

**VTT Velencei-tavi Terület- és  
Településfejlesztési Nonprofit Kft.**

2475 Kápolnásnyék, Fő utca 28.

**EFOP-1.5.2-16-2017-00017**

**Játékos egészségfejlesztés gyerekeknek – ötletadó példák**

**Rendszeresen visszatérő kérés, hogy adjunk ötleteket, konkrét játékokat, ahogy el lehet kezdeni a gyerekeket az egészséges életmódhoz közel hozni. Alább néhány javaslat, amelyek alapján tovább lehet fejleszteni a saját példatárát!**

**Egészséges és finom!**

*Ajánlott kor:* 6 éves kortól

*Gyermekek száma:* legalább 3

*Szükséges eszközök:* zöldség és gyümölcs képkártyák

*Játék célja:* tudatos étkezés, az étkezés váljon örömforrássá

Egy kiválasztott gyerek húz egy kártyát a zöldség és gyümölcs képkártyák közül. A gyerekeknek az a feladatuk, hogy az ételek ízét írják le minél pontosabban – a többieknek ki kell találniuk, hogy melyikről beszél.

A többi gyerek hasonló kérdések segítségével juthat közelebb a megfejtéshez: „Milyen érzés, amikor paradicsomot eszel? Milyen ízeket érzel? Savanyú / édes / sós, keserű? Milyen érzés, mikor beleharapsz? (Ha a héjába harapunk, fröccsen.) A húsa puha vagy kemény? Savanyú vagy édes?

Változat: a kártyát húzó gyerek maga írja le a zöldséget/gyümölcsöt, és a többiek ez alapján próbálják meg kitalálni.

Megjegyzés: ha jól csinálják a feladatot, a gyermekek megéhezhetnek közben, ezért érdemes pl. tízórai vagy uzsonna előtt játszani.

**Sokat vagy keveset...?**

*Ajánlott kor:* 3 éves kortól

*Gyermekek száma:* nincs meghatározva

*Szükséges eszközök:* –

*Játék célja:* tudatos és egészséges étkezés

Bevezetésnek beszéljük meg a gyerekekkel, hogy melyik étel egészséges (pl. zöldség, gyümölcs, zabpehely, csirkehús, halak, teljes kiőrlésű péksütemény stb.), miből lehet nagyobb mennyiséget fogyasztani, akár nassolni is (pl. almachips, répa). Képkártyán meg is mutathatjuk őket.

Utána tegyük fel a következő kérdéseket a gyerekeknek: „Mennyit kell egy nap az adott élelmiszerből / ételből fogyasztani? Sokat vagy keveset?” A gyerekek kórusban kiabálhatják – feszültséglevezetőnek is jó –, minél egészségesebb az étel, minél többet lehet belőlük enni, annál hangosabban kiabálhatják, hogy „Sokaaaaat!”. Amiből nem, vagy alig szabad enni (pl. cukor, csoki), azt nagyon halkán suttoadják: „Keveset...”

## VTT Velencei-tavi Terület- és Településfejlesztési Nonprofit Kft.

2475 Kápolnásnyék, Fő utca 28.

**EFOP-1.5.2-16-2017-00017**

Szélsőségeket érdemes mondani: pl. keveset: cukor, csoki, kóla, gumicukor, szörp, sokat: alma, répa, uborka, cukkini, spenót, mandarin, párolt kukorica.

Ha nagyon vegyes, amit a gyerekek bekiabálnak, akkor érdemes megállni, és megbeszélni velük, hogy miért gondolják úgy.

## Mutasd meg, hogy érzed magad most!

*Ajánlott kor:* 7 éves kortól

*Gyermekek száma:* legalább 3

*Szükséges eszközök:* szókérttyák

*Játék célja:* érzelmi intelligencia fejlesztése, érzelmek tudatosítása és kifejezése, testbeszéd felismerésének fejlesztése

A nevelő egy kisgyereket szólít, aki önkéntesen jelentkezik a feladatra. Húzhat szókérttyát vagy a nevelő a fülébe is súghatja, milyen érzelmet, lelkiállapotot kell csupán testi jelzésekkel, gesztusokkal megjelenítenie. A szavak közt legyen pozitív, negatív és semleges töltetű érzelmek is (a semlegeseket valószínűleg nehezebb lesz kitalálni).

