



ÁLTALÁNOS ISKOLA 2. ÓRA

Készítette az EFOP 1.8.0-VEKOP-17-2017-00001

„Egészségügyi ellátórendszer szakmai módszertani fejlesztése” című projekt

Népegészségügyi alprojekt A/III. munkacsoportja.

A projekt a Széchenyi 2020 program keretében valósul meg.

Eredménytermék készítésének dátuma:
2019.01.15.



FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanóra

Célcsoport/osztály: 3. évfolyam (2. óra)

Modul megnevezése: Táplálkozás

Témakör megnevezése: 2. Miből lesznek a zsírpárnáid?

Órakeret/Időtartam: 45 perces tanóra

1. Feldolgozandó ismeretek: Önmagunk alapos megismerése segíti az egészséges életmód kialakítását, segíti az életmódra vonatkozó döntések meghozatalát. A napi energiaszükséglet összefügg a fizikai aktivitással. Az életmód jelentősen hat a későbbi egészségre és szorosan összefügg a testtömeggel/testsúllyal. Az elhízás, a nem megfelelő tápláltsági állapot – túlsúly, elhízás, túlzott soványság hátterében a nem elegendő fizikai aktivitás, a mennyiségileg és minőségileg helytelen táplálkozás, az alváshiány, a stressz és betegségek (lelki betegségek is) lehetnek. Tanítói segítséggel ismerje fel, hogy mit tehet az elhízás ellen. Ha szükséges tudjon változtatni az életmódján, az étkezési szokásain.

2. Kulcsfogalmak: tápláltsági állapot, súlygyarapodás, hossznövekedés, testtömeg, testmagasság, testalkat, testarányok, táplálkozási szokások túlsúly/elhízás, soványság, fizikai aktivitás, helyes táplálkozás, reggelizés, rendszeres étkezése, alvás, testmozgás, zsír- és só szegény ételkészítés, változatos étrend, vegetarizmus

3. Kapcsolódás a tantárgyak között: Környezetismeret, Egészségtan, Matematika

4. Kapcsolódás a többi modul között: A modulok közös tartalmi elemei: prevenció, egyensúly- ép test és ép lelek, önismeret

5. A foglalkozás fejlesztési eredményei: Felismeri, hogy nem vagyunk egyformák, továbbá az egyéni adottságait és tudja, mivel befolyásolhatja a külső megjelenést. Fejlődik az önismerete, amely segíti az egészséges életmód kialakítását, segíti az életmódra vonatkozó döntések meghozatalát. Tisztában van azzal, hogy a táplálék mennyiségét, minőségét az életkornak megfelelően kell megválasztani. Tud a helytelen táplálkozás következményeiről, a rossz tápláltságról: a túlzott soványságról, az elhízáshoz vezető tényezőkről és azok megelőzéséről. Érti, hogy a helyes táplálkozási szokások gyermekkorban alapozódnak meg, melyért naponta tennie kell. Tanítói segítséggel felismeri, hogy mit tehet az elhízás ellen. Ha szükséges tud változtatni az életmódján, étkezési szokásain.

6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:

