

Tanári segédlet

HAPPY-hét óravázlat általános iskola, 1-2. osztály



Háttérinformációk

A víz alapvető tápanyag. A testtömegünk kétharmadát víz alkotja, melyre minden, a szervezetben zajló kémiai folyamathoz és a testhőmérséklet fenntartásához is szükségünk van. A légzéssel, bőrön át való párologtatással (izzadással) és ürítéssel vizet veszítünk, melyet folyamatosan pótolnunk kell. Víz nélkül csupán 3 napig maradhatnánk életben.

A **napi folyadékszükséglet** kortól és nemtől függően változhat. Felnőttek számára megközelítőleg napi 2-2,5 l folyadék, gyermekek számára napi 1,5-2 l folyadék elfogyasztása ajánlott. Hőségben, fokozott fizikai aktivitás (pl. sportolás) és lázzal, hasmenéssel, hányással járó betegségek idején megnő a folyadékszükséglet. A folyadék egy részét táplálkozással fedezzük.

A **napi vízszükséglet** kiegyensúlyozott, változatos táplálkozás, ezen belül napi több adag zöldség, gyümölcs elfogyasztása mellett így alakul:



A gyermekek könnyebben kiszáradnak, mint a felnőttek, mert arányaiban nagyobb bőrfelületen párologtatnak, kevésbé érzik a szomjúságot, kisebb a vesekapacitásuk. A **kiszáradás** (dehidratáció) első jele nem a szomjúság, hanem a fejfájás, szédülés, a koncentráció csökkenése, a száj és a szem kiszáradása. Ha keveset iszunk, a haj és a bőr elveszti rugalmasságát, a vizelet mennyisége csökken, színe sötétebbé válik, szaga felerősödik. A megfelelő hidratáltság bizonyítottan növeli a tanulók koncentrációját, fizikai teljesítőképességét.

A magas **cukortartalmú (üdítő)italok** túlzott fogyasztása a gyermekkori elhízás egyik legfőbb oka.

A cukros üdítők az „üres kalóriák” forrásai: fogyasztásukkal a szervezet nem jut értékes tápanyagokhoz, csak gyorsan felszívódó „egyszerű szénhidrátokhoz” (cukrokhoz), melyek mozgásszegény életmód mellett, könnyen eredményeznek súlygyarapodást. Az üdítőben lévő cukor hatására ráadásul olyan savtermelő baktériumok szaporodnak el a szájban, melyek roncsolják a fogzománcot. Az üdítőitalok sokféle adalékanyagot, például színezékeket, tartósítószerket is tartalmaznak (jelenlétükről az ételmisszercímke ad tájékoztatást). Fontos megemlíteni, hogy vannak olyan mesterséges színezékek, melyek a gyermekek tevékenységére és figyelmére káros hatást gyakorolhatnak, ilyenek: narancssárga S (E 110), kinolinsárga (E 104), azorubin E 122, alluravörös (E 129), tartrazin (E 102),

neukockin (E 124). Ezekre nem csak a gyermekek, de a szülők figyelmét is fontos felhívni.

További problémát jelent, hogy az üdítőfogyasztás növekedésével párhuzamosan, a gyerekek víz- és tejfogyasztása csökkenhet, fokozva a kiszáradás és hosszú távon, a felnőttkori csontritkulás kockázatát. Ráadásul a szénsavas, cukros üdítők és gyümölcslevek telítő hatása miatt a gyermekek akár étkezéseket is kihagyhatnak, étrendjük így tápanyagokban, vitaminokban szegényé válhat.

A **gyümölcslevekből** csak a 100%-os, lehetőleg frissen facsart változatokat ajánlják a szakemberek, de ezeket is csak naponta legfeljebb 1 pohárral. A gyümölcslevek ugyanis tartalmaznak természetes gyümölcscukrokat, következésképp viszonylag magas a kalóriatartalmuk.

