TÁPLÁLKOZÁS

6. ÉVFOLYAM

ÁLTALÁNOS ISKOLA
1. 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:
2019.02.05.

Egészségügyi Ellátórendszer
Szakmai Módszertani Fejlesztése
EFOP-1.8.0-VEKOP-17-2017-00001

SZÉCHENYI 2020
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanórára

Célcsoport/osztály: 6. évfolyam (1. óra)

Modul megnevezése: Táplálkozás

Témakör megnevezés*:* Tápanyagok aránya, mennyisége, adag. Mennyi is az annyi?

Órakeret/Időtartam: 45 perces tanóra

---

1. Feldolgozandó ismeretek: Testkép és önértékelés: reális énkép, saját testre vonatkozó ismeretek, genetikai/öröklött adottságok. Egészséges táplálkozás: a minőségi mutatók mellet a mennyiségnek is jelentős szerepe van, az energiabevitel és az egészség fenntartása, a megfelelő fejlődés elérése gyermekkorban és a betegségek megelőzése szempontjából. A táplálékokban jelen lévő fő tápanyagok: fehérjék, szénhidrátok, zsiradékok, vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek és víz. A helytelen táplálkozás az elhízás és a túlzott soványság közötti összefüggések. Nincs jó vagy rossz élelmiszer vagy étel, csak helytelen étrend és mozgásszegény életmód. Az egészséges, kiegyensúlyozott étrend legfontosabb szabályai (változatosság). A tápanyagok napi elosztása, a gyermektáplálkozás helyes aránya. Törekedjen arra, hogy valamennyi alapvető élelmiszercsoportból minél többfélét fogyasszon a megfelelő arányban.

2. Kulcsfogalmak: táplálékok, alapanyagok aránya, nassolás, túlsúly, elhízás, elhízás következményei, soványság, soványság következményei, alultápláltság, megelőzés, étkezések arányai, napi 5x-i étkezés, mértékletesség, változatosság

3. Kapcsolódás a tantárgyak között: természetismeret, egészségtan, technika, életvitel- és gyakorlat, osztályfőnöki óra

4. Kapcsolódás a többi modul között*:* Modulon belüli koncentráció**:** 5. évfolyam. Modulok közötti koncentráció: Környezet, Egészségügyi Szolgáltatások, Modulok közös tartalmi elemei: Higiénia, Prevenció, Önismeret, Egyensúly- ép test és ép lélek

5. A foglalkozás fejlesztési eredményei: Helyesen látja testalkatát, tudja, mik a genetikai, öröklött adottságai és az, amit saját maga tud befolyásolni (életmódi elemek). Meg tudja fogalmazni a testre vonatkozó tapasztalatát, gondolatait, aggályait, panaszait. Differenciálni tudja, hogy a táplálékokban jellemzően mely fő tápanyagok vannak jelen: fehérjék, szénhidrátok, zsiradékok, vitaminok, ásványi anyagok, nyomelemek és víz. Tud arról, hogy nincs jó vagy rossz élelmiszer vagy étel, csak helytelen étrend és mozgásszegény életmód. Megérti a helytelen táplálkozás az elhízás és a túlzott soványság közötti összefüggéseket. Tudja, hogy az egészséges, kiegyensúlyozott étrend legfontosabb szabálya a változatosság. Ismeri a tápanyagok napi elosztását, a gyermektáplálkozás helyes arányát. Törekszik arra, hogy valamennyi alapvető élelmiszercsoportból minél többfélét fogyasszon, a megfelelő arányban.

6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak*:*
-https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1400037.emm
- http://www.okosdoboz.hu/video?id=103
- www.okosdoboz.hu/video?select_temakor_search=-1&select_altemakor_search=-1&select_osztaly_search=5-8&id=32

- http://www.okosdoboz.hu/video?id=92

7. Ajánlott irodalom/művészeti alkotás:

- http://www.okosdoboz.hu/video?id=103
- www.okosdoboz.hu/video?select_temakor_search=-1&select_altemakor_search=-1&select_osztaly_search=5-8&id=32

