség hozzájuk túl sok eszközre és előkészületre. A játékokat a tornaórán is lehet gyakorolni."

> ***Válasszon egy játékot, amelyet a diákok aznap egy kolléga felügyelete alatt gyakorolni szeretnének.***
> ***Válasszon egy fix napot (vagy két fix napot), amelyeken a gyerekek a szünetben gyakorolják a játékokat.***
> ***Az osztály egy „ bizottságot" is létrehozhat, amely minden hónapban kiválasztja és megszervezi a játékokat.***

Játsszanak a szabad levegőn!

A szünetben egy kolléga felügyeli a gyerekeket a kiválasztott játék közben. A kolléga – akárcsak az elmúlt alkalommal – elmagyarázza a diákoknak, hogy mi az aznapi játék célja. Ő is a gyerekekkel gyakorolja a kiválasztott játékot.

Egyéb

Az interaktív táblára írjuk fel a [klub neve] sportolójától származó egyik idézetet.

[Illessze be ide az idézetet]: „ ..... "

ÓRA 10

A CSOPORTCÉL ÉRTÉKELÉSE

Ezen az órán beszélje meg a diákokkal, hogy mennyire sikerült teljesíteni a kitűzött csoportcélt. Sikerült elérni, vagy nem? Hogy ment? Hogyan haladjon tovább az osztály? Számolják meg a diákokkal, hány pontot értek el a csoportcél teljesítése közben.

AZ ÓRA CÉLJA:

A diákok tanárukkal együtt eldöntik, hogy a tanév végéig tovább küzdenek-e a csoportcél eléréséért, vagy a tanév második félévére új csoportcélt tűznek-e ki.

A diákokkal közölni kell, hogy jól dolgoztak-e a csoportcél megvalósításáért, és mi az, ami segítette a cél elérését.

Az 1-13. feladatlapok megoldásainak átbeszélése.

AZ ÓRÁHOZ AZ ALÁBBIAK SZÜKSÉGESEK:

Második óra

Csoportos beszélgetés

„Az elmúlt hónapokban csoportcélunk eléréséért küzdöttünk. Konkrétan azt terveztük, hogy többet mozgunk és egészségesebben táplálkozunk ezekben a hetekben. Egy ilyen kihívást könnyebb teljesíteni, ha közösen vágunk bele, és minden egyes napot ugyanúgy kezdünk. Közismert, hogy január 1-én, Újév napján sokan megfogadják, hogy egészségesebben fognak élni. Ez általában azért van így, mert a decemberi ünnepek alatt az emberek egészségtelenül esznek és isznak, aminek az az oka, hogy a legtöbben az édes (csokoládé, édességek, limonádé, sütemények, fagylalt, olajban sütött fánk) és a sós (chipsek/sós snackek) nasikat szeretik a legjobban. Ünnepek alatt és bulik alkalmával megengedett, hogy ezeket fogyasszuk: ha csak pár napig tart, nem fog megártani.

Azonban a sok egészségtelen ennivaló, innivaló és kevés mozgás után sokan ismét egészségesebben szeretnének élni. Végtére is jobb a közérzetünk, ha egészségesen táplálkozunk és sokat mozgunk. Az életmódváltást bármikor elkezdhetjük az év folyamán, nemes elhatározástól indíttatva. Nemcsak újév napján, hanem bármikor máskor is elkezdhetjük az egészséges életmódot. A nemes elhatározás hátterében általában valamely „rossz” szokás/magatartás található, amitől az illető meg akar szabadulni. Ezek az elhatározások általában az egészséggel kapcsolatosak. Az emberek szeretnének változtatni valamin, ami egészségtelen a jelenlegi életükben, és hosszú távon szeretnék megtartani a jó szokásokat.”

Beszélgessen a diákokkal a nemes elhatározásokról általánosságban.

