



***Oktatási anyag, oktatási segédlet
az egészséges étkezési szokásokat érintő ismeretek
fejlesztése és azok gyakorlati alkalmazása
érdekében***

4. osztályos tanulók részére

II. félév, 2. óra

*Készült az Európai Unió finanszírozásával megvalósult iskolagyümölcs-
programban részt vevő iskolák számára
2013/2014*



A MOZGÁS FONTOSSÁGA





MIÉRT FONTOS A MOZGÁS?

- ✓ **Akik rendszeresen mozognak, remélhetik, hogy ízületeik és izmaik időskorukig rugalmasak maradnak.**
- ✓ **Növeli az izomtömeget.**
- ✓ **A mozgás javítja az oxigénfelvevő képességet.**
- ✓ **Ezáltal jótékony hatással van az idegrendszerre, az agykapacitásra és az egész szervezetre!**





TESTMOZGÁS ELŐNYEI

- ✓ Jót tesz a szívnek.
- ✓ Csökkenti a koleszterin-szintet.
- ✓ Javítja a szívizom működését.
- ✓ Javítja a keringést.
- ✓ Megelőzi a csontritkulást.
- ✓ Napi 30 perc erőteljes testmozgás segít megőrizni az ideális testtömeget.
- ✓ A testmozgás jó stresszoldó, így segít a depresszió elkerülésében.





TESTMOZGÁS ELŐNYEI

- ✓ Aki rendszeresen mozog, kevesebbszer lesz beteg és, ha mégis megfázik, könnyebben gyógyul meg.
- ✓ Szerepet játszik a daganatos megbetegedések megelőzésében.
- ✓ Nő a teherbíró képességünk.





TESTMOZGÁS ELŐNYEI

- ✓ Serkenti a vér áramlását az agyba.
- ✓ Fejleszti a logikát és a memóriát.
- ✓ Növeli az izmok méretét és erejét.
- ✓ Fejleszti a tüdőt.
- ✓ Javítja az egész test oxigén- és tápanyag-ellátását.
- ✓ Javul közérzetünk.
- ✓ Jó a testnek és léleknek egyaránt.





HOGYAN?

- ✓ **Menjünk iskolába sétálva, biciklivel, vagy görkorcsolyával!**
- ✓ **Menjünk lépcsőn lift helyett!**
- ✓ **Tornázzunk tévé nézés közben!**
- ✓ **Hétvégén menjünk kirándulni a családdal!**
- ✓ **Zenehallgatás közben táncoljunk!**
- ✓ **Segítsünk a házimunkában! Kiváló sport a porszívózás! :)**





MENNYIT?

- ✓ Gyerekek és fiatalok számára legalább napi 60 perces mérsékelt erőteljes fizikai aktivitás szükséges a hét legalább 5 napján!

5x60





Ellenőrző kérdések





Ellenőrző kérdések

- ♦ Miért fontos a mozgás?
- ♦ Milyen előnyei vannak?
- ♦ Mennyit mozogjunk minimálisan naponta?
- ♦ Milyen sportokat szeretsz csinálni és melyeket nézni?
- ♦ Hogyan lehet nagyon könnyen beiktatni napirendünkbe a mozgást?



Ne feledd!

***Fogyassz naponta 3x3-féle
zöldséget és gyümölcsöt az
egészségedért!***





Kérdés esetén:

FruitVeB Magyar Zöldség-Gyümölcs Szakmaközi
Szervezet és Terméktanács

Tel.: +36 1 381 10 20

E-mail: info@fruitveb.hu

Web-page: www.3x3.hu, www.fruitveb.hu