

## Egészséges táplálkozás

### 5. csoportfoglalkozás tematika

1. Mi az egészséges életmód?
  - Életmódnak nevezzük: körülményeinket, szokásainkat, amelyek közt és ahogyan élünk, melyek jellemzők ránk és meghatározzák egészségünket.
  - Az életmód lehetővé teszi az egészség megőrzését, az aktív, hosszú életet.
2. Egészséges életmód összetevői
  - táplálkozás,
  - mozgás,
  - higiéné,
  - szórakozás,
  - pihenés,
  - lakóhely,
3. Egészséges az életmód akkor, ha
  - helyesen táplálkozunk,
  - eleget mozgunk,
  - testünket edzéssel kondícióban tartjuk,
  - kerüljük a szervezetünkre kedvezőtlen hatásokat,
  - megfelelően tisztálkodunk, öltözködünk,
  - gondot fordítunk külsőnkre,
  - megfelelő az időbeosztásunk,
  - tanulunk, kulturálódunk, lelkünket és szellemünket gondozzuk,
4. Nevelés szerepe az egyén szokásainak kialakításában:
  - Szokás: begyakorolt cselekvéssor, ami tehermentesíti a tudatot. A cselekvést mindig ugyanolyan formában hajtjuk végre.
  - FONTOS: a szülői példamutatás
  - Egészség szempontjából a szokások lehetnek: károsak vagy hasznosak

#### **Forráspont Közhasznú Egyesület**

7400 Kaposvár, Hunyadi u. 3.

Tel: 70/500-3733

E-mail: forraspontvarga@gmail.com

Web: www.forraspontkhe.hu

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség  
www.ujsechenyiterv.gov.hu  
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

- FONTOS: hogy mindig szívesen hajtsuk végre a feladatokat.

5. A család szerepe az egészséges életvitel kialakításában

- olyan légkört kell kialakítani a családban, ahol a testi-lelki szükséglet összetartozás elégül ki,
- alvási szokások,
- étkezési szokások,
- higiénés szokások,
- mozgás,
- játék,
- szabadidős tevékenység,

6. A rendszeres sportolás előnyei

- nagyobb állóképesség, több energia,
- testi-lelki harmónia,
- fokozottabb szellemi koncentrációs képesség és kitartás,
- erősebb aktív izomzat és csontrendszer kialakulása,
- nyugodtabb, mélyebb alvás, amely elősegíti a szervezet gyorsabb regenerálódását,
- szív, érrendszeri, mozgásszervi és elhízással járó betegségek megelőzése,
- tökéletes testtartás,

7. Mozgás lehetséges módjai

- Szabadban végzett mozgás:
  - futás, biciklizés, görkorcsolyázás, korcsolyázás, labdarúgás, úszás,
- Lakásban végezhető gyakorlatok:
  - has, hát, comb, fenék erősítő gyakorlatok.
- Iskolában végezhető feladatok:
  - testnevelési órák

8. Egészséges táplálkozás II. totó kitöltése

9. Kérdések megbeszélése

**Forráspont Közhasznú Egyesület**

7400 Kaposvár, Hunyadi u. 3.

Tel: 70/500-3733

E-mail: forraspontvarga@gmail.com

Web: www.forraspontkhe.hu

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség  
www.ujszechenyiterv.gov.hu  
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.