- ***Ki tud példát mondani nemes elhatározásra a saját környezetéből? (egészséges táplálkozás, több testmozgás, fogmosás, kézmosás, stb.)***
- ***Miért folytatnak az emberek egészségtelen életmódot? (Mert kellemes, mert mindenki ezt csinálja, mert az emberek általában túl fáradtak vagy elfoglaltak a testmozgáshoz, nem tudják, hogy a mozgásszegény életmód egészségtelen, stb.)***

„A csoportcélunk (az egészségesebb táplálkozás és több mozgás) is jó példa a nemes elhatározásra. A Program elején kitűztünk egy csoportcélt. Nézzük meg, sikerült-e közösen elérnünk ezt a célt?”

Kérdezze meg a diákokat, hogy egyénileg mit tettek a csoportcél eléréséért.

- ***Milyen tapasztalataik voltak?***
- ***Mikor érezték könnyűnek, és mikor nehéznek a csoportcél eléréséért tett erőfeszítést?***
- ***Mi legyen a jelenlegi csoportcél sorsa? Folytassuk a munkát a cél elérése érdekében?***
- ***Válasszunk új csoportcélt? Melyik lehetőséget válasszuk? Lásd: második óra***
- ***Az osztályban alkalmazott saját pontozási rendszer segítségével győződjön meg róla, hogy az osztály elérte-e a csoportcélt. Minél több pontot (vagy a csoportcél teljesítésének mérésére használt más egységet) ért el az osztály, annál jobb a teljesítmény, mivel ez azt jelzi, hogy az osztály jól dolgozott.***

ÓRA 11

FIZIKAI AKTIVITÁS TESZT II

A 4SS TESZT II

A 3. órán a diákok elvégezték a 4 készség tesztet. Most a tanulók újra elvégzik a tesztet. A tanulók számára a kihívás az, hogy javítsanak az első teszthez képest, és észrevegyék, hogy javult-e az állapotuk, egészségük, mozgásképességük. A legjobb, ha egy nappal a teszt előtt adjuk át az információt a diákoknak.

Csoportos vita a témáról és az anyag feldolgozása

Csoportos megbeszélés és feldolgozás
"Holnap újra megcsináljuk a 4ss tesztet. Meglátjuk, hogy javult-e az első teszthez képest. És ne feledjétek, hogy nincs jó vagy rossz.

Próbáljátok meg a legjobbatokat nyújtani." A tanulók egy munkatárs felügyelete mellett végzik el a 4 készség tesztet. A teszt után közösen megbeszélhetik, hogy ki fejlődött, ki maradt ugyanolyan, vagy ha valaki rosszabbul teljesített, mint korábban. Mi lehet ennek az oka?

> ***Mit kell holnap hozniuk és felvenniük?***

A 4 készség teszthez a tanulóknak a következőket kell felvenni/hozni:

- Jól illeszkedő tornacipőt, amivel a szabadban is tudnak futni, és tornaruhát. Balettcipőt nem.
- Egy üveg vizet, amit futás után meg tudnak inni.

FIZIKAI AKTIVITÁS TESZT II
COOPER-TESZT II

Az alábbi útmutatás segítségével mondja el a diákoknak, hogy mire számíthatnak a Cooper-teszten. A legjobb, ha a teszt előtt egy nappal tájékoztatja őket. A Cooper-teszt lebonyolítását valamely kolléga vagy tanár felügyeli.

AZ ÓRA CÉLJA:
A Cooper-teszt segítségével jobban felmérhető az egyes résztvevők fizikai állapota.

AZ ÓRÁHOZ AZ ALÁBBIAK SZÜKSÉGESEK:
Hely, ahol a teszt teljesíthető.
Lehetőleg a testnevelésóra keretében.
Az egyik kolléga előzetesen megtekinti a pályát.
A szükséges eszközöket is biztosítják.

ELVÉGZENDŐ FELADATOK:
- Engedje, hogy a diákok a negyedik órához tartozó feladatlapon beírják a teljesített távolságot és/vagy köröket.
- Adja azt a házi feladatot a diákoknak, hogy fényképezzék vagy rajzolják le a reggelijüket (lásd: ötödik óra).

A Cooper-teszt

„Holnap csináljuk a Cooper-tesztet. Elmagyarázom, hogy mi a teszt lényege. A Fradi FitKids projektben, amelyben részt veszünk, fontos megtudnunk, hogy milyen sportosak vagytok, mivel a következő tizenkét hét folyamán igyekszünk egy kicsit javítani az egészségi állapototokon. A projekt végén pedig újra lefutjuk majd a tesztet.”

