

EFOP-1.3.9-17-2017-00011**„Érezd jól magad a bőrödben!” – Változatos tevékenységformák a Jászai Mari Általános Iskolában”****SZAKMAI BESZÁMOLÓ****„Amit eszel, azzá leszel”****Egészséges életmód szakkör**

A megvalósítás időszaka:	2019. szeptember 01 – november 11.
A beszámoló időszaka:	2019. szeptember 01 – november 11. 20 óra)
A szakkör helyszíne:	Ászári Jászai Mari Általános Iskola
Résztvevők:	30 fő (A leadott foglalkozási napló alapján)
Szakmai szervező:	Dr. Árvainé Riklik Erzsébet
Szakterülete:	magyar-német

A programmal az volt a célunk, hogy a tanulókat hozzásegítsük az egészséges táplálkozás és életmód iránti igény kialakításához, valamint a tanórán szerzett ismereteket össze tudják kapcsolni az életben tapasztalt dolgokkal. Vegyék észre a problémákat, a közöttük lévő összefüggéseket, és keressenek választ azok megoldására. Továbbá a legfiatalabb generáció szemléletváltásán keresztül pozitív irányban befolyásolhassuk a családok egészségi állapotát is.

A program elnevezése: „Azzá leszel, amit eszel.” Vagyis nem mindegy, mivel tápláljuk testünket nap, mint nap. Ha megadjuk neki a számára szükséges és kívánatos tápanyagokat, nem fogunk tápanyaghiányban szenvedni, ami a legtöbb betegség kiváltója lehet. Ezáltal immunrendszerünket is karbantartjuk, nem adunk teret a kórokozók támadásának és elszaporodásának. Ehhez fontos, hogy gyermekeink tudjanak különbséget tenni hasznos és kevésbé hasznos tápanyagok között. Egyik kisfilm is megfogalmazta: ha túltápláltak vagyunk, attól még

szenvedhetünk tápanyaghiányban. Ezért kell tudnunk, hogy mely tápanyag milyen mértékben szükséges az egészségünkhöz, illetve melyekből kell mértékkel fogyasztani, mert a túlfogyasztás is lehet káros.

Ez a saját egészségükre vonatkozóan azt jelenti, hogy vegyék észre az általuk elfogyasztott ételek és azok hatására kialakult esetleges közérzetváltozásokat. Önmelegfigyeléssel legyenek képesek a saját egészségüknek megfelelő ételekből, azok alapanyagaiból válogatni, hogy elkerüljék, illetve megszüntessék a betegségeket. Továbbá legyenek nyitottak más lehetőségekre is, hiszen tudvalévő, hogy napjainkban egyre több a betegség, amit nagyon gyakran a táplálkozás megváltoztatásával lehetne orvosolni. Ne várjunk változást; ha valamit régóta ugyanúgy teszünk, az eredmény is ugyanaz marad. Ha egészségben szeretne a fiatal generáció megöregedni, neki is kell érte tenni.

Remélhetőleg átértézték ennek jelentőségét, és az ő érdekükben tett lépéseinket. A többi már rajtuk áll, mit valósítanak meg ebből.

A fenti programot 2-2 órára bontottam le.

1. órán mindig az adott aktuális kisfilmek megtekintése volt a cél. Az órák második felében megbeszéltek, értelmeztük a látottakat a helyes vélemény és hozzáállás kialakítása céljából.
2. órán következett a megértett ismeret alkalmazása tantermi körülmények között: rajzolással, színezéssel, anyaggyűjtéssel, feladatmegoldásokkal, montázs-készítéssel, linkajánlással, ötletbörzével.

1-2. alkalommal a 6. osztályosoknak a tápanyagok szerepéről volt szó, különbségek az egészséges és nem egészséges táplálékok között. Tisztáztuk, hogy mik a vitaminok, hányfélék, és mi a szerepük. Majd a vízivás szerepe, jelentősége következett, ill. a folyadékok fajtáiról volt szó. Ezután megfigyeltük, honnan van a víz, és miért fontos számunkra.

A természetes és mesterséges vizek megkülönböztetéséről is szó esett.

A kevés folyadékivás tüneteit is megismerhették. Egyéb hasznos folyadékokról is szó esett, valamint a gyümölcsök szerepéről folyadéktartalmuk miatt.

A feladat rajzolás, színezés volt a 2. órán: Milyen saláták készíthetők gyümölcsökből és zöldségekből? Önálló, ill. páros munkában megbeszélhették majd kiszínezhették a gyümölcs-és salátatálat, mely alapanyagokból készíttetek volna. A többieknek is bemutathatták ötleteiket, kedvenceiket.

