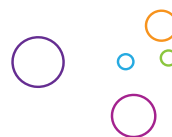


Légy HAPPY!
Egészségedre! Egészségünkre!



HAPPY-HÉT

ISMÉTLÉSRE ALKALMAS
JÁTÉKOK



IX. HAPPY – HÉT
Magyarország vízfejlesztési népszerűsítő program a fiatalok körében
2018



OGYÉI

Országos Gyógyszerészeti
és Élelmezés-egészségügyi Intézet



Most mutasd meg!

Vágja ki az alábbi cédulákat. Ossa a tanulókat két csoportra. Válasszon egy jelentkezőt az egyik csoportból, aki kihúz egy szót/kifejezést és némán elmutogatja azt az osztálynak. A játékban mindkét csoport egyszerre vesz részt. Ha az éppen mutogató játékos csapattársai találják ki a feladványt, a csapat 2 pontot kap, ha az ellenfél csapat nyer, 1 pont a jutalmuk. A következő körben a másik csoport egy tagja lesz a mutogató.

(A feladványokhoz főzzen rövid megjegyzéseket, az oktatási anyag alapján, pl.: a „kiszáradás” szó kitalálása után, soroltassa fel a gyerekekkel a kiszáradás jeleit; a „zsírszegény tejnél” említse meg, hogy ez is egészséges folyadéknak számít stb.)

KISZÁRADÁS

ENERGIAITAL

HIDRATÁLÁS

ZSÍRSZEGÉNY TEJ

ELHÍZÁS

KÓLA

CSAPVÍZ

KAKAÓ

VIZET VESZÍT

KOFFEIN

FOGSZUVASODÁS

NARANCSLÉ



TEJESKÁVÉ

FOLYADÉK

MÁLNASZÖRP

SZÉNSAVAS

HAPPY-HÉT

VÍZADAGOLÓ

JEGESTEA

VÍZHÁZTARTÁS

ÁSVÁNYVÍZ

ÜDÍTŐITAL

EGÉSZSÉG

VIZESPOHÁR

Keressd a helyed!

Vágja ki az alábbi cédulákat és ossza ki azokat a tanulók között (nagy létszámú csoport esetén, a tanulók párosával kapjanak egy-egy cetlit). A HAPPY-hét plakátja 1 alapján, a terem egyik sarkába kerüljenek azok az italok, amelyeket naponta kell fogyasztani („Mehet!”), az átlós sarokba azok, amelyeket nem szabad fogyasztani („Tilos!”), középre pedig azok, amelyeket alkalmanként („Mértékkel!”), illetve amelyeket legfeljebb heti 1-2 alkalommal („Megállj!”) ajánlott csak fogyasztani.

A gyerekek feladata, hogy megtalálják a helyüket az átlón, mérlegelve a kapott cédulán szereplő folyadék egészséges vagy egészségtelen voltát. Miután kialakult a végleges rend, beszéljék meg a tanulók döntését.



Mehet!

Mértékkel!

Megállj!

Tilos!

Ásványvíz	100%-os almalé	Cukros, szénsavas üdítő	Energiaital
Csapvíz	100%-os narancslé	Kóla	Alkohol
Friss citrommal ízesített víz	100%-os paradicsomlé	Light kóla	
Friss mentalevével ízesített víz	Frissen facsart almalé	Ice tea	
Zsírszegény tej (1,5%-os)	Frissen facsart grapefruitlé	Csokis tejital	
	Frissen facsart répalé	Epres tejital	
	Frissen facsart céklalé	Vaníliás tejital	
		Kakaó	
		Málnaszörp	
		Bodzasörp	
		50%-os gyümölcsstartalmú baracklé, narancslé	
		12%-os gyümölcsstartalmú szőlőlé, almalé	

letöltheti innen: http://www.oeti.hu/urlap.php?fid=787&path=download/happy_plakat.pdf

2





Ásványvíz

Friss citrommal ízesített víz

Zsírszegény tej (1,5%-os)

Frissen facsart almalé

Frissen facsart répalé

Cukros, szénsavas üdítő

Light kóla

Csokis tejital

Epres tejital

Málnaszörp

50%-os gyümölcsstartalmú baracklé

100%-os narancslé

12%-os gyümölcsstartalmú szőlőlé

Energiaital

Csapvíz

Friss mentalevéllal ízesített víz

100%-os paradicsomlé

Frissen facsart grapefruitlé

Frissen facsart céklalé

Kóla

Ice tea

Vaníliás tejital

Kakaó

Bodzaszörp

50%-os gyümölcsstartalmú narancslé

100%-os almalé

12%-os gyümölcsstartalmú almalé

Alkohol



LÁNYOK KÁRTYÁI I.