A Cooper-teszt a következőképpen néz ki: holnap a diákok lemennek egy futballpályára, és 12 percen át futnak a pálya körül. 12 perc alatt a lehető leghosszabb távot kell teljesíteni. Azért egy futballpálya körül végezzük a tesztet, mert a futballpálya méreteit jól ismerjük. A hosszabbik oldala körülbelül 100 méter, míg a rövidebbik megközelítőleg 50 méter, így egy kör körülbelül 300 métert tesz ki. Könnyen lemérhető, hogy a diákok 12 perc alatt mekkora távot tettek meg. Ha egy gyermeknek meg kell állnia egy rövid időre, leülhet a pálya szélén lévő padra. Megjegyzés: Nincs jó vagy rossz teljesítmény! Az utasításokat a kolléga fogja adni.

> ***Mit kell hoznotok és viselnetek holnap? A Cooper-teszten a diákok az alábbi öltözéket viselhetik:***

- Kültéri futásra alkalmas, kényelmes tornacipőt és tornaruhát. A balettcipő nem jó.
- Egy palack vizet futás utánra.

Egyéb

Az interaktív táblára írjuk fel a [klub neve]i Torna Club sportolójától származó idézetet.

A sportolótól származó idézet: „ .... ”

FIZIKAI AKTIVITÁS TESZT II
A JOJÓ INTERVALLUM TESZT II

Az alábbi utasítások segítségével elmondja a tanulóknak, hogy mire számíthatnak a jojó teszt során. A legjobb, ha a teszt előtt egy nappal tájékoztatja őket. Egy munkatárs vagy egy tanár felügyeli a jojótesztet.

A LECKE CÉLJAI:
A jojóteszt jobb képet ad az egyes résztvevők fizikai állapotáról.

SZÜKSÉGLETEK A LECKÉHEZ:
Hely, ahol a teszt elvégezhető, lehetőleg a tornaóra alatt. A munkatárs előzetesen megnézi a pályát vagy a tornatermet. Szükség esetén a szükséges eszközt is biztosítják.

A jojóteszt

„Holnap elvégezzük a jojó tesztet, amit most elmagyarázok nektek. A Fradi FitKids projekthez, amiben részt veszünk, fontos, hogy mennyire vagy sportos. Ugyanis 20 hét alatt megpróbálunk egy kicsit egészségesebbek lenni. A projekt végén újra megcsináljuk a tesztet."
A jojóteszt a következőképpen zajlik: holnap a diákok elmennek egy olyan helyre, ahol elegendő hely van a futópróba elvégzéséhez. Ha van elég hely, akkor az is lehetséges, hogy minden gyerek egyszerre vegyen részt rajta. A gyakorlatok nagyon maguktól értetődőek, de ha segítségre van szükséged, kérlek, fordulj a [klub neve] valamelyik munkatársához. Megjegyzés: nincs jó vagy rossz! A klub munkatársa adja az utasításokat.

> Mit kell hoznod és felvenned holnap? A jojóteszthez a tanulók a következőket viselhetik:

- Kényelmesen tornacipő, amelyben a szabadban is tudnak futni, és tornaruha. A balettcipő nem jó.
- Egy üveg víz a futás utánra.

TEENDŐK:
- **Előkészületek:** Győződjön meg arról, hogy a résztvevők megfelelően felkészültek: jól kipihentek, hidratáltak és feltöltődtek, ismerik a teszteljárást és motiváltak a maximális teljesítmény elérésére. Adjon világos és egységes utasításokat a tesztről és a tőlük elvárt dolgokról, beleértve a teljesítését a teljes 20 méteres futótávnak, valamint a hangfelvételhez való időbeli alkalmazkodás fontosságát.

- **S A teszt elkezdése:** Minden résztvevőnek a rajtvonal mentén kell felsorakoznia. A sportolók a középső vonal (B bója) mögül indulnak, és a hangfelvétel utasítására kezdik meg a futást. A sportoló megfordul, amikor a lejátszott hangjelzés jelez (a C bójánál), és visszatér a kiindulási pontra. A sportoló nem kezdheti el a futást korábban, a teljes távot végig kell futnia, és minden egyes vonalat a hangfelvétel előtt vagy azzal egy időben kell elérnie.

