

## SZAKMAI BESZÁMOLÓ – 2018.09.24-2018.09.30.

Az „Az vagy, amit megeszel” című modul III. foglalkozásának elején a táplálkozási szokásokról beszélgettek a gyerekek. Mindenki elmesélte, hogy mikor és általában mit szokott enni. Megbeszélték, hogy mi az, ami egészséges a táplálkozási szokásaik közül, és mi az, amin változtatni kellene.



Egymás megszólítását egy labda dobásával kezdték, és elmondták véleményüket annak a társuknak, akinek dobták a labdát. (Pl. Nagyon helyes, hogy naponta 5-ször szoktál enni. Jobban tudnál figyelni az iskolában, ha megfelelően reggeliznél. Szerintem figyelsz az egészséges étkezésre, hiszen sokszor fogyasztasz zöldséget és gyümölcsöt...)



Az a tanuló is röviden reagált a hozzá intézett jó tanácsra vagy megerősítésre, aki kapta labdát. (Pl. Örülök, hogy egyetértünk ebben. Legközelebb figyelni fogok erre is. Szívesen kipróbálom azt, amit tanácsoltál...) Majd a gyerekek csoportokban egy egészséges heti étrendet állítottak össze, figyelembe véve az előző beszélgetőkörben elhangzottakat is.





Ezután egészséges ételeket gyűjtöttek, majd pedig olyanokat is, amit helyesebb lenne teljesen száműzni az életükből. A foglalkozás barkózával zárult: mindenkinek egy kedvenc ételére kellett gondolni. A foglalkozás legvégén pedig alma- és barackkóstolás volt, így még egy kis vitaminhoz is hozzájutottak a gyerekek.



Az összevont csoportfoglalkozáson a részt vevő diákok az activity rajzolás változatával találták ki egymás kedvenc ételét. A kezdeti nehézségek ellenére pergő és kiváló hangulatú játék alakult ki.

A foglalkozáson olyan játékokat játszottunk, amelyek a táplálék , a táplálkozással hozhatóak összefüggésbe. A táviró játék a „táplálék útja“ során a diákok oszlopokba rendeződve egymás hátára rajzova vittek végig egy ábrát, amelyet a legelől álló lerajzolt a táblára. A játék tökéletesen szimbolizálta azt, hogyan változik meg az enivaló szervezetünkben.

A kacsintós játék során a véletlenszerűen és titokban kiválasztott játékos kacsintatással küldte az egészségtelen táplálékokat kiszemelt áldozataihoz, akik így sorban estek ki a játékból, A gyerekek feladata az volt, hogy megtalálják és leplezzék le őt.

**Azonosító szám: EFOP-3.1.8-17-2017-00129**  
**Projekt címe: Te sem vagy más**

**Azonosító szám: EFOP-3.1.8-17-2017-00129**  
**Projekt címe: Te sem vagy más**



**SZÉCHENYI** 

**Európai Unió**  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**