A víz nem tartalmaz zsírt, fehérjét vagy szénhidrátot (pl. cukrot), így kalóriatartalma is 0, ezért ez a **legjobb szomjoltó**. A víz ízesíthető citrusfélékkel, mentalevével, uborkával stb., de emellett javasolható cukor- és koffeinmentes tea (pl. gyümölcstea) fogyasztása is.

Az üdítőitalok és gyümölcslevek vízzel való helyettesítése az elhízás megakadályozásának és az egészséges étrend kialakításának alapfeltétele.

Sajnálatos módon, a fiatalok körében egyre népszerűbbek a különböző **energiaitalok** is. A számos országban betiltott vagy kizárólag receptre, gyógyszertárakban kapható energiaitalokban lévő nagymennyiségű koffein veszélyes lehet, főként a gyermekek számára: heves szívdobogást, émelygést, a koffeinre érzékenyebben reagálók esetén akár epilepsziás rohamot is kiválthat, szívmegállást is előidézhethet. Az energiaitalok elfedik az alkohol hatását, így az energiaital és az alkohol együttes fogyasztása nagymértékben növeli például az ittas vezetésből adódó közúti balesetek kockázatát.

A segédlet tartalma

- óravázlat
- pdf-prezentáció (ennek kivetítése nem kötelező, az oktatás enélkül is megtartható)

Az óravázlatban dőlt betűvel szedtük az *oktatóknak szóló instrukciókat* és aláhúzással jelöltük azokat a pontokat, ahol a pdf-prezentációt (megtalálható itt: <https://merokanal.hu/happy-het-ovodaknak-also-tagozatosoknak/>) is használó októknak a következő oldalra kell továbblépniük. Amennyiben úgy dönt, hogy felhasználja a pdf-prezentációt az oktatás során, javasoljuk, hogy előre gyakorolja be a kivetítést.

Célok

Az oktatás során a tanulók:

1. megtanulják, hogy miért fontos a folyamatos folyadékpótlás
2. megismerik a vízivás előnyeit és megtanulják, hogy a cukros italokat vízre cseréljék
3. megismerik a cukor kedvezőtlen hatásait
4. felmérhetik, hogy mennyi cukrot tartalmaznak az üdítőitalok

Szükséges eszközök

- 2,5 dl-es üvegpohár
- 1/2 literes cukros üdítő (pl. kóla)
- 1 doboz kockacukor
- poharak és ivóvíz (akár a mosdóból)
- projektor (választható)

Óravázlat, általános iskola, 1-2. osztály

Az óra kezdetén (ha a terem alkalmas rá) ültesse a gyerekeket félkörbe, hogy jól lássák egymást és az oktatót.

Mindannyian tudjátok, ahhoz, hogy egészségesek maradjunk, fontos, hogy egészséges ételeket együnk. De vajon tudjátok-e, hogy a folyadékok, amiket iszunk, ugyanolyan fontosak a szervezet számára, mint az ételek, amiket eszünk?

Ha egészségesek akarunk maradni, egészséges italokat kell innunk.

Ma a legegészségesebb folyadékról, a vízről fogunk beszélgetni.

Lépjen a pdf 2. oldalára.

Minden élőlénynek szüksége van a vízre, az állatoknak, a növényeknek és az embereknek is.

Az állatok vizet isznak, a világ minden pontján.

Állítsa fel a gyerekeket és kérje meg őket, hogy mutassák meg, hogyan iszik: a zsiráf, a kutya, a tyúk, az elefánt stb.

A növényeknek is szükségük van a vízre. Mi történik a növényekkel, ha nem kapnak vizet? *(Válasz: elszáradnak)*

Lépjen a pdf 3. oldalára.

Képzeljük el, hogy virágok vagyunk egy szép kis kertben.

Kérje meg a gyerekeket, hogy játsszák el a növényeket. Szép lassan játssza el velük a jelenetet.