- **Teszt közben:** Minden 40 méteres futás között 10 másodperces aktív pihenőperiódus van, amely alatt az alany gyalog vagy kocogva eljut a következő vonalig (A bója), majd visszatér a kiindulási pontra. Rendszeres időközönként a futási sebesség növekszik. Az 1. szintű pihenőszakaszos teszt kezdősebessége 10 km/óra, amely aztán tovább emelkedik 12 km/órára, 13 km/órára, majd ezt követően 0,5 km/órával.

- **A teszt befejezése:** A résztvevőknek addig kell folytatniuk, ameddig csak tudják. Egyes versenyzők úgy döntenek, hogy abbahagyják, amikor elérik fizikai határukat. Másokat viszont figyelmeztetni kell, ha lemaradnak az előírt tempótól, vagy elkövetik az alább felsorolt hibák valamelyikét. A második szabálytalanságnál ki kell őket vonni a tesztből.

Figyelmeztessen, ha a résztvevő

- nem áll meg teljesen a következő 40 méteres futás megkezdése előtt.
- a hangjelzés előtt elindul.
- nem éri el egyik vonalat sem a hangjelzés előtt.
- megfordul a 20 m-es vonalnál anélkül, hogy megérintené vagy átlépné a vonalat (ezért rövidebbet fut).

ÓRA 12

ZÁRÓ FOGLALKOZÁS

Ez az óra a Fradi FitKids projekt záró foglalkozása. Reggeli edzésünket a Fradi stadionjában/pályáján tartjuk. Itt kerül kihirdetésre, hogy melyik osztály érte el a legtöbb pontot (vagy a helyezések eldöntése céljából használt egyéb értékelési egységet).

AZ ÓRA CÉLJA:

- A diákok tájékoztatása a záró foglalkozásról, valamint arról, hogy mit kell magukkal vinniük.
- A diákok elmesélhetik, hogyan dolgoztak a csoportcél eléréséért.

AZ ÓRÁHOZ AZ ALÁBBIAK SZÜKSÉGESEK:

- Beszéljék meg a csoportcélt.
- Tudja meg, hogy mely diákok nem szerepelhetnek a csoportképen.
- A diákok testösszetételének elemzése, testtömegindexének kiszámítása. Fradi FitKids oklevél.

A záró foglalkozás csoportos megbeszélése

„Holnap lesz a Fradi FitKids projekt záró foglalkozása. Igazán jól éreztük magunkat a tizenkét hetes projekt során. Több testmozgással és egészségesebb táplálkozással egy egészségesebb életmódot próbáltunk együtt kialakítani. De volt egy közös csoportcélunk is. Ki fog beszélni holnap a csoportcélunkról?”

> ***Beszélje meg a diákokkal, hogy az osztály képviseletében ki szeretne beszélni a csoportcélról, és azt is, hogy miről fog beszélni.***
> ***Beszélgessen a diákokkal a projektről. Mi tetszett nekik? A tanultak közül mi az, ami napi szinten az eszükbe jut, amit mindennap csinálnak? Mit találtak nehéznek? Mi az, ami nem működött?***
> ***Töltse ki a diákokkal a záró kérdőívet.***

Mit kell a diákoknak magukkal hoznia és viselnie a holnapi nap során?

- Vegyék fel a sportoláshoz használt rövidnadrágjukat és a Fradi FitKds feliratú pólójukat.
- Kültéri sportolásra is használható tornacipőt. Tehát nem balettcipőre vagy futballcipőre van szükség.
- Egy szendvicset vagy egészséges harapnivalót.
- Valami innivalót.
- Természetesen a jókedvüket se hagyják otthon! Csodás nap lesz!

> **Fontos! A záró foglalkozáson ismét fényképeket készítünk. Tájékozódjon arról, hogy iskolájában van-e olyan diák, akinek nem engedik meg a fényképeken való szereplést.**

KIEGÉSZÍTŐ ÓRA – A VÍZ

A kiegészítő órán (amely nem kötelező) a diákok a rendszeres vízfogyasztásról tanulnak.