- <https://www.ofi.hu/tudastar/jovo-eloszobaja/biologiai-kognitiv>

- http://medicalonline.hu/gyogyitas/cikk/gyermekkori_elhizas

7. Ajánlott irodalom/művészeti alkotás:



Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
		<p>Óra előtti szervezési feladatok:</p> <p>Az osztálytermet úgy rendezzük be, hogy lehetőség nyíljon a padok és/vagy az asztalok rendezésével a csoportmunkára.</p> <p>Előzetes felkészülés: a tanulók otthon (szülők segítségével) megmérték és feljegyezték a testtömegüket és a testmagasságukat, felírták a születési súlyukat és hosszukat. Akinek nem sikerült a méréseket elvégezni, az iskolavédőnő segítségét kérjük.</p>		<p>előkészítés:</p> <ul style="list-style-type: none">- tanulói feljegyzések (testtömeg, testmagasság)- A/4-es lapok, színes ceruzák, filctoll (a mozgásnaplóhoz)- táblakép (szempontok a vizsgáldáshoz)- borítékban igaz – hamis állítások
10 perc	<p>Nem vagyunk egyformák!</p> <p><u>Forrás:</u> https://www.ofi.hu/tudastar/jovo-eloszobaja/biologiai-kognitiv Biológiai és kognitív fejlődés a 6–12 éves korban. A gyermek biológia fejlődése Kisiskoláskor Testi fejlődés. Növekedés és fejlődés gyermekkorban: Az életkorral változnak a testméretek: a testtömeg, a testmagasság, a testarányod (a testrészek egymáshoz viszonyított méretei) és a testalkatod.</p>	<p><u>Az óra/foglalkozás témájának bevezetése: nem vagyunk egyformák</u></p> <p>Előzetes felkészülés: a tanulók otthon megmérték és feljegyezték a testtömegüket és a testmagasságukat, felírták a születési súlyukat és hosszukat. Akinek nem sikerült a méréseket elvégezni, az iskolavédőnő segítségét kérjük.</p> <p><i>„Az életkorral változnak a testméreteid: - a testtömeged (évente 3-4 kg-ot gyarapodsz), - a testmagasságod (évenként 6-10 cm-t növekedsz). E nagyfokú fejlődés során változnak a tested arányai (a testrészek egymáshoz viszonyított méretei) és a testalkatod is. Most tartsunk önvizsgálatot! Vajon nálad hogyan alakulnak az értékek, milyennek látod önmagad?”</i></p>	frontálisan: tanítói bevezető magyarázat, kérdésfeltevés	tanulói feljegyzések (testtömeg, testmagasság)



	<p>Súlygyarapodás: 3-4 kg évenként. Azonos életkorú gyerekek 8-12 kg-mal is különbözhetnek egymástól.</p> <p>Hossznövekedés: 6-10 cm évenként. Az osztály tanulói között több cm különbség is lehet.</p> <p>Testarányok: A törzs az egész testhez viszonyítva aránylag kisebb, laposabb és keskenyebb. A mellkast a bordaívek kiemelkedése elválasztja a hasától. A medence szélesebb a mellkas alsó részénél (kerületénél). A has laposabb, mint korábban. A végtagok megnyúlnak. Az alsó végtagok hosszúsága a testhossznak csaknem a fele. A végtagokon, törzsön áttűnik az izomzat.</p> <p>Testalkat szerint vannak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - magasak, alacsonyak, vagy kövérek, kerekdedek, soványak, vékonyak - izmos/ arányos felépítésűek (válluk széles, végtagjaik formásak), - vékonyak (végtagjaik hosszúak, izomzatuk nem túl erős) és - testesebbek (testük több zsírt raktároz). <p>Önmagunk alapos megismerése segíti az egészséges életmód kialakítását, segíti az életmódra vonatkozó döntések meghozatalát.</p>	<p>Önismeret, önvizsgálat: a növekedéssel, fejlődéssel kapcsolatos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tápláltsági állapot megítélése a testtömeg és testmagasság tükrében! - A testtömeggel bánjunk óvatosan, ne szégyenítsünk meg senkit! - Külső tulajdonságok megfigyelése: testalkat, testarányok megállapítása, a saját vélemény, érzés alapján! <p>Egyéni, önkéntes beszámoló:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ilyen vagyok... - Hogyan érzem magam jól a bőrömben? <p>Csoportok alkotása (fiúk és a lányok vegyesen), az alapján, hogy ki akar változtatni ezen, vagy sem.</p> <p>HOGYAN?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Döntések megbeszélése és közös indokok a miért-re! <p style="text-align: center;">Találd meg a TE legjobb formád</p>	<p>egyéni önvizsgálat: tanulói feljegyzések bővítése, külső tulajdonságok megállapítása</p> <p>egyéni beszámolók</p> <p>csoportosulás a változtatás igénye alapján, döntések megbeszélése, megindokolása tanítói útravaló</p>	
15 perc	<p>Táplálkozási szokások</p> <p>A tápláltsági állapot erősen összefügg az életmóddal (mit eszel,</p>	<p><u>Új ismeret átadása: az egyéni megfigyelések, vizsgálatok az életmódi szokásokkal kapcsolatosak</u></p>		



mennyit mozogsz) és a lelki tényezők is hatással vannak rá (hogyan érzed magad a bőrödben, hogyan vélekedsz önmagadról).