Aki először mondja az érzelmet, amely a papíron volt / a kisgyerek fülébe súgtak, az mutathatja a következőt. (érdemes rokon értelmű szót elfogadni)

Ötletek a szókérttyákhoz:

vidám, lelkes, aktív, büszke, magabiztos, nyugodt, elégedett, unatkozó, egykedvű, közönyös, csalódott, haragos, aggódó, bosszús, ijedt, tanácstalan, félős.

## Ha fa lennék, így hajladoznék...

*Ajánlott kor:* 3 éves kortól

*Gyermekek száma:* tetszőleges

*Szükséges eszközök:* –

*Játék célja:* érzelmi intelligencia fejlesztése, érzelmek tudatosítása és kifejezése

A játék lehet frissítő gyakorlat is nap közben vagy óra közben, de beépíthető a testnevelési feladatok közé.

A gyerekek képzeljék el, hogy a lábuk, törzsük a fa törzse, karjaik pedig a fa ágai. A nevelő a gyerekekkel szemben áll, és ő adja az instrukciókat, és mutatja is a mozgást, a gyerekek pedig követik. Kiinduló helyzet: karokkal felfelé kissé megnyújtózkodunk úgy, mintha fejetetőnkénél fogva húznának felfelé.

Példák:

„Ez a fa szomorú.” (Előre hajolva, karok finoman lengedeznek, ujjak is lazán tartva, felsőtestet ellazítva)

## VTT Velencei-tavi Terület- és Településfejlesztési Nonprofit Kft.

2475 Kápolnásnyék, Fő utca 28.

### EFOP-1.5.2-16-2017-00017

„Ez a fa már nem szomorú, mert a napocska kisütött és megvigasztalta, nyugodt ez a fa, kellemes szél fújdogál.”  
(Felegyenesedve, kényelmes testtartás, karok a test mellett, finoman lengedeznek, ujjak ellazítva. Arcizmok is ellazítva, szemeket is behunyhatják.)

„Ez a fa most nagyon boldog.” (Felfelé nyújtózva, lábujjhegyen, karokat hátra felfelé megfeszítve, kissé hátra hajolva, ujjakat szétterpesztve. Mosolyogjanak közben. Esetleg behunyhatják a szemüket.)

„Ez a fa most nagyon mérges, a szél is haragosan fúj!” (Kis terpeszben állnak, és először az ujjakkal kezdjük a zongorázó, hullámzó mozdulatokat, majd ezt követik a nagyobb volumenű karmozgások hullámozva, törzkörzések és jobbra-balra hajladozás közben a karokkal hullámzó mozdulatok. Lehet vicсорogni, dühös arcot vágni közben.)

A gyakorlat dinamikáját lehet úgy alakítani – ha pl. fel akarjuk a gyerekeket élénkíteni –, hogy a szomorúfűtől indulva az egészen aktív, felpörgött állapotot ábrázolják a gyerekek.

Kísérő hangoknak lehet összeállítani akár az időjárással kapcsolatos hangeffekteket vagy hangulatában illeszkedő zenét, klasszikus vagy populáris zeneszámokból.

## Néhány kilóval nehezebben...

*Ajánlott kor:* 6 éves kortól

*Gyermekek száma:* tetszőleges

*Szükséges eszközök:* zsebes kötény, kis méretű, de nehéz tárgyak

*Játék célja:* hízás következményeinek tudatosítása, egészséges táplálkozásra, rendszeres testmozgásra készíteni a gyerekeket

A gyerekek először a kötény nélkül egyszerű gyakorlatokat végeznek: pl. guggolás, négyütemű fekvőtámasz, kispadra fel- és lelépkednek. Majd a kötény zsebébe nehéz tárgyakat teszünk, egyre többet. Egymás után többen is kipróbálhatják, akár versenyt is rendezhetünk. Általában a többiek buzdítani szokták azt, aki éppen a feladatot csinálja.

A feladatot követően érdemes arról beszélgetni a gyerekekkel, hogy a testsúlynövekedés a szívünket is megterheli, ill. milyen betegségeket okoz hosszú távon (pl. szívbetegségek, rákos betegségek, cukorbetegség, ízületi fájdalmak, depresszió).