

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

Az projekttervet készítő pedagógus:	Pap Andrea Anikó
Az projektterv címe:	Mozgásban az erő – így lesz az egészség szuperképesség!
Az projektterv összefoglalója:	A projekt célja, hogy a tanulók megértsék a mozgás és az egészség szoros kapcsolatát. Egy élményalapú, „immersive” be- melegítésen keresztül saját tapasztalatot szereznek arról, hogy a mozgás lehet öröm. A téma feldolgozását rövid, figyelemfelkeltő példák színesítik a sport világából, majd egy fiktív interjú segítségével elmélyítik gondolataikat az egészséges, aktív életmódról. A heti mozgásterv segítségével pedig megtudhatjuk, hogy mennyire van jó formában a csapat.
Ajánlott korosztály:	5-8. osztály
Időigény:	3 x 45 perc

Mozgásban az erő – így lesz az egészség szuperképesség!

Tevékenység	Időtartam	Munkaformák, módszerek	Eszközök, mellékletek
1-2. óra			
Az óra első perceiben ráhangolódunk a témára: Miért is a mozgásban van az erő?			
Az óra elején kérjük meg a gyerekeket, hogy álljanak fel, legyen elég helyük, az órát egy kicsit rendhagyó módon kezdjük – mozgással.			
Egy immerzív videó segítségével átmozgatjuk a diákokat. Tanári instrukció: Álljatok fel, az óra elején átmozgatjuk magunkat! Kövessétek az utasításokat és éreztétek jól magatokat!	6 perc	frontális munka IKT	laptop, interaktív tábla/projektor YouTube-video: https://www.youtube.com/watch?v=Q7iJrtatqGE&t=1s
Kérjünk visszajelzést a videóval kapcsolatban! A diákok kifejezhetik érzéseiket a videóhoz köthetően. (Tetszett, nem tetszett, melyik rész volt a legjobb, a legviccesebb, a legfárasztóbb stb.) TIPP: Ha cserélni szeretnénk más jellegű videóra, a YouTube-on van lehetőség hosszabb, rövidebb mozgásos bejátszásokra. A YouTube-keresőjébe beírhatjuk <i>“immersive videos for kids” (immerzív videók gyerekek számára)</i> .			
Hangolódjunk tovább a témára kérdésekkel! Feladatunk megtudni: miért fontos a mozgás?			
Tanári kérdések: Szerettek-e sportolni? Ha igen mit és miért? Szoktatok-e otthon házimunkát végezni? Ha igen, milyen jellegű feladataitok vannak? Szeretne valaki sportoló vagy edző lenni? Miért jó sportolni? Miért kell mozogni? Milyen sportokat ismertek?	5 perc	frontális munka	tanári kérdések

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

Milyen mozgásformákat javasolnátok kisebb gyerekeknek, fiataloknak, felnőtteknek vagy idősebbeknek? A családban ki sportol, mit, miért?			
Összegezhetjük, hogy minden mozgás hasznos a házi munkától a kertészkedésen át a különböző sportokig. A mozgás öröm, segít átlendülni például a rosszkedven, a sport után nyugodtabbak leszünk, természetben is lehetünk, társaságban is végezhetjük a mozgást, jobban tudunk teljesíteni a tanulásban, munkában stb. Híres magyar sportolók – hozzunk néhány példát a magyar sportéletből tovább ösztönözve a diákjainkat a mozgás fontosságára.			
<p>Tanári instrukció: <u>Ráhangelődés</u> Milyen híres magyar sportolókat ismertek?</p> <p>A következő feladatnál híres sportolókat kell felismernetek a képek alapján, és a nevükkel össze kell párosítanotok!</p> <p>Mellékletként a tanárok számára extra információk elérhetőek a sportolókról Word-dokumentumban.</p> <p>A WordWall-feladat után beszéljessünk a sportolókról, azok érdemeiről. A <i>Néhány tény a sportolók érdemeiről</i> Word-dokumentum segít ebben.</p>	15 perc	frontális munka/pármunka IKT	<p>laptop interaktív tábla/projektor pármunkánál: tablet, tanulói laptop, WordWall-link: https://wordwall.net/hu/resource/104895994 1. számú melléklet WordWall, QR kód:</p>  <p>2. számú melléklet Néhány tény a sportolók érdemeiről</p>
<p>TIPP: Ha frontálisan végezzük a feladatot, említsük a sportoló sportágát, érdemeit. Ha csoportban dolgoztak a tanulók, össze is foglalhatjuk, hogy melyik sportolót ismerték fel, és milyen sportágban jeleskednek/jeleskedtek. A feladat után kérdezhetünk: Ki a kedvenc sportoló? Miért? Jártál-e már nagyobb sporteseményen? Hol és mikor?</p>			
<p>Tanári instrukció: <u>Ráhangelődés</u> Szerintetek mennyire élnek egészségesen az ismerőseitek, családtagjaitok, barátaitok?</p>	3 perc	frontális munka	
<p><u>Feladat:</u> Mindenki húz egy kártyát, amin egy fiktív karakter van. Az azonos kártyákat húzó 4-5 fős csoportokat tudnak kialakítani létszámtól függően. Alakítsunk ki a csoportokat.</p>	3 perc	frontális munka csoportmunka	3. számú melléklet kártyaszettek a csoportalakításhoz