Az elhízás népbetegségnek számít, sajnos ez alól nem kivételek a gyermekek sem. A mozgásszegény életmód (a sok egyhelyben ülés) is hozzájárul az elhízáshoz.

Forrás:

http://medicalonline.hu/gyogyitas/cikk/gyermekkori_elhizas

Táplálkozási szokások és az elhízás kapcsolata.

A kövérség/elhízás, mint életmódbetegség okai:

- rendszeresen túl nagy mennyiségű, nem megfelelő összetételű étel fogyasztása,
- kevés mozgás (mozgásszegény életmód), nem elegendő pihenés, alvás,
- az étkezéshez kapcsolódó speciális viszonyulás, lelki problémák (bánat, öröm kompenzáció, jutalom, sóvárgás), unalom esetén is evés, nassolás (főétkezések közötti csipegetés, eszegetés a különböző képernyők előtt), az éhség, szomjúság és jóllakottság érzéseinek felismerése.

A helyes táplálkozási szokások gyermekkorban alapozódnak meg:

- helyes étrendválasztás,
- megfelelő táplálkozási minta, alapanyagok, ételkészítési módok

„A tápláltsági állapotod erősen összefügg az életmóddal (mit eszel, mennyit mozogsz) és a lelki tényezők is hatással vannak rá (hogyan érzed magad a bőrödben, hogyan vélekedsz önmagadról). A következő feladatokban ezekre a kérdésekre fogjuk keresni a választ.”

Étkezési, mozgási szokások feltérképezése

Minden csoport ugyanazt a feladatsort kapja, de az eredményt csak a csoporttagok megfelelő együttműködése biztosítja.

1. feladat:

„Készítetek mozgásnaplót a csoporttagokról.

- Mit sportolok?
- Mennyit vagyok aktív? (napi/heti hányszor, hány percig tart, edzések, mozgásformák).
- Hogy érzem magam, amikor aktív vagyok?”

2. feladat:

„A mozgásnaplót bővítsétek ki az étkezési szokásaitokkal.

- Mikor, mit eszem?
- Mennyit eszem?
- Naponta hányszor étkezem? 1 napos étkezési napló pl.: az előző napról
- Mikor eszem többet/kevesebbet? Ennek mi az oka (érzelmeik, stressz, dolgozat, sport stb.)
- Hogyan tudok úgy táplálkozni, hogy jobban érezzem magam a bőrömben?
- Hogyan tudok figyelni az étkezésemre?”

- A fenti kérdéseket a csoporttagok megbeszélik és a fenti szempontok alapján naplóban összegzik.

Csoportok beszámolója

tanári magyarázat

csoportmunka:
csoporton belüli egyéni
önvizsgálat

feladatkijelölés és
megvalósítás:
mozgásnapló készítése

mozgásnapló bővítése
az étkezési szokásokkal

egyéni válaszok
összegzése

A/4-es lapok,
színes ceruzák, filctoll
(a mozgásnaplóhoz)



