

TÓTH TAR ÉVA

## ÉLETEK MÚLHATNAK RAJTA

– AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD OKTATÁSA  
ALAP- ÉS KÖZÉPISKOLÁSOK RÉSZÉRE, 7. RÉSZ



Elérkeztünk cikksorozatunk utolsó részéhez, melyben az egészséges életmód oktatásához adunk pár tippet. Az előző részben főleg a szív- és érrendszeri betegségek átismétlésére helyeztük a hangsúlyt, de ugyanúgy teret kapott a táplálkozásbeli szokások játékos tanulása is. Ebben a részben rákapcsolódik a téma a mozgáskultúrára is, mely elengedhetetlen kiegészítése az előzőnek. A feladatok többnyire tornagyakorlatokkal tarkítottak, ezért ajánlatos őket a testnevelés keretein belül kipróbálni, szakember segítségével.

### KALÓRIÁK ÉS TORNAGYAKORLATOK

A feladathoz szükségeltetik egy fehér tábla, és fejenként egy lyukas közepű fánk. Mondjuk el, mi is a kalória (az energia mértékegysége, melyet a szervezet felvesz az ételből), mi a bevitt, a felhasznált és az elraktározott kalória. 3500 kalória kb. 0,4 kg-nak felel meg, tehát ha egy hétig naponta ennyit kalóriát veszünk magunkhoz, akkor kb. 0,5 kg-ot hízzunk. Hangsúlyozzuk ki a különbséget az összetett és az egyszerű szénhidrátok között.

Minden diákot kínáljuk meg egy fánkkal, mely 70 ún. üres kalória, tápérték nélkül. Hasonlítsuk össze egy 70 kalóriás almával. Az alma vitaminokat, rostokat, ásványi anyagokat ad a szervezetnek, mely az összetett szénhidrátok csoportjába tartozik. A fánk egyszerű szénhidrát, sok cukrot és zsírt tartalmaz. Ha a cukor nem bomlik le, elraktározódik zsírként. A diákok eldönthetik, hogy az alma vagy a fánk ad nagyobb teltségérzetet nekik. A test a fánkot gyorsabban bontja le, megemeli a vércukorszintet, és gyorsan ad energiát, de ugyanilyen gyorsan le

is esik az energiaszint, így gyorsan kifáradunk. A diákok kiszámolhatják az idő hosszúságát, amennyi alatt elégeti a szervezet a 70 kalóriás fánkot. Ez több tényezőtől is függ: metabolikus időtől, energiától, BMI értékétől, az izmok mennyiségétől. Általános képlet:  $70 \text{ kalória} / 7$  (általánosan elégetett kalória egy perc ugrókötelezéssel), tehát 10 perc megállás nélküli ugrókötelezés szükséges a fánk elégetéséhez, amit a diákok végre is hajthatnak. A további számítások segíthetnek a diákoknak megállapítani a saját idejüket. 1. Szorozzuk meg a testtömegünket 0,07-tel. 2.  $70 / \text{az 1. eredménye} = \text{a percek száma}$ , amennyi ideig ugróköteleznünk kell, hogy elégezzük a 70 kalóriát (pl.  $64 \text{ kg} \times 0,07 = 4,48$ ;  $70 / 4,48 = 15,625$  perc).

### AZ EGÉSZSÉG FORRÁSA

Szükségünk lesz bójákra, szalagokra, jelzőtáblákra a kockázati tényezőkkel feltüntetve (TV és videójáték, egészségtelen étel, kevés testmozgás, dohányzás), jelzőtáblákra „Egészségország” felirattal, táblákra a diákok nevével el látva. Bevezető feladatként ismertessük a kockázati tényezőket, és folytassunk beszélgetést arról, hogyan tudjuk ezeket kivédeni, és milyen hasznunk származik belőle. A diákok feladata eljutni a kezdővonalától a rizikófaktoros övezeten keresztül anélkül, hogy elkapnák őket. Mindegyik kockázati tényező két „fogóval” rendelkezik, akik a pályán mozognak, és akadályozzák a továbbjutást. A mozgásuk korlátozott, egy felrajzolt vonalon mozognak oldalt mozgásban, és a vonalról nem léphetnek le. Ha valamelyik diákot elkapják a fogók, az újra a startvonalhoz kerül. A játék célja elérni az Egészségországot, és kitézni a névtáblát, amit akár többször

is meg lehet ismételni. A fogókat minden 2-3 percben cseréljük le.