Társkereső hirdetés

(felső tagozatosoknak ajánlott)

Ültesse le a lányokat és fiúkat egymással szembe. Vágja ki az alábbi italokat és ossza ki azokat a gyerekek között. A tanulók feladata, hogy a kapott ital nevében, azt megszemélyesítve, rövid társkereső hirdetést írjanak (pl.: kóla – „Jelige: veszélyes vagyok. Csábító, nagyon édes, de sötét alak keresi hűsleges párját. Az elhízás terjedésén dolgozom, hobbim a fogzománc roncsolása.”). Ezután, kérje meg a tanulókat, hogy olvassák fel hirdetéseiket. A játék célja, hogy mindenki megtalálja a párját. Aki a hirdetés után a párjára ismer, olvassa fel saját hirdetését, majd üljön vele szembe (cseréljen helyet azzal, aki addig az ő párjával szemben ült).

Ha nem egyenli a fiúk és a lányok aránya, úgy ossza ki a gyerekek között a kártyákat, hogy egy-egy fiúnak vagy lánynak két kártya jusson (ügyeljen arra, hogy a pluszkártyák párját is kiosssa, az ellenkező nemű csoportban).

Ha a fiúk és lányok aránya nagyon eltérő, a „társkereső hirdetés” helyett a játékot úgy is játszhatják, hogy apróhirdetést kell írniuk a tanulóknak: az egyik csoport eladásra kínálja az italt, amit kapott, a másik csoport pedig italt venne (pl.: szén-savas üdítő – „Túl soványnak érzi magát? Megszabadulna néhány fogától? Nálam megtalálja a megoldást! Eladó egy üveg magas cukortartalmú szénsavas üdítő.” / „Szomjoltásra nem alkalmas, széndioxiddal dúsított lötytyöt vennék, elhízás céljából. Ár nem számít!”).

A játék során, illetve végén beszéljék meg a tapasztalatokat: nehéz volt-e egymásra találniuk a pároknak vagy mindenkinek hasonló a véleménye az egyes italféleségekről; egyértelmű-e a tanulók számára, hogy melyik számít egészségesnek/egészségtelennek, stb.

1,5 %-os tej

50%-os gyümölcstartalmú almalé

25%-os gyümölcstartalmú szőlőlé

12%-os gyümölcstartalmú narancslé

100%-os grapefruitlé

Frissen préselt narancslé

2,8%-os tej

50%-os gyümölcstartalmú narancslé

25%-os gyümölcstartalmú baracklé

12%-os szőlőlé

100%-os almalé

Frissen préselt céklalé

Frissen préselt almalé

100%-os paradicsomlé



LÁNYOK KÁRTYÁI II.

Ásványvíz

Csapvíz

Kakaó, cukorral

Kakaó, cukor nélkül

Gyümölcstea, cukorral

Gyümölcstea, cukor nélkül

Fekete tea, cukorral

Fekete tea, cukor nélkül

Kóla

Light kóla

Energiaital

Szénsavas üdítő

Limonádé, cukorral

Friss citrommal ízesített víz

Ice tea

Epres tejital

Málnaszörp

Bodzaszörp

FIÚK KÁRTYÁI I.

1,5 %-os tej

50%-os gyümölcstartalmú almalé

25%-os gyümölcstartalmú szőlőlé

12%-os gyümölcstartalmú narancslé

100%-os grapefruitlé



FIÚK KÁRTYÁI II.

2,8%-os tej

50%-os gyümölcsstartalmú
narancslé

25%-os gyümölcsstartalmú
baracklé

12%-os szőlőlé

100%-os almalé

Frissen préselt narancslé

Frissen préselt céklalé

Frissen préselt almalé

100%-os paradicsomlé

Ásványvíz

Csapvíz

Kakaó, cukorral

Kakaó, cukor nélkül

Gyümölcsstea, cukorral

Gyümölcsstea, cukor nélkül

Fekete tea, cukorral

Fekete tea, cukor nélkül

Kóla

Light kóla

Energiaital

Szénsavas üdítő

Limonádé, cukorral

Friss citrommal ízesített víz

Ice tea

Epres tejital

Málnaszörp

Bodzaszörp



Lassítás

(a Beugró c. tv-műsorból ismert játék változata)

Vágja ki az alábbi cédulákat. Önként jelentkező tanulók húzzanak egy-egy cédulát és némán, lelassítva mutogassák el a folyadékokkal kapcsolatos szituációkat. Egyes jelenetekben akár több tanuló is részt vehet. Ha szükséges, beszéljék meg a szitu-

áció tanulságait a mutogatás előtt vagy közvetlenül utána (pl.: a cukros üdítékben lévő cukorral hirtelen nagymennyiségű energia jut a szervezetbe, de mivel a cukorból származó energia hatása csak nagyon rövid ideig tart, ugyanolyan gyorsan, ahogy felpörögünk, el is fáradunk stb.).

(Lásd: http://www.youtube.com/watch?v=qKxilPY_zck)

Irtó meleg az idő, ezért teletömtem a hátizsákomat vizespalackokkal.

Egy üveg cukros üdítőt ittam reggelire, amitől először túlpörögtem, aztán hirtelen nagyon elfáradtam.

Egész nap nem ittam vizet, ezért délutánra szörnyen megfájdult a fejem.

Egész tornaórán futtatott bennünket az a szadista tesitanárunk, úgyhogy óra végén mind megrohamoztuk a vízcsapot.