	<p>- az étkezés higiénés és kulturáltságának szintje</p> <p>- A szokások kialakításában kulcsfontosságú a szülő, pedagógus viselkedése, mintája, példamutatása. Az arany középút itt is kiemelendő, mert a túlzott soványság a fertőzésekkel szembeni védtelenség, lassabb gyógyulás betegségből, sérülésekből, kisebb terhelhetőség, fáradékonyság kialakulásának veszélyét növelheti.</p>	<p>A közösség jellemző életmódi, táplálkozási szokásainak megbeszélése.</p> <p>EZ ESETBEN AZ ÉRTÉKELÉS ELMARAD!</p> <p>SOHA SE MINŐSÍTSÜNK!</p> <p>NE PÉLDÁLÓZZUNK!</p>	<p>csoportbeszámoló, közös megbeszélés</p>	
15 perc	<p>Mit tehetünk a gyermekkori elhízás ellen?</p> <p>A legfontosabb a helyes táplálkozási szokások kialakítása:</p> <p>- Reggeli minden nap! Tízórára és uzsonnára mindig legyen zöldség/ gyümölcs. Naponta 3 fő és 2 kis étkezés segíti az egészséges növekedést és az egyenletes fizikai és szellemi teljesítményt, valamint csökkenti a veszélyét a nagy falásoknak és a túlzott soványság kialakulásának is.</p> <p>- Naponta javasolt változatos formában a tej, sajt, túró, kefir joghurt; és készíthető házi gyümölcsjoghurt, édes vagy sós túrókrémek.</p> <p>- Az ételkészítésnél és választásánál és ételkészítésnél a zsírban szegényebb választandó.</p>	<p>Új ismeret elmélyítése: Mit tehetünk a gyermekkori elhízás ellen?</p> <p>„Az elhízás népbetegségnek számít, sajnos ez alól nem kivételek a gyermekek sem. A túlsúly kialakulásának több oka is lehet, mely a helytelen életmódunkban keresendő. Így például:</p> <p>HA rendszeresen túl nagy mennyiségű, nem megfelelő összetételű ételt fogyasztasz.</p> <p>HA keveset mozogsz, nem sportolsz.</p> <p>HA az étkezéshez kapcsolódó lelki problémák gyötörnek (bánat, öröm, jutalom, sóvárgás...). Unalom esetén is evés, nassolás, pl. a főétkezések közötti csipegetés, eszegetés, különösen, ha hosszú ideig a TV, számítógép előtt ülsz, és nem alszol eleget.”</p> <p>Önvizsgálati csoportmunka folytatása: elhízás okainak kiderítése és megelőzése</p> <p>1. feladat: ok-okozat feltárása</p> <p>„Az előző saját tapasztalataitokat is felhasználva, nyomozzátok ki az elhízás/soványság okát, a következő szempontok alapján:</p>	<p>tanítói magyarázat: a túlsúly és az életmód közötti ok-okozati tényezők feltárása</p> <p>csoportmunka folytatása</p> <p>az elhízás/soványság okának kiderítése</p>	<p>A/4-es lapok, színes ceruzák, filctoll</p> <p>táblakép</p>



- **Fektessünk nagy hangsúlyt a zöldségek, gyümölcsök fogyasztására:**

- *A zöldségekben és gyümölcsökben sok a vitamin, ásványok (életfontosságú anyagok).
- *Élelmi rostokat tartalmaznak, amelyek segítik az emésztést.
- *Folyadéktartalmuk is magas.
- *Energiatartalmuk általában alacsony.
- *Fogyasszon a gyermek napi ötször friss zöldséget és gyümölcsöt (összesen kb. 40 dkg)!
- *A boltban kizárólag a szép és ép termékeket válasszuk!
- *Mindig legyen otthon friss zöldség és gyümölcs, melyet fogyasztás előtt alaposan mossunk meg!
- *Két étkezés között, zöldség vagy gyümölcs javasolt édesség helyett!
- *Zöldség vagy gyümölcs csak kevés zsiradékkal, kíméletes sütéssel, főzéssel készüljön, mert hőkezelés során az egyes vitaminok mennyisége jelentősen csökken.

Azokat az embereket, akik kerülnek az állati eredetű táplálékot és jellemzően növényi alapú az étrendjük, zöldségeket/gyümölcsöket, gabonákat) fogyasztanak, vegetáriánusoknak hívjuk. Sokféle irányzat van, a tiltások mértékétől függően a fejlődő szervezet számára nagyobb veszélyt jelenthetnek a

- *táplálkozás (mit? mennyit?)*
 - *étkezés (napi 5x)*
 - *mozgás (szabadidő aktív eltöltése)*
 - *válogatós*
 - *nem eszik elég változatosan*
 - *ivás helyett is eszik*
 - *csak édességet eszik*
 - *stressz (dolgozat, verseny, versengés, teljesítés)*
 - *lelki okok: nagyon fél az elhízástól, soványan látja szépnek magát (testképzavar) stb.”*
 - *nem alszik eleget*

Kíváncos a szempontokat a táblára felírni.

Minden feladatot kövesse a csoportok beszámolóí és a közös megbeszélés.