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

<p>Feladat: A kártyákhoz 1 hetirend tartozik + segítő kérdések. Készítsetek interjút a hetirendjével kapcsolatban az adott személlyel! Elnevezhetitek a karaktert, tovább gondolhatjátok az életvitelét stb. 2 fő kérdez – korosztálytól függően tegező vagy magázó viszonyban kérdezhetsz! E/2 személyben → de ha „engedélyt” kapsz az alanytól maradhat a tegező viszony. 😊 2 fő válaszol – használhat tegező stílust az interjú készítőjével! E/1 személyben kell válaszolni. 1 fő írja le az interjút, majd 1 vagy 2 fő bemutatja azt! Cél: az ügyes kérdések és válaszok segítségével átfogó képet kell kapnunk az interjú alanyokról a mozgás és az egészség tekintetében. Szánjunk időt az interjú fogalmának elmagyarázásra. *Interjú fogalma: Az interjú két vagy több ember beszélgetését jelenti, melynek célja, hogy az interjú készítői az interjú alanyától információkat nyerjenek egy meghatározott témakörben. Forrás: https://hu.wikipedia.org/wiki/Interjú C3%BA Az interjúhoz nyomtatható/kivetíthető készlet is használható.</p>	<p>25 perc</p>	<p>frontális munka csoportmunka IKT</p>	<p>toll, ceruza, papír vagy füzet, laptop, interaktív tábla/ projektor <i>4. számú melléklet</i> interjúkészlet csapatok számára, az interjút segítő kérdések</p>
<p>Az elkészült interjúkat bemutatják a csapatok: 1 vagy 2 főnek kell képviselni a csoportot, így lehet egy kérdező és egy válaszoló is.</p> <p>Megfigyelési szempont az interjú felolvasása alatt: a diákok figyeljenek arra, hogyan rangsorolnák a szereplőket mozgás és egészség szempontjából.</p>			
<p>Feladat: az interjú meghallgatása.</p>	<p>20 perc</p>	<p>frontális munka csoportmunka IKT</p>	<p><i>3-4. számú melléklet</i> szereplőkártyák, interjúkészlet</p>