Megittam egy üveg energiatalt, de kiderült, hogy érzékeny vagyok a koffeinre és nagyon gyorsan kezdett tőle dobogni a szívem.

Friss citromkarikákkal ízesítettem a pohár vizemet, de borzasztó savanyúra sikeredett a „koktéloom”.

Leesett az állam a csodálkozástól, mikor megtudtam, hogy fél liter üdítőben átlagosan 15 kockacukornyi cukor van!

Sokáig törtem a fejem, hogy kiszámítsam, mennyi cukrot tartalmaz egy pohár víz, míg végül rájöttem, hogy egyáltalán nincs is benne cukor.

Nagyon elkeseredtem, mikor megláttam a tükörben, hogy megint tönkretette egy fogamat a sok cukros üdítő.

Ünnepélyesen megfogadtam, hogy hetente legfeljebb egyszer iszom cukros üdítőt.



Rablójáték

(alsó tagozatosoknak ajánlott, az udvaron is játszható)

Jelöljön ki egy területet (madzaggal, kötéllel vagy krétával), egy kb. két, két és fél méter átmérőjű kört. Ebben a körben áll és vigyáz az „okos gyerekek kedvenc szomjoltójára” az „egészségőre”. A körön belül helyezzenek el vizespalackokat (üresek is megfelelnek a célnak). A csoport tagjai, anélkül, hogy belép-

hetnének a lezárt területre, igyekezzenek minél több palackot megszerezni. Egyszerre több játékos is támadhat, tehetik ezt bármely irányból. Akit viszont az őr megérint, az kiesett. A játék nyertese: aki a legtöbb palackot rabolta. A játékot nehezíthetik azzal, ha a megszerzendő vizespalackok mellett egészségtelen italok dobozait, üvegeit is elhelyezik a határvonalon/körben. Az a játékos, aki kerülendő italt rabol el az őről, azonnal kiesik a játékból.

Őrjáték

(alsó tagozatosoknak ajánlott, az udvaron is játszható)

Jelöljön ki egy tanulót, aki „az egészségőre” szerepét fogja játszani. Az egészségőre szerepe szerint „furcsán lát: csak a mozgást érzékeli, az álló alakokat nem veszi észre”. Az őr a terem egyik falánál álljon, háttal a szemben lévő falnál egy vonalba felsorakozott társainak. Az őr és a többiek között elszórtan helyezzen el ásványvizes flakonokat (üres palackok is megfelelnek a célnak). A cél, hogy a tanulók, az alapvonalról elindulva, begyűjtsék az összes egészséges vizet. Csakhogy, amikor a háttal álló őr visszafordul, mindenkinek meg kell merednie abban a pózban, amilyenben éppen van. Akit mozogni lát az őr, azt visszaküldheti az alapvonalra. Az őr bármikor,

a neki tetsző (lehetőleg kiszámíthatatlan) ritmusban fordul hátra. Az értékes italokat nem csak megszerezni kell, hanem sikeresen vissza is kell velük jutni az alapvonalon túlra. (Ha az őr valakit a kincssel a kezében lát mozogni, annak is újra kell kezdeni, a kincset letéve, az alapvonalról.) A játékot nehezíthetik úgy is, hogy a vizespalackok mellett, egészségtelen italok dobozait, üvegeit is elhelyezik a játéktérben. Aki egészségtelen italt érint meg, azonnal kiesik a játékból. A játék többféle szervezési formában terjedt el: a) az őr kővé változtathatja azt, akit mozogni lát (ahelyett, hogy visszaküldené az alapvonalra) b) a szabadon mozgók (érintéssel) kioldhatják elfogott társaikat c) az elfogottak csak úgy szabadulhatnak, ha társaik felemelik és az alapvonalig viszik őket (vigyázat, az őr bármikor visszafordulhat!)



Vers

Olvassa fel hangosan az alábbi verseket az osztálynak.

A gyerekek találják ki a hiányzó szavakat. Ezután rendezzenek versíró versenyt: a tanulók kapjanak 5-10 perc gondolkodási időt arra, hogy hasonló rímeket faragjanak, majd adják elő költeményeiket. A legnagyobb sikert arató egy üveg vízzel is megjutalmazhatják.

A csap és köztem jó a viszony,
Ha megszomjazom.....(vizet) iszom.

Ha a nadrágod már nem jön rád,
Vizet igyál, ne.....(kólát).

Izzadunk és ürítünk,
ezzel vizet veszítünk.
Pótoljuk a sok vizet,
hidratálni.....(élvezet)!

Ragad a cukortól az üdítő.....(doboz)
Dagad a diák, ki a suliba ilyet hoz.

Tesiórán nagy a.....(hajtás),
Igyál vizet közben, pajtás!

A padtársam Józsika,
csak kólát iszik, a buta.
Nem tudja, hogy mennyire sok.....
(cukorral) van tele.
Hízik tőle rendszeren,

Nem árt, ha figyelmeztetem.

Találós kérdés: Íze, színe nincs neki,
okos, ki ezt vedeli – mi az?
Nem is olyan üdítő,
mert cukros minden(üdítő).