Ellenőrzés, visszajelzés, megbeszélés

Csoportok beszámolóí: elhízás/soványság oki tényezőí.
 - A csoportszóvivők bemutatják az általuk összegyűjtött lehetséges okokat, rossz szokásokat.
 - A többi csoport figyel, szükség esetén kiegészít.

2. feladat: igaz – hamis állítások

Mit tehetünk a gyermekkori elhízás ellen?

„Minden csoport húzzon egy borítékot, melyben igaz – hamis állítások vannak. Közösen döntsetek!
 A hamis állításokat alakítsátok át jó tanácsokká!”

Igaz állítások

A napi 8-10 óra pihenés, alvás.

Napi legalább 60 perc közepes vagy intenzív fizikai aktivitás-örömmozgás.

csoportbeszámolóí:
 elhízás/soványság oki tényezőínek bemutatása

a többi csoport kiegészít

igaz-hamis állítások eldöntése,
 hamisak jó tanácsokká alakítása

borítékban igaz – hamis állítások



	<p>hiánybetegségek kialakulására és a nem megfelelő testi-szellemi fejlődésre.</p> <p>Étkezési szokások</p> <ul style="list-style-type: none"> - Amikor csak lehetőség van rá, étkezzen együtt a család. - Ne kelljen megenni a kitalált ételt, de javasolt megkóstolni. - Tanulja meg az éhség, a szomjúság és a jóllakottság érzéseket/érzeteket kontrollálni. - Az elegendő napi folyadékbevitel biztosítása. 8 x 2dl (1 pohár= 2dl). - Folyamatos testtömeg kontroll/ legalább 3-4 havonta mérlegre állni. Lásd. szakmai cikk ua. 5. oldalon. <p>Forrás: http://medicalonline.hu/gyogyitas/cikk/gyermekkori_elhizas</p> <p>Fizikai aktivitás – szabadidő aktív eltöltése</p> <ul style="list-style-type: none"> - Napi 8-10 óra pihenés, alvás. - Napi legalább 60 perc közepes vagy intenzív fizikai aktivitás-örömmozgás. - Napi maximum 1 óra a monitor előtt. <p>Lelki egészség védelme</p> <ul style="list-style-type: none"> - Egészséges testkép formálása. - Mit tehetek, hogy jól érezzem magam a bőrömben? 	<p>Ne tölts naponta 1-2 óránál hosszabb időt a televízió vagy a számítógép képernyője előtt, különösen ne közvetlenül lefekvés előtt.</p> <p>Lehetőleg tartózkodj a gyors-, üres kalóriákat tartalmazó ételek fogyasztásától.</p> <p>Amikor csak lehet, étkezzen együtt a család; és ésszerűen korlátozzák az adagokat.</p> <p>Hamis állítások</p> <p>Napi maximum 10 óra a monitor előtt.</p> <p>Minden étkezés után édesített üdítőitalt érdemes fogyasztani.</p> <p>Nem történik semmi, ha nem reggelizel.</p> <p>Az elegendő napi folyadékbevitel biztosítása: 1 pohár= 2dl.</p> <p>Ellenőrzés, csoportbemutató, megbeszélés Csoportok beszámoló: helyes szokások kialakítása</p> <ul style="list-style-type: none"> - A szóvivők bemutatják a csoport döntését: az igaz állításokat megerősítik, a hamis állításokat jó tanáccsá alakítják. - A többi csoport figyel, szükség esetén kiegészít, saját munkájuk eredményével összehasonlítanak. 	<p>csoportbemutató:</p> <ul style="list-style-type: none"> - igaz állítások megerősítése, - hamis állítások jó tanáccsá alakítva, - a többi csoport kiegészít, összehasonlít 	
4 perc	Egészséges életmód alakítása	Óra végi összefoglalás: ismeretek rendszerezése: helyes életmódi szokások megerősítése		



Életmódi tényezők, jó szokások alakítása, formálása (szemlélet-magatartás- és viselkedésalakítás).

Megelőzés: a legfontosabb a helyes táplálkozási szokások kialakítása.

Az **elhízás megelőzésére** irányítsuk a figyelmet, az arany középút szabály szerint, kerülve a túlzott soványságot!