TÁPLÁLKOZÁS

6. ÉVFOLYAM

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
		<u>Óra előtti szervezési feladatok:</u> Az osztálytermet úgy rendezzük be, hogy lehetőség nyíljon a ráhangoló körjátékra, aztán a padok/asztalok rendezésével a differenciált csoportmunkára. **Tanulói előkészület:** Előzetes gyűjtőmunka eredményeképpen a főétkezésekhez felhasznált nyersanyagok, alapanyagok, ételek képeinek előkészítése.		**előkészítés:** - táblakép (tanulói kérdések, étkezések napi arányai) - csoportoknak borítékban puzzle - mondatcsíkok - csomagolópapír, filctollak, színes ceruzák - Internetelléréssel rendelkező számítógép
10 perc	**Testkép és önértékelés kapcsolata** Testkép és önértékelés: reális énkép, saját testre vonatkozó ismeretek fejlesztése, a genetikai/öröklött adottságok felfedezése. Testalkat, testkép megismerése: - Testalkat, testfelépítés (magas – alacsony, vékony – zömök – kövér, vagy izmos felépítésű, gyenge izomzatú, testesebb, váll, csípő széles/keskeny) - Tápláltsági állapot (megfelelő fizikai állapot, testmagasság, testtömeg, izomzat/zsírszövet aránya) megítélése: sovány, megfelelő, túlsúlyos. - 1-10-ig terjedő skálán jelezd, hogy mennyire fontos neked a külső megjelenés? - Mit tudsz érte tenni? A játékos feladat fejleszti a rövidtávú	**<u>Ráhangoló kérdések: az önértékeléssel és a társismerettel kapcsolatosak</u>** **Párokban: ön- és társismereti játék** - Párok véletlenszerű alakítása: *„Alkossunk két kört (belső és külső kör) és énekszóra (Aki nem lép egyszerre…) ellentétesen járjunk körbe-körbe! A dal végén álljunk meg és az egymással szemben lévő tanulók alkossanak egy párt.”* - Tanulói kérdések a táblán: - Milyen a testalkatod? - Milyennek ítéled meg a tápláltságodat? - Mennyire fontos számodra a külső megjelenés? Jelezd a skálán 1-10 ig! - Hogyan érzed magad a bőrödben? - Mit tudsz tenni érte? - Meddig szabad elmenni az erőfeszítésben? - Mi az, amin tudsz változtatni? - Mi az, amin nem? - Milyen segítséget fogadsz el szívesen?	párok alakítása: körjátékkal	táblán tanulói kérdések

	memóriát (minél több mindent megismerni, megjegyezni társunkról). Fejleszti továbbá a kommunikációs készséget is.	**Bemutatkozás: Ilyen vagyok** *„ Mondjátok el egymásnak, hogy mit gondoltok magatokról, segítenek a táblán lévő kérdések. Tehát hogyan vélekedsz a testalkatodról, a tápláltsági állapotodról. Arról is beszélj, hogy mennyire fontos számodra a külső megjelenés (jelezd 1-10-ig terjedő skálán).* *Térj ki arra, hogy hogyan érzed magad a bőrödben és mit tudsz érte tenni? Meddig szabad elmenni az erőfeszítésben? Mi az, amin tudsz változtatni és mi az, amin nem? Milyen segítséget fogadsz el szívesen?* ***Igyekezzetek minél több külső-belső tulajdonságot megjegyezni a társaitokról!”*** *„Ha végeztetek egymás megismerésével, akkor arra kérlek benneteket, hogy* ***mutassátok be társaitokat*** *az osztály közösségének is!”* - Önként jelentkező párok bemutatják egymást az osztályközösségnek. - Ellenőrzés: egy kis matematika (az idő függvényében) Legyen lány, fiú oszlop és a kérdésekre a válaszokat nemek szerint csoportosítsák.	a párok a megadott szempontok alapján bemutatkoznak egymásnak önkéntes párok bemutatják egymást az osztálynak is frontális ellenőrzés	
15 perc	**Az étkezések napi elosztása/aránya** Forrás: 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1400037.emm A reggeli és a vacsora a napi mennyiség egy ötödét, egy negyedét tegye ki, míg az ebéd	**<u>Új ismeret átadása: a gyerektáplálkozás helyes arányai</u>** **Étkezések napi arányai** *„A fejlődésben lévő szervezetnek fontos a rendszeres táplálkozás, a napi ötszöri étkezés. Melyek ezek?* *Igen! a reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna és a vacsora. Akkor étkezel egészségesen, ha ezek arányai*	tanári magyarázat	táblakép