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

<p>Ezután a csoportok egy szubjektív rangsort alakítanak ki az interjúalanyokkal kapcsolatosan. Lehetséges szempont: a legkevésbé egészséges életmód, akinek a legtöbbet kell változtatnia. Beszéljük meg a sorrendet! Minden csapat a szereplőkártyákat sorrendbe teheti! (Osszuk vissza, hogy minden csapatnál legyen minden karakterből.)</p> <p><u>Lehetséges tanári kérdések:</u> Miért döntöttetek így? Mi volt, ami kiemelkedő volt egy-egy személy hetirendjében?</p>	<p>5 perc</p>		
<p>Házi feladat: hetirend készítése</p>			
<p><u>Tanári instrukció</u></p> <p>1. feladat: Most ti jöttök! Naplózzátok a heteteket! Figyeljétek meg, hogy mennyit mozogtok, hogyan étkeztek, mennyi folyadékot isztok, és jut-e elég idő a pihenésre! Mindenki kap egy lapot, melyen tudja naplózni a heti mozgás- és egészségtervet.</p> <p>2. feladat: A tanórai csapatok az interjúztatást tovább folytatják. Ki kell választanotok az iskolában egy felnőttet, tanárt, iskolatitkárt, rendszergazdát stb., akivel interjút készítetek. Egy közös megosztott linken fogtok dolgozni, amit KRÉTÁ-ban vagy e-mailen megkaptok. Minden csapatnak saját oldala van. Szükséges egy profilfotó. Ez lehet valós vagy egy avatar (www.avatarmaker.com). Szükségesek továbbá az interjúkérdések és válaszok. 5 kérdés és 5 válasz elegendő. Majd a következő alkalommal röviden prezentálniuk kell az interjút.</p>	<p>8 perc</p>	<p>frontális munka</p>	<p>feladatlap 5. számú melléklet – Heti mozgás és egészségterv</p> <p>www.avatarmaker.com</p>

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

3. óra			
<p>Tipp: az interjút offline, papíralapon is bekérhetjük, de online látványosabb. 1 hét múlva egy 45 perces foglalkozás keretén belül összehasonlítjuk a heti mozgás- és egészségtervet (az elért sikerekre fókuszálva), illetve megbeszéljük azt is, hogy mi az, ami a tanuló véleménye szerint a legnehezebb volt, vagy esetleg nem sikerült teljesíteni, de legközelebb menni fog. Az elkészült interjúbemutatót is ekkor hallgatjuk meg.</p>			
<p><u>Ráhangelődés</u> A mai napon minden kiderül! Egy papírcetlire írjátok fel egy nevet, hogy szerintetek kinek a hetiterve sikerülhetett a legjobban! Ezeket egy kalapba begyűjtjük.</p>	3 perc	frontális munka	papírcetlik, egy kalap
<p><u>Rapidrandi</u> Párban kell dolgoznotok! A naplótokat egymásnak kell bemutatnotok. Mérlegelnetek kell, hogy kinek a hete volt sikeresebb! Szempontok: jó volt a célkitűzés, többet sportolt, egészségesebben étkezett és minőségibb volt a pihenés (nem online kapcsolódott ki). A pár tagjai közül, akinek a hetiterve jobban sikerült, az tovább beszélget egy újabb párban. Akinek még van min javítania, annak le kell ülni a helyére. Minden tanuló keressen egy párt és elindulhat a beszélgetés. A tanár jelzi az időzítővel (pl. https://www.online-stopwatch.com/countdown-timer/), hogy indul a beszélgetés. Mindkét fél 2-2 percig beszél, a másik fél értő figyelemmel hallgatja, majd 1 perc áll a rendelkezésükre döntést hozni a hetirend minőségéről. Az 1 perc lejártá jelzi, hogy az új párok egyik fele elkezdheti a beszélgetést, míg végül már csak egy tanuló marad.</p>	20 perc	pármunka IKT	heti mozgás és egészségterv, interaktív tábla: https://www.online-stopwatch.com/countdown-timer/
<p><u>Feladat:</u> Összeszámoljuk az óra elején elkért névvel ellátott tippcetliket, és összevethetjük az eredménnyel. Kérhetünk visszajelzést: Volt-e, aki meglepődött? Milyen jó példákat helyeznél be a saját életedbe más naplója alapján? Szeretnétek-e folytatni? Kis idő múlva lenne-e kedvetek újra naplózni a heteteket összehasonlítva a mostanival?</p>	5 perc		papírcetli