3-4. alkalommal a 7. osztály részére vetítés volt Az egészséges táplálkozás alapjai - a tápanyagok ismertetése és szerepe, a táplálkozási piramis.

A nap folyamán elfogyasztott táplálékok mennyiségének, minőségének és sokféleségének megismertetését tűztük ki célul. Ezen belül a tápanyagok szerepének megértését, a vitaminok szerepét. Különbséget tettünk az egészséges és nem egészséges tápanyagok között.

Ezután a víz keletkezése és annak körforgása következett, majd az iható és nem iható vizekről esett szó, és hogy lesz a nem iható vízből iható.

A 4. órán egy nap menüjét kellett összeállítani, és rajzeszközökkel, színezéssel kivitelezni egy saját maguk által összeállított finom és tápanyag dús egész napi menüt. Végül, akik szerették volna, beszámolhattak a kedvenc fogásaikról a többieknek, ötletet adva nekik.

5-6. alkalommal a 8. osztályosoknál ismét Az egészséges táplálkozás alapjai-a tápanyagok ismertetése és szerepe, a táplálkozási piramis volt a téma. A kiegyensúlyozott étrenddel és az ételpiramissal való ismerkedés került most napirendre. A napi ételfogyasztás jó elosztását is megtekinthették. A vízivás szerepét, jelentőségét is tudatosítottuk, valamint, hogy miért fontos a folyadékbevitel. A forrásvizek és palackozott vizek jellemzőit is megvizsgáltuk. A víz, mint más folyadékok alapja és azok jellemzőiről is szó esett. Vitamindús folyadékfajtákat is megismertünk, illetve a napi folyadékszükségletet és annak fontosságát. 6. alkalommal reformédességekhez való alapanyagokat gyűjtöttünk és írtunk össze saját tapasztalatokból és segítséggel a linkek alapján. A feladat egy gyümölcstál színezése volt, amely gyümölcsöket felhasználták volna az édességek elkészítésénél. Korábbi tapasztalataikról még a végén be is számolhattak.

7-8. alkalommal a 6. osztály részére vetítés: a táplálkozási piramis felépítése, annak használatára inspirálás. Cél volt a kiegyensúlyozott étrend képességének kialakítása,

a tápanyagok szerepének megértetése.

Különbséget tettünk az egészséges és nem egészséges tápanyagok között, valamint a vitaminok és ásványi anyagok között. A kiegyensúlyozott étrenddel is ismerkedtünk.

A napi ételfogyasztás jó elosztását is megfigyelhették. A vízivás szerepe, jelentősége itt is előkerült, illetve a természetes és palackozott vizek különbségét hallgattuk meg.

Folyadékszükségletünk meghatározásával fejeztük be az ismeretszerzést. A 8. alkalommal reform süteményrecept hozzávalóinak leírásával folytattuk, konkrétan a Szilvas-diós lepény receptjét. <https://www.nosalty.hu/recept/reform-szilvas-dios-lepeny>

További linkeket ajánlottak egymásnak a gyerekek is, illetve a linken található receptcímekeket is feljegyezhetik. Reformédességek: SZAFI REFORM TERMÉKEK cím alatt voltak megtalálhatók.

9-10. alkalommal a 7. osztályosokkal az Egészségtudatos vásárlás, iskolai menza, büfé, étel- és ital-automaták téma volt a központban. Az egészségtudatos vásárlás fontosságának megértetése volt a feladat. A kiegyensúlyozott étrend képességének kialakításával is foglalkoztunk, majd a tápanyagok szerepének megfigyelésével. Végül a napi ételfogyasztás jó elosztásának megfigyelése következett. A vízfogyasztáson belül a vízivás szerepének, jelentőségének tudatosítása volt a célkitűzések közt, valamint a természetes és palackozott vizek és különbségük megfigyelése. A 10. alkalommal Táplálékpiramis rajzolása, annak kiszínezése volt a feladat saját piramis összeállításával kedvelt ételekből minta alapján.

A 11-12. alkalommal a 6. osztály részére kisfilmek vetítése volt a cél, és Táplálkozási totó írása. Az ételek napi elosztásának megtervezése, helyes étrend összeállítása képességének kialakítása és a kiegyensúlyozott étrend képességének kialakítása, ami előtérbe kerül ez alkalommal. A napi ételfogyasztás jó elosztásának megfigyeltetését követően Egészséges életmód totó kitöltése és megbeszélése zárta a feladatokat. A folyadékfogyasztással kapcsolatban a vízivás szerepének, jelentőségének tudatosítása, a természetes és palackozott vizek, azok különbségének megfigyeltetése volt központban. Beszélgettünk még a látottakról, otthoni szokásokról, iskolai étkezési lehetőségekről is.