### LÉGY EGÉSZSÉGES ÉS FITTI!

A feladathoz szükségünk lesz 3 db kb. 20 cm-es labdára csoportonként (5 diák), pulzusszámlálóra, zenére. A diákok megméri nyugalmi állapotban a pulzusszámukat (normál érték 60-100). A feladat célja megértetni a diákokkal az aerob mozgás fontosságát. A csoportokon belül csillag alakzatot vesznek fel, miközben a labdákat adogatják úgy, hogy a mellettük levőnek nem adhatják. Adogatás közben ki mondják annak a nevének, akinek a labdát passzolják. Egy rövid játék után a diákok megméri a pulzusukat. Ha a zenét bekapcsoljuk, a diákoknak mozogniuk kell a terem egyik végétől a másikig, miközben az előző feladatot ugyanúgy végrehajjták. Amikor a zene abbamarad, újra megméri a pulzusukat. Hasonlítsuk össze az aktivitások alatt mért eredményeket. Magyarázzuk meg, hogy a nyugalomban mért pulzus sokkal lassabb, mivel az izmoknak nincs szüksége nagyobb vérellátásra és oxigénre, ellentétben a fizikai aktivitással. Számoljuk ki a maximális és a célzónás pulzusszámot. Vonjuk ki az életkorunkat 220-ból (fiúk) vagy 226-ból (lányok). Ez a szám a maximális pulzusszámunk, mely elérésekor pihenjünk, ne terheljük túl a szívünket. Ennek a számnak az 50 és 85%-a között található a célzóna, amit mozgás során ajánlatos betartani. Tehát egy 17 éves fiúnál a maximális érték 203, és a célzóna 101 és 172 között mozog.

### SZÍVÜNK EGÉSZSÉGE

Ehhez a feladathoz szükségünk lesz a szívét ábrázoló poszterre, 8 hullahopp

karikára, 2 pakli játékkártyára, 50 db színes kör alakú papírra (5 szín), 50 db 5x5 cm-es papírra a foltokkal meg egyező színekben, zenére. Definiáljuk a szív- és érrendszeri edzettségi szintet, az állóképességet. Melyek azok a fizikai aktivitások, amelyek jó hatással vannak a szívünkre? Melyik aktivitás teszi erősebbé a szívünket: amelyik lassú vagy amelyik gyors pulzust eredményez?

1. feladat: Mutassuk meg a diákoknak a kártyákon található 4 különböző szimbólumot (szív, kör, pikk, treff). Helyezzünk el a 8 karikát a terem sarkaiban és a határvonalakon. Ugyanígy helyezzünk el feliratokat, szív = üetés, pikk = szökellés, treff = páros lábon ugrálás, kör = kocogás. A karikák belsejében helyezzük el a kártyákat. A diákok az egyik karika felé haladnak, felvesznek egy kártyát, és a szimbólumnak megfelelően, az adott mozgásformával haladnak egy másik karika felé, majd az új karikába dobják a régi kártyát, és felvesznek egy újat. Ha befejezték a feladatot (5-10 perc), megméri a pulzusukat.

2. feladat: Helyezzünk el különböző színű, kör alakú papírokat a tornateremben, ezek alá pedig eltérő színű téglalap alakú kártyákat. Amíg a zene szól, a diákok haladnak az egyes foltok felé, felveszik az egyiket, és megnezik a szint, amely a kör alakú papír alatt van, megjegyzik, visszateszik, és a téglalap alakú papír színével azonos színű kör alakú papírhoz haladnak. Ez még 45 másodpercig ismétlődik, akár versenyezhetnek is a tanulók. Végül kikapcsoljuk a zenét, és következik a pulzsmérés.