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

<p><u>Prezentációk- interjúk bemutatása</u> Kérjük meg a csapatok képviselőit, hogy mutassák be az interjúalanyaik életmódját pár percben, összefoglalva az interjút. Kérdések a prezentáció végén: Ki volt a leginspirálóbb számotokra és miért? Tennétek-e javaslatot az interjúalanyoknak esetleg, és ha igen, akkor mit?</p>	12 perc	frontális munka IKT	Canva-link, interaktív tábla www.canva.com
<p><u>A projekt zárása</u> Az projektet zárjuk egy kilépő cédulával: minden diák ráírhatja a gondolatát egy cetlire, amelyet a teremben egy falra, táblára, ajtóra felragaszthat. Így tudnak visszajelzést adni arról, hogy mit tartottak a legfontosabbnak, mit visznek magukkal a projekttel kapcsolatban.</p>	5 perc	frontális munka	post-it cetlik

További linkek/segédletek az óravázlathoz:

www.canva.com A YouTube-videóhoz felhasznált képek és videók a Canva-funkcióban készültek vagy voltak elérhetőek.

www.suno.com A videó zenéje SUNO segítségével készült.

www.chatgpt.com Az interjú melléklethez a képek generálása ChatGPT segítségével történt.

www.wordwall.net A WordWall-os feladatok képeinek használatát a WordWall-funkciója tette lehetővé.

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

Mozgásban az erő – így lesz az egészség superképesség!

1. számú melléklet

WordWall – Sportolók felismerése: <https://wordwall.net/hu/resource/104895994>
vagy QR-kóddal:



2. számú melléklet

Néhány tény a sportolók érdemeiről

Hosszú Katinka

Születés: Pécs, 1989. 05. 03.

Eredmények: 3X-os olimpiai bajnok, 9X-es világbajnok (úszás)

Szoboszlai Dominik

Születés: Székesfehérvár, 2000. 10. 25.

Eredmények: PL-győztes, magyar válogatott kapitány (labdarúgás)

Fucsovics Márton

Születés: Nyíregyháza, 1992. 02. 08.

Eredmények: ATP-torna győztes, Wimbledon negyedöntő

Benedek Tibor

Születés: Budapest, 1972. 07. 12. – 2020. 06. 18.

Eredmények: 3X-os olimpiai bajnok (vízilabda)

Kozák Luca

Születés: Budapest, 1996. 01. 23.

Eredmények: Európa-bajnoki bronz (100 m gát)

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

Egerszegi Krisztina

Születés: Budapest, 1974. 08. 16.

Eredmények: 5X-ös olimpiai bajnok (úszás)

Keleti Ágnes

Születés: Budapest, 1921. 01. 09. – 2025. 01. 02.

Eredmények: 5X-ös olimpiai bajnok (torna)

Kőbán Rita

Születés: Budapest, 1963. 04. 10.

Eredmények: 2X-es olimpiai bajnok (kajak)

Milák Kristóf

Születés: Budapest, 2000. 02. 20.

Eredmények: Olimpiai bajnok, világcsúcstartó (úszás)

Fa Nándor

Születés: Székesfehérvár, 1953. 05. 05.

Eredmények: Vendée Globe 5. hely (óceáni vitorlázás)

Kovács István 'KOKO'

Születés: Budapest, 1970. 08. 17.

Eredmények: olimpiai, világ- és Európa-bajnok (ökölvívás)

Polgár Judit

Születés: Budapest, 1976. 07. 23.

Eredmények: Minden idők legeredményesebb női sakkozója

Puskás Ferenc

Születés: Budapest, 1927. 04. 01. – 2006. 11. 17.

Eredmények: olimpiai bajnok, Aranycsapat-tag (labdarúgás)

Szilágyi Áron

Születés: Budapest, 1990. 01. 14.