„Minden nap egy alma, az orvost távol tartja.”

Otthoni feladat

- A tanulói kísérlethez: zsebtükör.
 - Termék és fogalom ismeret.
- Folyadék választék feltérképezése

„Az életmódra vonatkozó jó tanácsok csak akkor érnek valamit, ha megfogadjuk, sőt, nem elég megfogadni, hanem be is kell tartani. Ezért mindenki önállóan állítson össze egy teendőlistát!”

Egyéni munka: lista készítése

- Lista készítése a mindennapi életben felvállalt teendőkről, jó szokások kialakításáról.

Tanulói bemutatás

- Önkéntes alapon néhány lista bemutatása, megbeszélése.

Életmódra vonatkozó jó szokások megerősítése

„A teendőlistát tegye mindenki otthon jól látható helyre, hogy mindennap rápillantva eszébe jusson az aznapi teendő!”

Otthoni feladat kijelölése

- Mindenki hozzon magával egy zsebtüköröt (ha van).
- Előzetes gyűjtőmunka: a tanulók hozzák be otthon fogyasztott italok csomagolását, címkéjét, élelmiszer reklámújságot/papírt.

A témával kapcsolatos reflexiók

„A mai óra/foglalkozás témája bizonyára olyan közel áll hozzátok, melyet a mindennapi életben is tudtok hasznosítani.

Nos lássuk:

- ✓ *Mi az a gondolat, érzés, amit szívesen haza viszel? Tedd a kosárba!*
- *Mi az a gondolat, ami dolgozik benned, amivel úgy érzed, hogy még feladatod van vele? Tedd a mosógépbe!*

tanítói magyarázat

egyéni munka,
teendőlista készítése

önkéntes, egyéni
bemutatás,
frontális megbeszélés

tanítói útravaló

A/4-es lapok,
színes ceruzák, filctoll



10 PERCES kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 3. évfolyam (2. óra)

Modul megnevezése: Táplálkozás

Témakör megnevezése: Miből lesznek a zsírpárnáid?

Órakeret/Időtartam: 10 perces blokk (45 perces tanórából/foglalkozásból kiemelve)

Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/ tanuló tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
2 perc	<p>Táplálkozási szokások</p> <p>A tápláltsági állapot erősen összefügg az életmóddal (mit eszel, mennyit mozogsz) és a lelki tényezők is hatással vannak rá (hogyan érzed magad a bőrödben, hogyan vélekedsz önmagadról).</p> <p>Az elhízás népbetegségnek számít, sajnos ez alól nem kivételek a gyermekek sem. A mozgásszegény életmód (a sok egyhelyben ülés) is hozzájárul az elhízáshoz.</p> <p>Forrás: http://medicalonline.hu/gyogytas/cikk/gyermekkori_elhizas</p>	<p>Új ismeret bevezetése: az elhízás, mint népbetegség</p> <p>„Az elhízás népbetegségnek számít, sajnos ez alól nem kivételek a gyermekek sem. A túlsúly kialakulásának több oka is lehet, mely a helytelen életmódunkban keresendő. Így például: HA rendszeresen túl nagy mennyiségű, nem megfelelő összetételű ételt fogyasztasz. HA keveset mozogsz, nem sportolsz. HA az étkezéshez kapcsolódó lelki problémák gyötörnek (bánat, öröm, jutalom, sóvárgás). Unalom esetén is evés, nassolás, pl. a főétkezések közötti csipegetés, eszegetés, különösen, ha hosszú ideig a TV, számítógép előtt ülsz, nem alszol eleget.</p>	tanítói magyarázat: a túlsúly és az életmód közötti ok-okozati tényezők feltárása	
5 perc	<p>Mit tehetünk a gyermekkori elhízás ellen?</p> <p>A legfontosabb a helyes táplálkozási szokások kialakítása:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reggeli minden nap! - Tízórára és uzsonnára mindig legyen zöldség/gyümölcs. 	<p>Új ismeret gyakorló feladattal: Mit tehetünk a gyermekkori elhízás ellen?</p> <p>Önvizsgálati csoportmunka: elhízás megelőzése</p> <p>Feladat: igaz – hamis állítások Mit tehetünk a gyermekkori elhízás ellen?</p>	igaz-hamis állítások	borítékban igaz – hamis állítások



- Naponta 3 fő és 2 kis étkezés segíti az egészséges növekedést és az egyenletes fizikai és szellemi teljesítményt, valamint csökkenti a veszélyét a nagy falásoknak és a túlzott soványság kialakulásának is.
- Naponta javasolt változatos formában a tej, sajt, túró, kefir joghurt; és készíthető házi gyümölcsjoghurt, édes vagy sós túrókrémek.
- Az élelmiszer választásnál és ételkészítésnél a zsírban szegényebb választandó.