### A FITTSÉG FORRÁSA

Állomásokat hozunk létre, 5-10 tornafelszerelést helyezünk el állomásonként (ugráló kötelek, hullahopp karikák, gumikötelek, 8 állomáskártya – gyakorlat, típusa, időtartama, aerobik lépcső, zene). A bevezetőben beszéljünk 3 feladattípusról: aerob edzés, erősítő edzés és nyújtás. Tegyük világossá a napi 60 perces mozgás fontosságát. Kis csoportokkal dolgozzunk, melyek az állomásokon részt vesznek egy rövid 2-3 perces tornában. A tornagyakorlatok lehetnek: ugrókötelezés (aerob gyakorlat, 20-30 perc naponta megfelel a 60 perces mozgásnak), gumikötél használata (erősítés 2-3-szor a héten 20-30 percen), nyújtás (naponta 5-10 perc), aerobik lépcső (aerob mozgás, naponta 20-30 perc), hullahopp (aerob, naponta 20-30 perc). A feladat a mozgás fontosságára hívja fel a figyelmet, valamint

megtanítja a diákokat a tornagyakorlatok helyes kivitelezésére és az edzésterv kialakítására.

### SZUPERHŐSÖK

A szuperhősök a filmekben általában valamilyen természetfeletti tulajdonsággal rendelkeznek, mely szuperembereket csinál belőlük. De MI is lehetünk szuperhősök, ha jó formában maradunk és helyesen táplálkozunk. A diákok ezzel a feladattal bizonyíthatják, hogyan sajátították el az előző feladatokban tanultakat. Szükségük lesz ehhez gumikötelekre, könnyű kézi súlyokra, „push-up” kapaszkodókra, „pull-up” húzódkodókra, posztterekre nyújtógyakorlatokról, székekre, posztterekre az ételfajtákról, de lehetséges egyéb kiegészítők használata is, mint torna DVD-k, gumiszálas labdák, ún. „koosh” labdák. Bevezetésképp a diákok a tornateremben elfoglalják a *bemelegítő állomást*. A bemelegítés 12 gyakorlatból áll. Ehhez válasszunk zenét, amíg szól a zene, addig tornáznak a diákok, ha abbamarad, egy másik állomás felé haladnak. A résztvevők végigmennek az összes állomáson, ezáltal egy köredzést hajtanak végre.

■ **Kardió misszió:** A diákok aerob mozgásformákon vesznek részt, pl. rövid ugrókötelezés, séta, kocogás.

■ **Izomerő hadművelet:** Itt használhatjuk a tornaszereket, gyakorlatokat, mint pl. a gumiköteleket, kis súlyokat, felüléseket, haspréseket...

■ **Izom-állóképesség mentés:** használjuk ki a kapaszkodókat, húzódkodókat, a széken pl. a kinyomásokat, fekvőtámaszokat, „plank” gyakorlatot...

■ **A nyújtás ereje:** A diákok különböző nyújtó gyakorlatokat végeznek a posztterek alapján.

■ **Tányér-erő:** Párosítsuk össze az egyes élelmiszercsoportokat (zöldség, gyümölcs, hús, gabonafélék, tejtermékek) és az előző mozgás-aktivitásokat, az ételcsoportok képeit rakjuk ki egy táblára. A diákok egyesével dobhatnak egy gumiszálas puha labdával, amennyiben eltalál egy élelmiszert, az annak megfelelő mozgásformát kell elvégeznie.

A fizikai aktivitással számos más pozitív változás is történik az életünkben. Emlékezzünk rá, hogy bármilyen fizikai aktivitás jobb a semmilyennél, ezért sétáljunk a kutyánkkal, kergetőzzünk, fogócskázunk, biciklizzünk. A mozgással megnöveljük a koncentrációképességünket is. A megnövekedett pulzusszámmal növekszik az izmok, szövetek, szervek oxigénellátottsága is, egyúttal az agyé is, így könnyebben megy az olvasás, írás, jobban tudunk több mindenre odafigyelni, jobb a memóriánk, kitisztult a gondolkodásunk, jobb eredményeket érünk el a tanulás terén. Tehát a mozgás segít megtartani az ideális testsúlyt, erős izmok eredményez, jobb alvást biztosít, és jobb teljesítményre sarkall a tanulás, de a sporttevékenységek terén is, továbbá csökkenti a stresszt, feszültséget, jobb kedvre derít, boldoggá tesz, ellenállóbbá teszi a szervezetet a fertőzésekkel szemben, szabályozza a vérnyomást, de a vércukorszintet is. Mutassunk jó példát gyermekeinknek!