Eredmények: 3X-os olimpiai bajnok (kardvívás)

Görbicz Anita

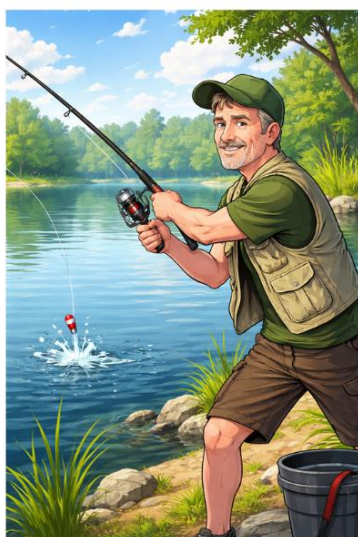
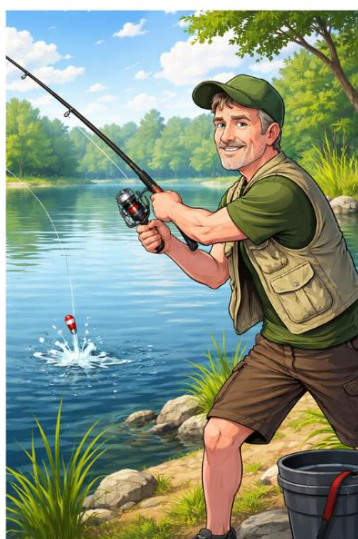
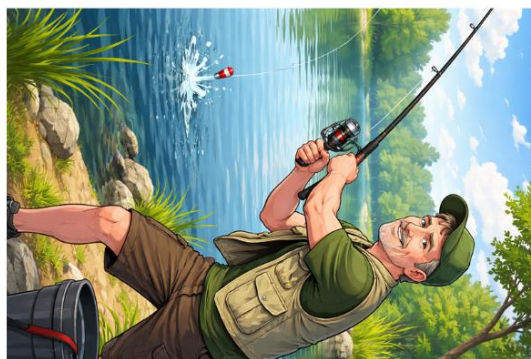
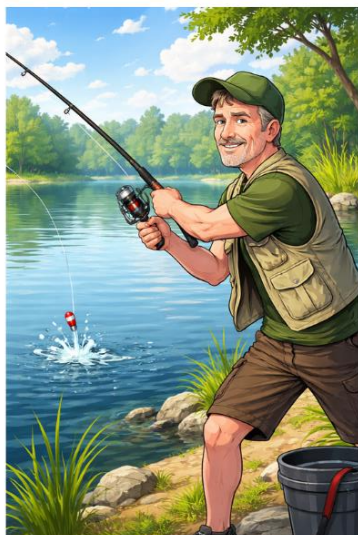
Születés: Tapolca, 1979. 05. 13.

Eredmények: BL-győztes, női ikon (kézilabda)

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

Mozgásban az erő – így lesz az egészség superképesség!

3. számú melléklet



FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.



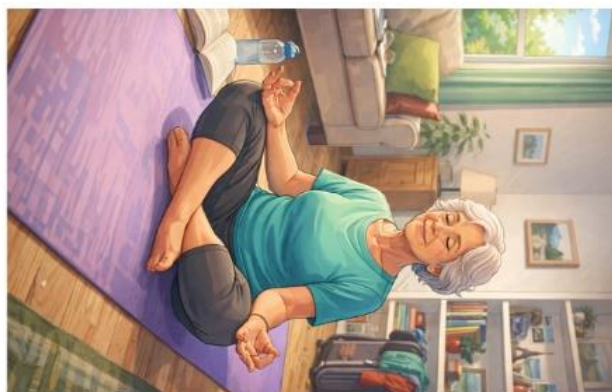
FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.



FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.



FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.



FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

Mozgásban az erő – így lesz az egészség szuperképesség!

4. számú melléklet

Interjúkészlet

Tartalma:

- az interjúalanyok bemutatása
- segítő kérdések az interjúhoz

1. interjúalany

Bemutatás

- 53 éves férfi, irodai munkát végez.
- Feleségével él, háziállataik vannak (2 macska, 1 kutya).

Életmód

- Alapvetően nyugodt életet él, de sokat ül és keveset mozog hétköznap.

Hétköznapok

- Reggel autóval megy dolgozni, szereti a kényelmet, pedig gyalog is elérhető lenne.
- Munka közben sokat ül, ritkán áll fel.

Étkezés

- Ebédre általában szendvicset eszik.
- Gyümölcsöt ritkán, zöldséget inkább vacsorához fogyaszt.