	több mint harmadát és kevesebb, mint a felét. A tízórai és uzsonna egy tizedét. **20% 10% 35-40 % 10% 20-25%** Az édességet, süteményt ajánlott ebéd után fogyasztani, tízóraira és uzsonnára pedig nyers, idei gyümölcsöt/zöldséget vagy gyümölccsel dúsított, kevés hozzáadott cukrot tartalmazó, inkább zsírrszegény tejterméket (joghurtot, kefirt, túrót). **Nassolás bűntudat nélkül/**egészséges nassolás Forrás: http://www.okosdoboz.hu/video?id=103 2,54 perc Tippek: Jó, ha az adagodat előre kiöntöd egy tálkába. Felszeletelt gyümölcsök, a dió, a mandula és a mogyoró a tökéletes választás. Ha ilyeneket rágcsálsz, akkor is ügyelj a mennyiségre, mert a sok jótékony olajat tartalmazó magok nagy energiatartalommal rendelkeznek. Gyümölcsös túrókrémet joghurtból, túróból, gyümölcskompótból vagy lekvárból is készíthetünk. A zabpehely is tökéletes összetevő a jótékony rosttartalma miatt, így zabkása vagy zabkeksz formájában is eheted. Az aszalt gyümölcsök házi fagyi, amihez nem kell más, csak egy jégkrémforma. Igazi ízkavalkád jön létre, ha összeturmixolt gyümölcsöket öntesz bele, amelyet joghurttal vagy tejszínnel keverve	*megfelelnek az életkorodnak. Nos, lássuk, hogy mit jelent ez arányaiban?"* - Táblán: **20% 10% 35-40 % 10% 20-25%** *„Minden csoport húz egy borítékot, melyben szétdarabolt mondat (puzzle) rejtőzik. Feladat: ezek összeillesztése."* **A megoldás közös megbeszélése** A reggeli fedezze a napi energiaszükséglet 20 %-át, a tízórai és uzsonna a 10%-át, az ebéd 35-40%-át, a vacsora pedig a 20-25%-át. *„Ma már szinte társadalmi jelenség (rossz szokás) a főétkezések közötti (mozi, tévénézés stb. közbeni) rágcsálgatás/nassolás, ezért beszélni kell róla is. A kiegyensúlyozott étkezés részévé válhat, ha helyesen választjuk meg azokat és vigyázunk a mennyiségre is. Válasszunk egészséges, hasznos tápanyagokban gazdag rágcsálnivalót! A felszeletelt gyümölcsök, a dió, a mandula és a mogyoró a tökéletes választás. A mennyiségre is ügyelj, mert a sok jótékony olajat tartalmazó magok nagy energiatartalommal rendelkeznek, és ha gyakran, nagy mennyiségben fogyasztod azokat, akkor elhízáshoz vezethetnek."* **Saját szokások feltérképezése – Egészséges nassolás** *„Most ismét párban fogunk dolgozni.* *A párok egyik tagja (a tudós) elmondja szomszédjának, hogy **mikor, mit, mennyit és hogyan** „nasizik".*	csoportfeladat kiosztása, puzzle összeillesztése megoldások frontális megbeszélése tanári magyarázat páros feladat: tudós és írnok módszer	borítékban szétdarabolt puzzle