13-14. alkalommal a 7. osztálynak Salátavariációk húsételekhez illetve Ötletbörze és linkajánló volt a téma, de vegyes saláta receptek is felmerültek ötletként.

Az ételféleségek napi elosztása, ill. annak megtervezésének képessége merült fel feladatként, és cél volt a vitaminok szerepének tudatosítása a hiányállapotok elkerülése céljából is.

Vitaminhiányok felismeréséről is hallhattunk. A vitaminok fajtái és a zöldségekben, gyümölcsökben való előfordulásuk is elhangzott. Továbbá, mi a fontos? Mennyiség vagy minőség? Ételféleségek tápanyagtartalmának ismeretéből is kaptunk ízelítőt.

A szervezet folyadék felhasználásának bemutatását is megfigyelhettük.

A 14. alkalommal egy hét ebédje főfogásainak megtervezését tűztük ki a tápanyag-összetételek alapján, húsételek és salátafélék variálásával, azaz főfogások összeállítása volt a feladat különböző salátákkal. Ötletesebbnél ötletesebb menük születtek.

A 15-16. alkalommal a 7. o. részére kisfilmek vetítését terveztük és beszélgetést: Kire milyen folyadékfogyasztási szokások jellemzők? Táplálkozási totó kitöltése, táplálkozási piramis összeállítása is szerepelt a feladatok között, most már sok ismeret lévén.

Élelmiszercsoportokról, tápanyagtartalomról, vitaminfélékről és a kiegyensúlyozott táplálkozásról, vízfogyasztásról is szó esett. Konkrétan táplálkozási totó kitöltése, a helyes megoldások megbeszélése. Valamint saját egyéni táplálkozási piramis összeállítása rajzos formában, a végén kiszínezve.

A 17-18. alkalommal a 8. osztályosokkal néztünk meg filmrészleteket a legújabb táplálkozási ajánlásokról, illetve a változóban lévő táplálkozási piramisról, ami már az egészséges életmód egészét veszi alapul, beleértve a mozgást és a rendszeres testsúlymérést is.

Egészségtudatos vásárlás, iskolai menza, büfé, étel- és ital automaták témakörében sok mindenről szó esett, ami a hétköznapi életben veszélyforrásokat is hordoz.

Az egészségtudatos táplálkozás kialakítására való képesség megalapozása volt a nem titkolt szándékunk ezzel, és ennek hasznára, előnyére való figyelemfelhívás. A táplálkozási totó villámkérdés-szerű szóbeli megoldásával, annak megbeszélésével, majd a hogyan vásároljunk egészségtudatosan, az élelmiszer-alapanyagok beszerzése honnan történjen, és a tápanyagok összetevőinek a csomagoláson való ellenőrzésén keresztül sok dologról szó esett, többek közt, hogy az otthonról vitt tízóraiknak pld. mik az előnyei, a hozzáadott cukrot tartalmazó folyadékokat miért kerüljük, a természetes alapanyagokat miért részesítsük előnyben.

Végül a folyadékbevitel minőségére is felhívtuk a figyelmet.

A 19-20. órán a 8. osztályosokkal a táplálkozási piramis kreatív összeállítása volt a cél montázs technikával, mert ők rendelkeztek ehhez a legtöbb ismerettel.

A szervezet számára hasznos tápanyagokat tartalmazó ételek ismerete, tápanyagtartalom szerinti csoportosítására való képesség kialakítását céloztuk meg ezzel: reklámújságokból kellett kivágni és táblára mágnessel rögzíteni az ételpiramis megalkotásához kapható ételeket.

Azaz saját ételpiramis kreatív megalkotása volt a feladatuk a szakkör befejeztével.

Tapasztalataim összegzéseként azt lehet mondani, hogy a családok és gyerekek egyre nagyobb tudatosságot mutatnak az egészséges táplálkozás terén. Ugyanakkor a szülők, családok körében elinduló változások nagymértékben függenek az iskola ösztönző erejétől is. A gyerekek könnyen motiválhatók, ha róluk van szó. Bízunk benne, hogy az ő motivációjuk ráragad a szülőkre is, és amit elkezdtünk, folytatódik az otthonokban: egyre több szó esik az egészségről, a táplálkozásról, hiszen „a lét a tét” - ezt már egyre többen érezzük.

Ha folytatása lenne a programnak, szintén hasonlóképpen végezném, és leginkább az 1- 6. osztályokig vonnám be a tanulókat, mivel ők még elfogadóbbak, jobban alakítható a szemléletük, fogékonyabbak a változásra és a változtatásra.

Az előadások során képek is készültek, melyek közül párat itt láthatnak:









