

TÓTH TAR ÉVA

## ÉLETEK MÚLHATNAK RAJTA – AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD OKTATÁSA ALAP- ÉS KÖZÉPISKOLÁSOK RÉSZÉRE, 6. RÉSZ

A Magyarhoni Földtani Társulat az év ősmaradványa programmal párhuzamosan meghirdette a 2016-os év ásványa programot is. A három jelölt: gránátok, pirit és barit közül a gránát-csoport (kémiai összetételük alapján szilikátok) került az első helyre, második lett a tréfásan bolondok aranyaként is emlegetett pirit (vasszulfid) és harmadik a szulfátok közé tartozó (súlypátként is ismert) barit. Megvallom, engem egy kissé zavar, hogy a gránátokat a jelölők, csak úgy vaktában odavetették, az ugyancsak esetlegesen kiválasztott pirit és a barit közé. Mert hogy nézne ki, ha példának okáért az MME év madarával is hasonló módon járna el, mondanák, legyen az év madara a galamb. Nemcsak az ornitológusok, hanem a madarakat kedvelők is azonnal megkérdeznék, melyik? Ezt azért teszem szóvá, mert rengeteg gránát (kő) van, melyek szebbnél szebb színekben pompáznak, sok közöttük a drágakő – nem ok nélkül illesztették rájuk a „kultúrkö” nevet (is) –, és mindegyiknek más-más az ásványtani, meg persze az ékszeripari neve. Bár nagyon szép egy jól fejlett pirit kristály is, de milyen alapon versenyezhet(ne) akár egy vérvörös piropal, közismertebb nevén csehgránáttal? Azért csak válják dicséretére a társaságnak, hogy meghirdette az „ősmaradványokat” és az ásványokat népszerűsítő programjukat. Nálunk, Szlovákiában viszont, már a 2000-es évek elején – épp a magyar pedagógusok közreműködésével – szérián, de színes könyvecskékben azt is közzé tette a környezetvédelmi minisztérium, hogy az állatok, növények, kőületek és ásványok közül melyik a védett, s azoknak pénzben kifejezve mennyi az eszmei értékük. Ugyanis a természet kincsei ott a legszebbek, ahol vannak. Bár megengedett körülmények között és meghatározott feltételekkel gyűjthetők, de ha lehet, ne váljanak haszonleső, felelőtlen, mi több, garázda egyének prédájává.

Cikksorozatunk előző részeiben az elsősegélynyújtás alapjait foglaltuk össze, tematikus felbontásban 5 tanórára szétírva, példákkal, feladatokkal ábrázolva, lehetőséget adva a begyakorlásra, és egy tesztsorral leellenőrizve az elsajátított tudásanyagot. Ugyanilyen fontosnak tartom sok esetben, hogy ne csak a segítségnyújtásra, de a megelőzésre is nagy hangsúlyt fektessünk, hogy a gyerekek már fiatal korukban megtanulják az egészséges életmód alapjait, amit aztán egész életükben természetes módon tudnak életvitelükbe beiktatni. Ezeket az alapelveket legegyszerűbben gyakorlatokkal, feladatokkal tudjuk szemléltetni, és a feladatokat az adott korosztály képességeihez egyszerűen tudjuk igazítani, formálni. A feladatok előtt célszerű elmondani egy-két teoretikus információt a témáról, ill. valamilyen érdekességet, mely felkelti az érdeklődésüket. Ajánlatos egy tornatanárral, akár a testnevelésóra keretein belül, játékos formában csinálni a feladatokat.

### A JELSZÓ: RIZIKÓFAKTOR

Szükségünk lesz 6 különböző színű labdára, és 6, a labdákkal megegyező színű bójára vagy karikára. Előre tisztázzuk, hogy melyik szín milyen rizikófaktor-nak felel meg (elhízás, magas vérnyomás, cukorbetegség, mozgásszegény életmód, dohányzás, magas koleszterinszint). A játék lényege egy egyszerű kidobós játék, két csapat játszik egymás ellen, miközben el kell kerülni, hogy a másik csapat eltalálja az első csapat játékosait. Figyelni kell, hogy milyen színű labda találja el a játékos, a szerint kell a megfelelő rizikófaktor csapatába a megfelelő színnel ellátott bója mögé besorakozni. A felsorolt eszközökkel akár más játékot is ki lehet találni (pl. fogócska), ami által a játékosok elsajátítják a leggyakoribb rizikófaktorok megnevezéseit.

### VÉNÁK ÉS ARTÉRIÁK

Ehhez a feladathoz nincs szükségünk kellékekre. A felvezetésben tisztázni kell az életmóddal kapcsolatos kockázati tényezőket (elhízás, rossz táplálko-

zási szokások, magas vérnyomás, dohányzás, mozgásszegény életmód, stb.), és azt is, hogy ezek a faktorok hogyan váltják ki a vénák és artériák eltömődését, ezzel szívinfarktust vagy agyvérzést okozva. Képzeld el, hogy a tornaterem a testünk, és a vonalak a talajon az érrendszerünk. Jelöljünk ki pár diákot, ők lesznek a fogók, ezáltal ők jelentik majd a szívbetegségek kockázati tényezőit. A többi diák feladata sétálni a vénákon és artériákon keresztül úgy, hogy lehetőleg ne kapják el őket. A fogók szabadon tudnak mozogni a teremben, viszont tudjuk szabályozni mindkét csoport mozgását egyszerre, mégpedig vezényszavakkal, mint pl. lassú séta, futás. Ha egy diákot a fogók elkapnak, „blokkoló” lesz belőle, ebben az esetben egy fordított „V” pózt vesz fel kb. 20 másodperc erejéig, azután visszatérhet a játékba. Amennyiben a mozgó játékos egy blokkolóhoz ér, át kell csúsznia a lábai között a folytatáshoz. Egy idő után cseréljük le a fogókat. A játék befejezéseként beszéljünk el, milyen nehézségek merültek fel blokkolóként, illetve, hogy mennyire volt nehéz kikerülni az akadályokat. Pontosan ilyen nehéz dolga van a vérnek áthaladni az artériákon, abban az esetben, ha egy zsírmolekula blokkolja az útjukat. A szív ilyenkor sokkal nagyobb erőt fejt ki, ez vezethet a szívinfarktushoz.

### ARTÉRIÁK ÉS VÉDELMEZŐIK

A feladathoz „softball” labdák (lehet kötött fonallabda vagy papírlabda is), hullahopp karikák, bóják, frizbik szükségesek. Először magyarázzuk meg a diákoknak, hogy a fizikai aktivitás (gyerekeknél legalább 60 perc naponként) segít megelőzni a zsíros koleszterin lerakódását az érfalon. Demonstráljuk a karikák segítségével (artériák) a vér áramlását és a helytelen táplálkozás által a koleszterin (labdák) lerakódását az érfalon. Osszuk két csoportra a diákokat. Állítsuk fel a bójákat a terem közepén elválasztó-vonalként. Helyezzük a karikákat (artériák) a terem két végébe. A diákok feladata beletalálni a labdákkal (zsír) az ellenfél hullahopp

karikába. Az a csapat nyer, amelyik több labdát tudott a karikákba dobni.

A játék tovább folytatódik a második körrel. Válasszunk ki 3 diákat, akik a védők csapatát fogják alkotni, 6 karikával a hátuk mögött, majd a frizbik (pajzsok) segítségével kell kivédeniük a támadó labdákat. Ebben az esetben a pajzsok a fizikai aktivitást jelentik. Fontos megjegyezni, hogy a testünknek szüksége van a zsírokra, hogy biztosítsa a normális életfunkciókat, de a túl sok zsír súlyos problémákhoz vezet.

### A STROKE JELEI

Készítsünk plakátokat, színezőket, ceruzákat, és keressünk egy rövid videót a stroke tüneteiről. A 4 plakátot (arc, kar, száj, telefon) helyezük az osztályban 4 különböző területre. Az osztályt 4 csoportra osztjuk, mindegyik csoport a megnézett videó és az előző ismeretei alapján a kapott poszteren felrajzolja a stroke legfontosabb tüneteit az arcon, a karon, összegyűjtik, milyen hatással van a beszédre, és hogyan bonyolítaná le egy segélyhívást. A gyakorlat végén a csoportok témát cserélhetnek vagy kiegészíthetik egymás posztereit.

Az egészséges étkezés elsajátítására is fel kell hívnunk a figyelmet. Zárjuk ki az étrendünkben a magas só-, koleszterin-, cukortartalmú, telített zsírsavakkal, transz-zsírokkal teli ételeket, együnk sok zöldséget, gyümölcsöt (1,5-2 bögre naponta), tejet és tejterméket (2-3 bögre naponta), húst és hüvelyeseket (100-150 g naponta), teljes kiőrlésű gabonaféléket (100-170 g naponta), és „ne együk túl” magunkat. A hatalmas ételadagok, az alacsony tápanyagú, de magas cukor-, só-, zsírtartalmú ételek, a TV előtt való ülés, vagy az óráig tartó videó-játékozás, a mozgásszegény életmód mindenképpen túlzott zsírraktározáshoz, elhízáshoz vezet. Ma-napság több elhízott ember van, mint egészséges súlyú! A 2-19 éves gyerekek körében 10-16% a túlsúlyosak aránya. Az elhízás depressziót, szorongást és alacsony önbecsülést okoz. De nem csak a kinézetünkre van hatással, hanem megrövidíti az élettartamot, megnöveli a szívbetegségek, cukorbetegség, stroke, a rák és a csont-ízületi gyulladások kockázatát. Az elhízás megelőzhető! Az egészséges étrend és mozgás mellett fontos az elegendő folyadékfogyasztás is. Sokan észre sem vesszük, hogy keveset iszunk: ha a szomjúság jelei jelentkeznek, már dehidratáltak vagyunk. Igyunk minél több vizet, teát, esetleg friss gyümölcsleveket.

### AZ ÉTEL RABJAI

Jól jöhet a játékhoz 10 db műanyag ételmakett (az 5 csoport képviselői: gyümölcs, zöldség, gabonaféle, fehérje és tejtermék), övek vagy kötények (két különböző színben), hullahopp karikák. A diákok két csoportot alkotnak, színes övekkel megjelölve. A játék lényege, hogy megszerezzék a helyes ételmiszer-csoportot az ellenfél csapatától, és visszavigyék a hűtőszekrénybe (karikák) anélkül, hogy az ellenfél megfogja az érintett diák övét. Amennyiben megfogják, akkor „börtönbe” kerül addig, amíg a csapattársa ki nem szabadítja, tehát meg nem érinti a kezét. Ez kicsit a fogócska és a „macska” játék ötvöze. A játékot egy kérdéssel kezdjük, melyre a válasz valamelyik ételmiszer a 10 közül. Ezt az ételmiszert kell megszerezni. A szabályokat mi is változtathatjuk, a variációk száma így nagyon sok lehet.

### A „SÓS 6-OS” GYŰJTŐVADÁSZATA

Mindenképpen szerezzük be olyan ételek csomagolásait, melyek a legmagasabb sótartalommal rendelkeznek, vagyis ez az ún. „sós 6-os” (pizza, kenyér és péksütemény, felvágottak és pácolt húskok, kész vagy félkész baromfi-húskok, szendvicsek, porból készült levesek). A diákok feladata az ételmiszerek címkéin feltüntetett nátrium mennyiségét megkeresni, figyeljék meg, milyen mértékegységben (mg) és milyen mennyiségre van feltüntetve (hány g-ban található). További feladatuk lehet az ételmiszerek osztályozása, szerezzük be ún. „light” (diétás) ételmiszer-csomagolásokat, így több csoportot alakíthatunk ki: nátrium-mentes ( $\leq 5$  mg/adag), nagyon alacsony ( $\leq 35$  mg/adag), alacsony ( $\leq 140$  mg/adag), közepes ( $\leq 450$  mg/adag), magas nátrium tartalmú ( $> 450$  mg/adag). Házi feladatként készíthetnek ugyanilyen listát az otthon található ételmiszerekről is.

### ZACSKÓS EBÉD

Ehhez a feladathoz kellenek papírzacskók, egyensúlylabdák és gumikötelek, képek az 5 ételmiszercsoportról

(gabonafélék, zöldségek, gyümölcsök, tej, hús és hüvelyesek), gyors zene. Tegyük 5 példát minden csomagba, tehát lesz egy zacskó, melyben csak gyümölcsök lesznek, a másikkban csak zöldségek. Fontos, hogy az étkezésünk során mind az 5 csoportból tartalmazzon az ételünk legalább egyet. Mutassunk képeket készletelekről, és ismerjük fel, milyen ételcsoportokból származnak a hozzávalók. A feladat összeállítani az ételcsomagokat úgy, hogy mindegyik csoportból egy képviselő legyen benne. Indítsuk el a zenét, miközben a diákok táncolnak, kezükben a zacskóval, ha a zene elhalkul, párt kell alkotniuk valakivel. A párokon belül cserélhetnek a csomagjukból egy darab képet. A cél az olyan csomag kialakítása, amelyben mindegyik ételmiszercsoport képviselői megtalálhatóak lesznek. A játék után beszéljünk a tiltott ételekről, melyek csak néha kerülhetnek az asztalunkra (hasábburgonya, cukorkák, kekszek).

Sokat segít, ha játékosan próbáljuk elmagyarázni a gyümölcsök és zöldségek fontosságát az étrendben. Osztályozzuk őket a színük alapján. Mondjuk el, milyen különbségek vannak közöttük. A gyümölcsök magjai is ehetőek (barack, alma, paradicsom, eper...)? A zöldségek szára (zeller), levele (saláta) vagy gyökere (burgonya) fogyasztható? Keressenek érdekességeket, pl. a friss alma úszik a vízben (25 %-a levegő), a görögdinnye 92 %-a víz...

Ne feledkezzünk meg az alvásról sem! Világosítsuk fel a diákokat, melyik korosztálynak mennyi alvásra van szüksége (újszülöttnek 12-18 óra naponta, 10 éves kor felett 8-9 óra naponta). Mindig próbáljunk meg ugyanabban az időben lefeküdni és felkelni, még hétvégén is. A szobánk legyen csendes és sötét. Tartsunk minél kevesebb elektronikai cikket a szobánkban, és a többit is kapcsoljuk ki. Ne fogyasszunk koffein tartalmú italokat és ételeket, főleg ne az esti órákban (ilyen a csoki és a egyes teák is).