Munka után

- kutyasétáltatás (rövid, 15–20 perc),
- gyakran tévénézés.
- Vacsora: meleg étel, majd este édesség.
- Mozgás: nem rendszeres, inkább alkalmoszerű.

Hétvége

- horgászat (több órás, ülő tevékenység),
- közös túra a feleségével,
- hosszabb kutyaséta.

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

Amit szeretne

- Több idő a szabadban, kevesebb képernyő.
- Étkezés: kevesebb édesség és kicsit nyugodtabb tempóban való evés.

Diákbárát interjúkérdések

Mozgás

- Mennyit mozog egy átlagos napon?
- Milyen mozgásokat szeret igazán?
- Mi az oka annak, hogy hétköznap kevesebbet mozog?
- Mit gondol, melyik tevékenység számít „igazi” testmozgásnak az életében?

Étkezés

- Milyen ételeket eszik leggyakrabban napközben?
- Mikor eszik sok édességet?
- Mit gondol, mitől lenne egészségesebb az étrendje?

Közlekedés és szokások

- Miért autóval jár dolgozni, ha közel van a munkahely?
- Mit csinál a legtöbbet munka után?

Fejlődés – reflektálás

- Ha heti egy dolgot változtatna az életmódján, mi lenne az?
- Te mit tanácsolnál neki diákként?
- Szerinted melyik szokása segíti, és melyik rontja az egészségét?

2. interjúalany

Bemutató

- Életkor: 14 év.
- Család: szüleivel és egy fiatalabb testvérrel él.
- Iskola: általános iskola felső tagozat.
- Hobbija: telefonozás, zenehallgatás, barátokkal chat-elés.
- Mozgáshoz való viszony: nem sportol rendszeresen, testnevelés órán inkább passzív.
- Egészséghez való viszony: tudja, hogy fontos, de nem mindig figyel rá.

Életmód

- Iskolába busszal jár, gyaloglás kevés.
- Délután sok időt tölt képernyő előtt (telefon, sorozatok min. 3 óra), mert a suliban elfárad, délelőtt aktívabb.
- Ritkán mozog tudatosan, inkább csak hétvégén sétál barátokkal.
- Gyorsan elfárad, de nem köti ezt össze a mozgáshiánnyal, rosszul alszik.

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

Hétköznapok

- Reggel: sietve reggelizik (vagy kimarad).
- Iskola után: hazaér, leül tanulni, közben telefonozik.
- Mozgás: testnevelés óra (heti 2–3 alkalom), azon kívül alig.
- Este: sorozatnézés, későn fekszik le.

Hétvége

- Később kel fel.
- Barátokkal találkozik, plázázás vagy séta.
- Néha családi program (rövid kirándulás, bevásárlás).

Étkezés

- Reggeli: gyakran kihagyja.
- Ebéd: iskolai menza.
- Uzsonna: édesség, chips, péksütemény.
- Vacsora: meleg étel otthon.
- Gyümölcsöt ritkán, zöldséget keveset eszik.
- Víz helyett gyakran üdítőt iszik.

Diákbárát interjúkérdések

Mozgás

- Milyen mozgás jut eszedbe elsőként, amit szívesen csinálnál?
- Mennyit mozogsz egy átlagos iskolai napon?
- Hogyan érzed magad testnevelés óra után?

Egészség

- Mikor érzed magad energikusnak a nap folyamán?
- Van olyan nap, amikor nagyon fáradtnak érzed magad? Miért lehet ez?

Étkezés

- Melyik étkezést hagyod ki leggyakrabban?
- Mit nassolsz, amikor tanulsz vagy telefonozol?

Képernyőidő

- Mennyi időt töltesz a telefonodon egy nap?
- Befolyásolja ez az alvásodat?

Fejlődés – reflektálás

- Mit változtatnál egy dolgon, ha jobban szeretnél vigyázni az egészségedre?

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

3. interjúalany

Bemutató

- Általános iskolás.
- Szeret videójátékozni és online lenni a barátaival.
- Hetente jár fociedzésekre, de a szabadidejében sokat ül.
- Iskolába busszal vagy biciklivel jár.
- A sport fontos neki, de a képernyő gyakran „győz”.

