

# Óravázlat – A személyes higiénia

## A személyes higiénia 7 parancsolata

### **1. Tiszteljétek a testeteket és tartsátok tisztán!**

- Kézmosás
- A körmök tisztán tartása
- A bőr ápolása
- A haj ápolása

### **Táplálkozzatok egészségesen!**

- Változatos táplálék: zöldség és gyümölcs + tejtermék + hús + gabonafélék és pékáru / figyeljétek az arányokra!
- Lehetőleg megadott időben táplálkozzatok
- Ne egyetek túl sokat – főleg édességet és zsírt.

### **Legyetek aktívak, mozogjatok!**

- A rendszeres mozgás minden téren segít a fejlődésben és az egészség megőrzésében.

### **Aludjatok az igényeknek megfelelően!**

- Inkább otthon (éjszaka), mint az órán (nappal) aludjatok! ☺

### **Igyatok megfelelő mennyiségű vizet!**

- Napi 6 pohár víz.

### **Szakítsatok időt olyan tevékenységekre, amelyek örömet okoznak!**

- Csoportmunka – nevezzetek meg ilyen tevékenységeket.

### **Ismerjétek meg a testeteket és figyeljétek a jelzéseit!**

- Csoportmunka – mit, kinek jelezhetek?

## Csoportmunka

- A csoportok – padsorok kihúznak egy-egy témát.
- A téma kidolgozása a kérdések segítségével történik.
- Rövid – pár soros vázlatot is készítenek (az adott szempontok szerint).

### 1. Elhízás

- a. Mit jelent?
- b. Mit tehetünk, hogy megelőzzük?
- c. Mit tehetünk, hogy megoldjuk a problémát?

### 2. Elsősegélynyújtás

- a. Mit jelent?
- b. Mit tehettek ti?
- c. Kit, hogyan kell értesíteni ilyen esetben?

### 3. Háziállatok gondozása

- a. Miért jó, ha van?
- b. Hogyan kell gondozni egy macskát?
- c. Hogyan kell gondozni egy kutyát?

- A témák bemutatása – megbeszélése.
- A vázlatok lediktálása.