Reggel kisüt a nap és mi boldogan mosolygunk, hajladozunk a langyos szellőben. A nap egyre jobban süt és nekünk kezd nagyon melegünk lenni. Szomjasak vagyunk, de a kertész elfelejtett meglocsolni minket! Lassan egyre kókadtabbak leszünk, a leveleink összetöporódnak, kezdünk kiszáradni. A kertésznek aztán végre eszébe jut, hogy vizet adjon nekünk. Megtölti a kannáját és jó alaposan megöntözi a virágait.

Játssza el a kertészt, járjon körbe a „kertben” és „locsolja meg a növényeket” (üres locsolókannát is használhat).

Mi fog most történni a virágokkal?

Lassan felélednek, kinyújtóztatják a leveleiket, a gyökereiket, új erőre kapnak és megint mosolyognak.

A játék végén leültetheti a gyerekeket.

Mi emberek is ugyanúgy működünk, mint az állatok és a növények: a szervezetünknek szüksége van a vízre, hogy erős és egészséges maradjon.

Az emberi testnek több mint a fele víz!

Lépjön a pdf 4. oldalára.

Hívjon ki egy gyereket és mutassa meg, hogy mit jelent, hogy a testének „több mint a fele” víz (kb. mellmagassághoz tegye a kezét és mondja el, hogy ez olyan, mintha a tanulót eddig lenne „feltöltve” vízzel).

Van víz a vérünkben, az izmainkban, az agyunkban, sőt még a csontjainkban is!

A víz segít, hogy jól működjenek a szerveink, rugalmas maradjon a hajunk és a bőrünk, hogy meg tudjuk emészteni az ételeket. Csakhogy ebből a vízből sokat elveszítünk a nap során.

Lépjön a pdf 5. oldalára.

A testünkben lévő víz egy része elpárolog a bőrünkön át, egy részét kilélegezzük, egy részét akkor veszítjük el, amikor a wc-t használjuk, a nagy részét pedig kiizzadjuk.

Lépjön a pdf 6. oldalára.

Víz nélkül csak 3 napig maradunk életben!

Ezért is nagyon fontos, hogy a napközben elvesztett vizet folyamatosan pótoljuk!

Lépjön a pdf 7. oldalára.

Tudtátok, hogy vizet nem csak inni, de megenni is lehet? A zöldségek, a gyümölcsök, a levesek sok vizet tartalmaznak, amire szüksége van a testünknek.

Ezért fontos, hogy minden nap többször is egyetek zöldséget, gyümölcsöt és mindig egyetek a levesből is, amit ebédre kaptok.

Lássuk, hányféle zöldséget tudunk összegyűjteni, amiből válogathatunk!
Most soroljunk fel gyümölcsöket, amiknek magas a víztartalma!
Most tegye fel a kezét, akinek van kedvenc levese! *(Kérdezze meg a jelentkezőket, hogy mi a kedvenc levesük.)*

Lépjön a pdf 8. oldalára.

Amellett, hogy ilyen zöldségeket, gyümölcsöket, leveseket esztek, a gyerekeknek a ti korotokban arra is szükségük van, hogy naponta kicsit több mint 5 ilyen pohár vizet igyanak. *(Mutassa fel a 2,5 dl-es poharat, hogy a gyerekeknek egyértelmű legyen, hogy ez mit jelent.)*

Mindig igyatok egy pohár vizet reggelinél, egyet tízórainál, egyet ebédre, egyet uzsonnára és egyet vacsorára is.

Mi történik akkor, ha nem iszunk eleget? Hogy érezzük magunkat?

Várja meg, hogy a gyerekek ötleteljenek, majd foglalja össze az elhangzottakat.

Ha nem iszunk eleget, úgy járunk, mint a növények, amiket az előbb eljátszottatok: szomjasak leszünk, elfáradunk, nehezen tudunk figyelni az órán, kiszárad a szánk és a bőrünk és még a fejünk is megfájdulhat. Ha ki vagyunk száradva, ritkábban kell mosdóba mennünk és a vizeletünk (pisink) is sötét színű lesz.