Hétköznapok

- Reggel: gyors reggeli (néha kimarad), telefonozás indulás előtt.
- Iskola: sok ülés, kevés mozgás órák között.
- Délután: heti 3–4 alkalommal fociedzés.
- Edzés nélküli napokon videójáték, YouTube-nézés.
- Este: játék, képernyő → késői lefekvés.

Étkezés

- Ebéd az iskolában.
- Uzsonna: chips, keksz vagy cukros ital.
- Vacsora otthon, meleg étel.

Hétvége

- Focimeccs vagy edzés.
- Sok online játék a barátokkal.
- Kevés zöldség/gyümölcs.
- Több alvás, de rendszertelen napirend.
- Egészség és mozgás – jellemzők.

Életmód

- Rendszeres sport (foci).
- Szereti a mozgást, ha társaság van.
- Sok képernyőidő.
- Kevés tudatos pihenés.
- Nem figyel az étkezés minőségére.
- Az alvásidő gyakran kevés.

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

Diákbárát interjúkérdések

Mozgás

- Milyen mozgást szeretsz a legjobban, és miért?
- Mit érzel fociédzés után?
- Mit csinálsz azokon a napokon, amikor nincs edzés?

Étkezés

- Mit eszel leggyakrabban uzsonnára?
- Milyen ételt eszel, ami szerinted „egészséges”?
- Iszol-e elég vizet edzés közben?

Pihenés és képernyő

- Mennyi időt töltesz naponta videojátékkal?
- Befolyásolja a játék az alvásodat?
- Mivel tudnál kikapcsolni képernyő nélkül?

Fejlődés – reflektálás

- Mit változtatnál egy dolgon az egészséged érdekében?
- Mi segítené abban, hogy többet mozogj?
- Mit tanácsolnál egy barátodnak az egészségesebb élethez?

4. interjúalany

Bemutatás

- 38 éves nő.
- Két kisiskolás gyermeke van.
- Egyetemen tanít (ülő, szellemi munka).
- Túlsúlyos, keveset mozog, gyakran fáradt.
- Evéssel vezeti le a stresszt.
- Heti életmód – vázlatos.

Hétköznapiak

- Reggel kapkodás, gyakran kimarad a reggeli, vagy csak kávé + péksütemény.
- Autóval megy dolgozni.
- Napközben hosszú előadások, sok ülés.
- Gyakran nassol (keksz, csoki, péksüti).
- Ebéd rendszertelen, sokszor gyorsétel.
- Délután a gyerekekkel tanul, főz, házimunka.

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

- Estére nagyon éhes, nagy adag vacsora.
- Kevés zöldség, sok szénhidrát.
- Mozgás: szinte semmi.
- Este fáradt, rosszul alszik.

Hétvége

- Több főzés, de sok kószolgtatás.
- Kevés aktív program.
- Gyerekekkel inkább bent maradnak.
- „Megérdemlem” alapon több édesség.

Diákbárát interjúkérdések

Mozgás

- Mennyit mozogsz egy átlagos héten?
- Miért nehéz időt találni a mozgásra?
- Milyen mozgás férne bele a napodba szerinted?

Étkezés

- Mikor vagy a legéhesebb a nap folyamán?
- Miért marad ki gyakran a reggeli?
- Milyen ételeket eszel stresszes napokon?

Egészség

- Milyen testi jeleket tapasztalsz (fáradtság, éhség, ingadozó energia)?

Fejlődés – reflektálás

- Mi lenne az első kis lépés, amit meg tudnál tenni?
- Ki vagy mi segíthetne ebben?

5. interjúalany

Bemutató

- 70 éves nyugdíjas nő.
- Aktív, figyel magára testileg és lelkileg is.
- Hetente többször jógázik, ez segít megőrizni az egyensúlyát, és a nyugalalmát.
- Sokat olvas, emellett utazik, kirándul. Fontos számára a közösség: rendszeresen találkozik a barátokkal, részt vesz klubfoglalkozásokon és közösségi programokon.