	Palacsinta, réteslap, ropi is kapható teljes kiőrlésű lisztből. Az ízesítés nélküli pattogatott kukorica kevésbé hizlal. **Az étkezések közötti gyakori, nagy mennyiségű, mértéktelen rágcsálgatás azonban elhízáshoz vezethet.**	*A párja (az írnok) lejegyzeteli, értékeli és **javaslatot tesz** az egészségesebb választékra, melyhez felhasználhatja a jegyzetét is (a diákok egymástól tanulnak).* *„A jól hasznosítható javaslatokkal az írnokok tudóssá válnak. Cseréljetek szerepet, most az írnok legyen a tudós!”* *„Melyik páros szeretné a jó ötleteit megosztani az osztály többi tagjával?”* - Önként jelentkező párok bemutatják az általuk összeállított egészséges nassolnivalókat.	szerepcsere önkéntes párok beszámolói	
5 perc	**A kóros elhízás következményei** A gyerekek egészségét nem szokták félteni a hízástól – inkább a kellemetlen osztálytársak csúfolódásától kell tartani. Sőt, a család kifejezetten büszke szokott lenni a kis hurkás angyalkákra, gödröcskés arcú ördögfiókákra. Pedig sem a csúfolás, sem a büszkélkedés nem helyes – a túlsúly ugyanis már egészen kisbabakortól kezdve veszélyes az egészségre. **A gyermekkori elhízás** A magas vérnyomás kialakulása, a májban a zsírcseppek elraktározása, a cukoranyagcsere felborulása már gyerekkorban elkezdődik. Azt se feledjük, hogy a fejlődésben levő csontokat-ízületeket mennyire megterheli, ha folyamatosan plusz súlyt kell cipelniük. Érdemes végiggondolni, hogy hol vannak a	**<u>Ismeretbővítés: gyermekkori elhízás</u>** *„Biztosan sokat hallottál már arról, hogy mennyi egészségügyi kockázatot jelent a felnőttkori elhízás. Magas vérnyomás, cukorbetegség, magas koleszterinszint, szívinfarktus, májzsírosodás, gutaütés – csupa riasztó fenyegetés azoknak a felnőtteknek, akiknek a súlya meghaladja az ideálisat. Nézzük meg a videón, hogy milyen kockázatai vannak még az elhízásnak.”* **Videó megtekintése: Hurka itt – hurka ott** Forrás: 2 perc www.okosdoboz.hu/video?select_temakor_search=-1&select_altemakor_search=-1&select_osztaly_search=5-8&id=32	frontális tanulásszervezés tanári magyarázat videó megtekintése	Internetelléréssel rendelkező számítógép mondatcsíkok

	napi menüben megspórolható kalóriák és a napi programba illeszthető kalóriaégetési percek. **Megelőzés:** - változatos, kiegyensúlyozott táplálkozás (táplálékarányok kiegyensúlyozottak legyenek) - mértékletesség: mennyiség (kisadagok) - rendszeresség: 5x-i étkezés - rendszeres mozgás - lelki egyensúly: jól érzem magam a bőrömben Ha a gyermek nem kellő módon fejlődik, vagy bármely működészavar észlelhető, fennállhat **az alultápláltság**. Az alábbi tünetekre érdemes figyelni: sápadtság, fáradtság, gyengeség, étvágytalanság, fizikai és szellemi teljesítőképesség romlása, súlyosabb hajhullás, gyermekkori fejlődési zavarok, nagyobb lányokon a menstruáció kimaradása. A legtöbb fajta alultápláltság (malnutritio) javítható, korrigálható helyesen összeállított, kiegyensúlyozott diétával. Ha valamely betegség húzódik meg a háttérben, annak helyes kezelése magát az alultápláltságot is helyreállíthatja.	 Megbeszélés: Hol vannak a menüben a megspórolható kalóriák? *„Testalkatunkon nem tudunk változtatni (visszautalás a bevezető gondolatra), de az étkezési, mozgási szokásainkon igen. A kezemben lévő mondatcsíkokon olyan javaslatok vannak, amelyek segítenek megelőzni a gyermekkori elhízást. Húzzatok belőle és magyarázzátok el annak jelentéstartalmát!”* - A mondatcsíkokat a tanulók helyezzék a táblára, megfelelő magyarázat kíséretében (tanulói interaktivitás). Ok-okozati tényezők megerősítése: *„Ha mértéktelenül és rendszeresen sokat eszel, akkor el fogsz hízni.”* - Táblára kerüljön fel: Gyermekkori elhízás megelőzése: ✓ változatos, kiegyensúlyozott táplálkozás ✓ mértékletesség: mennyiség ✓ rendszeresség: 5x-i étkezés ✓ rendszeres testmozgás ✓ lelki egyensúly: jól érzem magam	közös megbeszélés mondatcsíkok táblára helyezése, tanulói magyarázat kíséretében (ok-okozati tényezők kiemelése)	táblakép