Lépjén a pdf 9. oldalára.

A legkönnyebben úgy tudjuk megállapítani, hogy eleget ittunk-e, hogy megnézzük, milyen színű a vizeletünk. Ha világos, az azt jelenti, hogy eleget ittunk. Ha közepesen sárga, akkor kezd kiszáradni a szervezetünk és ideje meginni egy pohár folyadékot. Ha egészen sötét, akkor akár két pohár folyadékot is el kell fogyasztanunk.

Mit gondoltok, vajon mivel lehet legjobban pótolni a vizet, amit elveszítünk? Bizony, a víz a legjobb szomjoltó!

Tegye fel a kezét, aki minden nap iszik vizet! *(Dicsérje meg a sok jelentkezőt.)*

Az üdítők, szörpök, a cukros kakaók és más tejsitalok, a nem 100%-os gyümölcslevek nem olyan jó szomjoltók, mint a víz, nem szabad ezeket minden nap fogyasztani.

A közös rossz tulajdonságuk, hogy cukrot tartalmaznak.

Mi jut eszetekbe a cukorról?

(Lehetséges válaszok: édes, roncsolja a fogakat, hizlal, beteggé tesz stb. Beszéljék meg a válaszokat.)

Kíváncsiak vagytok, hogy pontosan mennyi cukrot tartalmazhat egy üveg üdítő?

Mutasson fel egy fél literes üdítőt, pl. kólát. Vegye elő a doboz kockacukrot és a poharat.

Számoljunk együtt!

Számoljanak le 5 szem kockacukrot egy pohárba.

Szerintetek több vagy kevesebb cukor van ebben az üdítőben? *(Válasz: több)*

Számoljanak le még 5 szem kockacukrot.

Már 10 szem kockacukor van előttünk. Szerintetek több vagy kevesebb cukor van ebben az üdítőben? *(Válasz: több)*

Számoljanak le még 4 szem kockacukrot.

Egy ilyen üveg üdítőben 14 kockacukornyi cukor van, annyi, amennyit itt láttok. Ugye nem ennétek meg ezt a sok cukrot magában? Akkor miért innátok meg egy üdítőben, nem igaz?

Lépjén a pdf 10. oldalára.

Ha minden nap isztok üdítőt, szörpöt, kakaót, gyümölcslevet, azzal sok cukor is bekerül a szervezetetekbe. A sok cukortól előbb-utóbb meghíztok és betegek lesztek.

Lépjén a pdf 11. oldalára.

A cukor ráadásul a fogakat is roncsolja, mert a cukor hatására olyan savak keletkeznek a szánkban, amik szinte „megolvasztják” a fogainkat! Aki sok cukros italt iszik, bizony a fogai egészségét is kockára teszi.

Foglalják össze, amit a gyerekek megtanulhattak az órán (ha van rá idő, az oktató irányított kérdéseinek segítségével a gyerekek foglalják össze a tanultakat):

- Minden élőlénynek szüksége van vízre az életben maradáshoz.
- Az emberek is csak néhány napig maradnak életben víz nélkül.
- A víz segít, hogy jól működjenek a szerveink, rugalmas maradjon a hajunk és a bőrünk, hogy meg tudjuk emészteni az ételeket.
- A testünk több mint fele víz, de a nap során ebből sokat veszítünk, mert légzéssel, mosdóhasználattal, izzadással víz távozik a szervezetből.
- Az elvesztett vizet vízzel tudjuk legjobban pótolni, a víz a legjobb szomjoltó.
- Az üdítők, szörpök, a nem 100%-os gyümölcslevek, a cukros tejtaltok nem jó szomjoltók, mert sok cukrot tartalmaznak.
- A sok cukor elhízáshoz és fogbetegségek kialakulásához vezethet.

Lépjén a pdf 12. oldalára.

Az óra lezárásaként, „Egészségünkre!” felkiáltással, igyanak meg közösen egy-egy pohár vizet.