AZ ÓRA CÉLJA:

- A diákok megtanulják, hogy mennyire fontos a folyadékfogyasztás.
- A diákok igyanak meg naponta legalább három pohár vizet az iskolában.
- A diákok kövessék nyomon a vízbevitelüket.

AZ ÓRÁHOZ AZ ALÁBBIAK SZÜKSÉGESEK:

- Minden diák hozza magával a „Vízfogyasztás” című feladatlapot.
- Minden gyermeknél legyen egy műanyag pohár.

AJÁNLOTT	(ÁSVÁNY)VÍZ, FACSART/ PRÉSELT GYÜMÖLCSLÉ, TEJ, TEA (CUKORMENTES)
MÉRTÉKKEL FOGYASZTHATÓ	DIÉTÁS ÜDÍTŐITALOK
ALKALMANKÉNT FOGYASZTHATÓ	NORMÁL ÜDÍTŐITALOK, SPORTITALOK

„A tested 60-70%-a vízből áll. Ezért nagyon fontos a folyadékegyensúly. Ez azt jelenti, hogy elegendő folyadékot kell innod a 60-70%-os szint fenntartásához, máskülönben kiszáradsz.”

> ***Hány liter folyadékot kell innod naponta?***

„A Fradi FitKids napi másfél liter folyadék fogyasztását ajánlja. Ennek ellenére még mindig rengeteg félreértés van ezzel kapcsolatban. Sokan úgy gondolják, hogy naponta másfél liter vizet kellene inniuk: ez azonban nem igaz. Másfél liter folyadékról van szó, a folyadék pedig nem csak vizet jelent. Gondoljunk például a gyümölcslére, limonádéra, üdítőitalokra és levesekre. Az egészségtelen innivalók árthatnak a szervezetünknek. Ha naponta megiszunk egy üveg kólát, lehet, hogy elegendő folyadékhoz jutunk, de ezzel együtt sok cukor és egyéb anyag is bekerül a szervezetünkbe, ami nem jó. Léteznek azonban olyan egyéb italok is, amelyeket folyadékegyensúlyunk megfelelő szinten tartása céljából nyugodtan ihatunk.”

„Tudtátok például, hogy az emberek 30-40 napig képesek élelem nélkül élni, de víz nélkül csak legfeljebb 3 napig? Ez is azt bizonyítja, mennyire fontos a víz az ember számára.”

A túl alacsony víz/folyadékbevitel tünetei például a következők:

- Fáradtság
- Rossz ellenálló képesség
- Fejfájás
- Hízás
- Hátfájás
- Ingerlékenység
- Gyengébb koncentrálóképesség és ennek következtében rosszabb memória

> ***Ki érzi néha a felsorolt tünetek valamelyikét?***
> ***Mit gondoltok, miért érzitek ezeket?***
> ***Próbáljatok meg két pohár vizet inni.***

Annak érdekében, hogy a következő hetekben tudatosan több vizet fogyasszunk, mindannyian kaptok egy feladatlapot és egy poharat. Mindennap töltsétek meg a poharat, amikor reggel az iskolába érkeztek, a szünetet követően, valamint a délutáni órák, szakkör előtt.

A Fradi FitKids munkafüzet kiadója:

EFDN

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

SZÖVEG	:	EFDN
SZAKMAI LEKTOR	:	Németh Boglárka
FÉNYKÉPEZÉS	:	[klub neve]i TC photography: Fotósarok and FradiMédia (oldal 1)
	:	PSV Foundation - fényképezés: Bram Berkien (oldal 18)
GRAFIKAI TERVEZÉS	:	Batucada | Erik Tode
VEGGY ILLUSZTRÁCIÓK	:	Batucada | Erik Tode

© Az ebben a dokumentumban szereplő információk nem másolhatók, publikálhatók, terjeszthetők vagy reprodukálhatók semmilyen módon, az EFDN előzetes írásbeli hozzájárulása nélkül.

DISCLAIMER

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union