10 perc	**A helyes táplálkozásban a kulcs a mértékletesség.** Forrás: 3 perc http://www.okosdoboz.hu/video?id=92 Egy étkezésre húsból, halból elegendő egy tenyérnyi; a krumpli- vagy rizsköretből pedig egy ökölnyi méretű. Ha kenyeret eszel, mérd az egy szeletet egy DVD-tokhoz, a zöldségeket viszont ne sajnáld, bőségesen tegyél belőlük a tányérodra! Az italokból, mint a gyümölcsléből, a tejből vagy a kakaóból 2 dl az egy adagnyi. Az egyensúly és a **változatosság** kéz a kézben járnak. Mit jelent ez? Nem kell a kedvenc ételeidet kiiktatnod az étrendedből, ám törekedned kell a mérsékelt mennyiségekre és az egészségesebb alternatívák választására. A változatosság minden szempontból gyönyörködtet. Minél többféle színű zöldséget, gyümölcsöt, több fajta húst, halat vagy gabonafélét eszel, annál nagyobb esélyed van arra, hogy az összes fontos tápanyagot bejuttatod szervezetedbe anélkül, hogy unalmassá válnának az étkezéseid. Az energia-egyensúly megteremtése elengedhetetlen az ideális testtömeg eléréséhez, azonban az **étkezések közötti**	**<u>A mértékletesség szemléltetése: főétkezések arányai</u>** - Előzetes gyűjtőmunka: a főétkezésekhez felhasznált nyersanyagok, alapanyagok, ételek képei. **1. feladat: 3 tányér, 3 főétkezés** *„A főétkezéseknél könnyen meg tudod jegyezni az arányokat.* *A csomagolópapírra rajzoljatok 3 tányért! Írjátok fölé, hogy <u>reggeli, ebéd, vacsora</u>.* *Ezt követően minden tányért osszatok ketté, majd a felét ismét félbe kell osztani.”* - Emlékeztető: gyermektáplálkozás helyes arányai. **2. feladat: Mi kerüljön a tányérra?** *„Egy képzeletbeli konyhában, **képzeletbeli szakácsok** leszünk, akik a tálalás műveleténél járnak.* *A tányér felére kerüljenek a vitaminban, ásványi anyagban gazdag **zöldségek,** amelyek kis energiatartalommal rendelkeznek.* *Az egyik negyedére a zsírszegény **fehérjeforrások.*** *Az utolsó negyedre pedig a rostban gazdag, így a telítettségérzetet fokozó **gabonafélék.**”* - A csoport egyik fele a táplálékok képét a megfelelő helyre ragasztja/rajzolja. - A másik fele felkészül a felhasznált táplálékok és a rájuk jellemző tápanyagok bemutatására. - Használják a korábban átadott elsajátított ismeretanyagot. A helyes megoldást segíthetjük tankönyvvel, lexikonnal, internetes keresőprogramok használatával.	**differenciált csoportmunka** csoportfeladat előkészítése, tanári útmutatással a csoportok fele a táplálékok képét a tányérra ragasztja/rajzolja csoportok másik fele felkészül a beszámolóra: táplálékok és a rájuk jellemző tápanyagok bemutatása	nyersanyagok, alapanyagok, ételek képei csomagolópapír, filctollak, színes ceruzák

	egyensúly megteremtése is nagyon fontos: ha például ebédre tésztaételt eszel, akkor vacsorára fogyassz zöldsalátát, főzeléket vagy zöldségköretet. Ha egyik nap vendégségben sok zsírosabb húsételt ettél, akkor a másnapot kezdd egy zsírszegényebb joghurttal, és otthon egyél egy könnyű halételt. Látod, milyen egyszerű! Ha változatosan és rendszeresen, de mértékkel eszel tápanyagokban gazdag ételeket, plusz kilók nélkül okozhatnak örömet az étkezések nap mint nap.			
5 perc	**Egészségtudatos szemlélet és életmódváltás elősegítése** A gyermekkori elhízás megelőzésének megerősítése (bevésés elősegítése): - változatos, kiegyensúlyozott táplálkozás (táplálékarányok kiegyensúlyozottak legyenek) - mértékletesség: mennyiség (kisadagok) - rendszeresség: 5x-i étkezés, - rendszeres mozgás - lelki egyensúly: jól érzem magam a bőrömben **Otthoni feladat kijelölése** - Az ételek elkészítéséhez szükséges konyhai eszközök, gépek, felszerelések. - Kedvenc ételek (reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna, vacsora).	**<u>Összefoglalás: ismeretek rendszerezése, megerősítés</u>** **Csoportbemutatás, prezentálás** *„Megkérem a csoportokat, hogy mutassák be a tányérjukat, milyen ételeket készítettek? A főszakács pedig ismertesse a felhasznált táplálékokat és a rájuk jellemző tápanyagokat.”* - A csoportok bemutatják az általuk készített étrendi ajánlásokat. Minél több csoport van, annál változatosabb az étrend! **Otthoni feladat** Előzetes gyűjtőmunka: konyhai eszközök, gépek, felszerelések, valamint kedvenc ételek (reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna, vacsora) képei, újságkivágásai (rajzolni is lehet).	frontálisan csoportbemutatás: - a csomagolópapíron lévő tányérok „megteltek” finom ételekkel - „főszakácsok” prezentálnak	csomagolópapír