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

Hétköznapok

- Reggel könnyű torna vagy jóga (20–30 perc).
- Reggeli után olvasás (újság, könyv).
- Délelőtt találkozó barátokkal, nyugdíjaskör.
- Délután séta, ügyintézés gyalog.
- Este: nyújtás, beszélgetés, olvasás.

Hétvége

- Kirándulás vagy utazás.
- Kulturális programok (kiállítás, színház).
- Családi látogatások.
- Több pihenés, de mozgás akkor is van (séta, nyújtás).

Étkezés

- Rendszeresen étkezik, nem hagy ki főétkezést.
- Reggelre gyakran eszik zabkását, joghurtot gyümölcssel.
- Ebédre zöldséges leveseket, könnyű főételeket (hal, csirke, párolt zöldség).
- Vacsorára könnyű ételeket (saláta, túró, leves).
- Sok folyadékot iszik (víz, tea).
- Ritkán eszik édességet, inkább mértékkel.

Diákbárát interjúkérdések

Mozgás és test

- Milyen mozgásformákat végzel egy héten? Miért pont a jógát választottad?
- Volt olyan időszak az életedben, amikor kevesebbet mozogtál?
- Mit érzel a testedben mozgás után?

Egészség és életmód

- Figyelsz-e az étkezésedre? Miért?
- Mit jelent számodra az „egészséges élet”?
- Van-e olyan szokásod, amit fiatalabb korban nem tartottál fontosnak?

Lelki egészség és közösség

- Miért fontos számodra a közösségi élet?
- Hogyan hat a hangulatodra a mozgás?
- Mit teszel akkor, ha fáradtnak vagy kedvetlennek érzed magad?

Üzenet a diákoknak

- Mit tanácsolnál a mai fiataloknak az egészségük megőrzéséhez?
- Mi az, amit szerinted már most érdemes elkezdniük?

FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉT 2026.

Mozgásban az erő – így lesz az egészség superképesség!

5. számú melléklet

Heti mozgás- és egészségnapló

Név: Hét:

Cél

Figyelem, hogyan hat a **mozgás**, az **étkezés** és a **pihenés** a közérzetemre.

Cél a tudatosság, nem a tökéletesség.

Hetiterv

- **Mozgáscélom:** (pl. heti 4x mozgás, mindig bemelegíték)

.....

- **Egészségcélom:** (pl. több víz, több zöldség)

.....

Napi rövid napló

Nap	Mozgás (mit? mennyit?)	Étkezés megfelelt	Vízbevitel megfelelt	Közérzet általában
H		<input type="checkbox"/> igen <input type="checkbox"/> nem	<input type="checkbox"/> igen <input type="checkbox"/> nem	<input type="checkbox"/> jó <input type="checkbox"/> nem jó
K		<input type="checkbox"/> igen <input type="checkbox"/> nem	<input type="checkbox"/> igen <input type="checkbox"/> nem	<input type="checkbox"/> jó <input type="checkbox"/> nem jó
Sz		<input type="checkbox"/> igen <input type="checkbox"/> nem	<input type="checkbox"/> igen <input type="checkbox"/> nem	<input type="checkbox"/> jó <input type="checkbox"/> nem jó
Cs		<input type="checkbox"/> igen <input type="checkbox"/> nem	<input type="checkbox"/> igen <input type="checkbox"/> nem	<input type="checkbox"/> jó <input type="checkbox"/> nem jó
P		<input type="checkbox"/> igen <input type="checkbox"/> nem	<input type="checkbox"/> igen <input type="checkbox"/> nem	<input type="checkbox"/> jó <input type="checkbox"/> nem jó
Hétfvége		<input type="checkbox"/> igen <input type="checkbox"/> nem	<input type="checkbox"/> igen <input type="checkbox"/> nem	<input type="checkbox"/> jó <input type="checkbox"/> nem jó

Heti visszatekintés

- Mi ment jól?
- Min szeretnék javítani?
- Mit tanultam a testemről?