Étkezési szokások

- Amikor csak lehetőség van rá, étkezzen együtt a család.
- Ne kelljen megenni a kitálat ételt, de javasolt megkóstolni.
- Tanulja meg az éhség, a szomjúság és a jóllakottság érzéseket/érzeteket kontrollálni.
- Az elegendő napi folyadékbevitel biztosítása. 8 x 2dl (1 pohár= 2dl).
- Folyamatos testtömeg kontroll/legalább 3-4 havonta mérlegre állni.

Lásd. szakmai cikk ua. 5. oldalon.

http://medicalonline.hu/gyogytas/cikk/gyermekkor_i_elhizas

Fizikai aktivitás – szabadidő aktív eltöltése

- A napi 8-10 óra pihenés, alvás.
- Napi legalább 60 perc közepes vagy intenzív fizikai aktivitás-örömmozgás.
- Napi maximum 1 óra a monitor előtt.

Lelki egészség védelme

- Egészséges testkép formálása.
- Mit tehetek, hogy jól érezzem magam a bőrömben?

„Minden csoport húzzon egy borítékot, melyben igaz – hamis állítások vannak. Közösén döntsetek! A hamis állításokat alakítsátok át, jó tanácsokká!”

Igaz állítások

A napi 8-10 óra pihenés, alvás.

Napi legalább 60 perc közepes vagy intenzív fizikai aktivitás-örömmozgás.

Ne tölts naponta 1-2 óránál hosszabb időt a televízió vagy a számítógép képernyője előtt, különösen ne közvetlenül lefekvés előtt.

Lehetőleg tartózkodj a gyors-, üres kalóriákat tartalmazó ételek fogyasztásától.

Amikor csak lehet, étkezzen együtt a család; és ésszerűen korlátozzák az adagokat.

Hamis állítások

Napi maximum 10 óra a monitor előtt.

Minden étkezés után édesített üdítőt érdemes fogyasztani.

Nem történik semmi, ha nem reggelizel.

Az elegendő napi folyadékbevitel biztosítása: 1 pohár= 2dl.

eldöntése, hamisak jó tanácsokká alakítása

A/4-es lapok, színes ceruzák, filctoll



3 perc	<p>Egészséges életmód alakítása</p> <p>Életmódi tényezők, jó szokásainak alakítása, formálása (szemlélet- magatartás- és viselkedésalakítás).</p> <p>Megelőzés: a legfontosabb, a helyes táplálkozási szokások kialakítása.</p> <p>Az elhízás megelőzésére irányítsuk a figyelmet, az arany középút szabály szerint, kerülve a túlzott soványságot</p>	<p><u>Téma összefoglalása: ismeretek rendszerezése: helyes életmódi szokások megerősítése</u></p> <p>Ellenőrzés, csoportbemutatás, megbeszélés</p> <ul style="list-style-type: none">- Csoportok beszámoló: helyes szokások kialakítása.- A szóvivők bemutatják a csoport döntését: az igaz állításokat megerősítik, a hamis állításokat jó tanáccsá alakítják.- A többi csoport figyel, szükség esetén kiegészít, saját munkájuk eredményével összehasonlítanak. <p>Életmódra vonatkozó jó szokások megerősítése <i>„Minden nap egy alma, az orvost távol tartja.”</i></p>	<p>csoportbemutatás:</p> <ul style="list-style-type: none">- igaz állítások megerősítése,- hamis állítások jó tanáccsá alakítva,- a többi csoport kiegészít,- összehasonlít,- közös megbeszélés <p>tanítói útravaló</p>	