10 perces kiemelhető blokk

Célcsoport/osztály: 6. évfolyam (1. óra)

Modul megnevezése: Táplálkozás

Témakör megnevezése: Tápanyagok aránya, mennyisége, adag. Mennyi is az annyi?

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

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
2 perc	Előkészület a páros munkában történő: ön- és társismereti játékhoz	**<u>Motiváló bevezetés</u>** - Párok véletlenszerű alakítása: *„Alkossunk két kört (belső és külső kör) és énekszóra (Aki nem lép egyszerre…) ellentétesen járjunk körbe- körbe! A dal végén álljunk meg és az egymással szemben lévő tanulók alkossanak egy párt.”*	párok alakítása: körjátékkal	
5 perc	**Testkép és önértékelés kapcsolata.** Testkép és önértékelés: reális énkép, saját testre vonatkozó ismeretek fejlesztése, a genetikai/öröklött adottságok felfedezése. Testalkat, testkép megismerése: - Testalkat, testfelépítés (magas – alacsony, vékony – zömök – kövér, vagy izmos felépítésű, gyenge izomzatú,	**<u>Új ismeret: az önértékeléssel és a társismerettel kapcsolatos</u>** - Tanulói kérdések a táblán. - Milyen a testalkatod? - Milyennek ítéled meg a tápláltságodat? - Mennyire fontos számodra a külső megjelenés? Jelezd a skálán 1-10 ig! - Hogyan érzed magad a bőrödben? - Mit tudsz tenni érte? - Meddig szabad elmenni az erőfeszítésben? - Mi az, amin tudsz változtatni? - Mi az, amin nem?	a párok a megadott szempontok alapján bemutatkoznak	táblán tanulói kérdések

	testesebb, váll, csípő széles/keskeny) - Tápláltsági állapot (megfelelő fizikai állapot, testmagasság, testtömeg, izomzat/zsírszövet aránya) megítélése: sovány, megfelelő, túlsúlyos. - 1-10-ig terjedő skálán jelezd, hogy mennyire fontos neked a külső megjelenés? - Mit tudsz érte tenni?	- Milyen segítséget fogadsz el szívesen? **Bemutatkozás: Ilyen vagyok** *„Mondjátok el egymásnak, hogy mit gondoltok magatokról, segítenek a táblán lévő kérdések. Tehát, hogyan vélekedsz a testalkatodról, a tápláltsági állapotodról. Arról is beszélj, hogy mennyire fontos számodra a külső megjelenés (jelezd 1-10 ig terjedő skálán).* *Térj ki arra, hogy hogyan érzed magad a bőrödben és mit tudsz érte tenni? Meddig szabad elmenni az erőfeszítésben? Mi az, amin tudsz változtatni és mi az, amin nem? Milyen segítséget fogadsz el szívesen?* ***Igyekezzetek minél több külső-belső tulajdonságot megjegyezni társaitokról!"***	egymásnak	
3 perc	**Testkép és önértékelés kapcsolata** A játékos feladat fejleszti a rövidtávú memóriát (minél több mindent megismerni, megjegyezni társunkról). Fejleszti továbbá a kommunikációs készséget is.	**<u>Összefoglalás: ismeretek elmélyítése</u>** *„Ha végeztetek egymás megismerésével, akkor arra kérlek benneteket, hogy **mutassátok be társaitokat** az osztály közösségének is!"* - Önként jelentkező párok bemutatják egymást az osztályközösségnek. - Ellenőrzés: egy kis matematika (az idő függvényében) Legyen lány, fiú oszlop és a kérdésekre a válaszokat nemek szerint csoportosítsák.	az önkéntes párok bemutatják egymást az osztálynak is frontális ellenőrzés	