

# TARTALOM

|              |   |
|--------------|---|
| Előszó ..... | 7 |
|--------------|---|

## 1. EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS MEGISMERTETÉSE

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| Egészséges és finom! .....                                       | 9  |
| Sokat vagy keveset...? .....                                     | 9  |
| Kakuktkojás .....                                                | 10 |
| Néhány kilóval nehezebben... 1. ...                              | 11 |
| Néhány kilóval nehezebben... 2. ...                              | 12 |
| Okostányér 1. ....                                               | 12 |
| Okostányér 2. ....                                               | 13 |
| Gyümölcssaláta – Klasszikus szék-<br>foglалó játék, másképp..... | 14 |
| Milyen vagyok? – Fogócska .....                                  | 15 |
| Táplálkozási piramis készítése .....                             | 16 |
| Táplálkozási piramis – Kirakós .....                             | 17 |
| Receptverseny .....                                              | 18 |
| Mozaik színes téstáblól .....                                    | 19 |
| Spagettihidak .....                                              | 19 |
| Ha én egy tojás lennék... ..                                     | 20 |
| Gyümölcskosár – Színes papírokból ..                             | 21 |
| Növény útja a magtól az asztalig ...                             | 22 |
| Hol a gyümölcs? .....                                            | 23 |
| Labdapattogtatós-mondókás .....                                  | 23 |
| Találós kérdés .....                                             | 24 |
| Ki tud többet? .....                                             | 25 |

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Egészségpróbák – egy napon<br>belül .....     | 25 |
| Szívárványturmix .....                        | 26 |
| Dinnye- és zöldségszobrászat .....            | 27 |
| Képek zöldségekből + Kitalálós<br>játék ..... | 27 |
| Mókás svédasztal .....                        | 28 |
| Maghatározó .....                             | 28 |
| Puzzle gyufásdobozokból .....                 | 29 |
| Napszakok és ételek .....                     | 29 |
| Magverseny .....                              | 30 |
| Dióagy .....                                  | 30 |
| Diótorony .....                               | 31 |
| Célba dobás dióval .....                      | 31 |
| Vicces történetek .....                       | 32 |

## 2. EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDRA NEVELÉS

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Karácsony és egészség .....                  | 33 |
| Mesehősök élete – Történet-<br>mesélés ..... | 33 |
| Ha a macim beteg lenne... ..                 | 34 |
| Kincsvadászat .....                          | 35 |
| Csípős? Nem csípős? .....                    | 35 |
| Egészség-ábécé .....                         | 36 |

|                                                          |    |                                                 |    |
|----------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------|----|
| Mitől működik az autó...? .....                          | 37 | Vicces mondóka .....                            | 53 |
| „Réges-régen egy messzi-messzi<br>galaxisban...” .....   | 38 | Robot .....                                     | 54 |
| Játék lufikkal vagy vízbombák-<br>kal .....              | 38 | Pókháló .....                                   | 54 |
| Az egészség színe .....                                  | 39 | Tintapaca-teszt .....                           | 56 |
| Na, menjünk Doktor Nénihez? .....                        | 40 | Kutyaélet .....                                 | 56 |
| Gyógyszerkeverés .....                                   | 40 | Állati móka .....                               | 57 |
| Fűszernövények felismerése<br>bekötött szemmel.....      | 41 | Balhés szerepcsere .....                        | 57 |
| Ablakmaszatozás – avagy minden<br>napra egy üzenet ..... | 42 | Szembekötödsdi .....                            | 58 |
| Szelektív szemétgyűjtés .....                            | 42 | Szembekötödsdi – másképp .....                  | 59 |
|                                                          |    | Szembekötödsdi – párban .....                   | 60 |
|                                                          |    | Melyik hangszer? .....                          | 60 |
|                                                          |    | Slime – avagy a ragacsos-nyúlós<br>gyurma ..... | 61 |
|                                                          |    | Rajzolás homokkal, liszttel .....               | 61 |
|                                                          |    | Dominóépítés bekötött<br>szemmel .....          | 62 |
|                                                          |    | Gyurmázás csukott szemmel .....                 | 63 |
|                                                          |    | Akadályverseny szemüveggel .....                | 63 |
|                                                          |    | Bedobálós játék .....                           | 64 |
|                                                          |    | Milyen anyagból van a gömb? .....               | 64 |
|                                                          |    | Keresd a kulcsot! .....                         | 65 |
|                                                          |    | Találd meg a hideget! .....                     | 65 |
|                                                          |    | Mezítlábas ösvény .....                         | 66 |
|                                                          |    | Házépítés .....                                 | 66 |
|                                                          |    | Hármasfonás .....                               | 67 |
|                                                          |    | A lázadó .....                                  | 67 |
|                                                          |    | A főnök .....                                   | 68 |
|                                                          |    | Szabálykitalálás .....                          | 68 |
|                                                          |    | Hol a kapu? .....                               | 69 |
|                                                          |    | Ellenkezzünk! .....                             | 69 |
|                                                          |    | Szabadítsatok ki! .....                         | 70 |
|                                                          |    | Társasjáték készítése közösen .....             | 71 |
|                                                          |    | Sánta ördög .....                               | 71 |
|                                                          |    | Ha nem hallanék? .....                          | 72 |
| Mutasd meg, hogy érzed magad ! .                         | 43 |                                                 |    |
| Ha fa lennék, így hajladoznék.....                       | 44 |                                                 |    |
| Merre megy a kör...?                                     | 45 |                                                 |    |
| Koszorú – másképp .....                                  | 45 |                                                 |    |
| Házépítés .....                                          | 46 |                                                 |    |
| Morcosan vagy vidáman? .....                             | 47 |                                                 |    |
| Egészséges italok .....                                  | 48 |                                                 |    |
| Érzelmek és érzések .....                                | 48 |                                                 |    |
| Játék a nevekkal .....                                   | 49 |                                                 |    |
| A kereskedő .....                                        | 49 |                                                 |    |
| Mit látok én? Mit látnak mások?...                       | 50 |                                                 |    |
| A lányok sírósak... vagy<br>mégsem? .....                | 50 |                                                 |    |
| Azt szeretem benned, hogy... ..                          | 51 |                                                 |    |
| Szív-üzenetek .....                                      | 52 |                                                 |    |
| Mi lesz, ha nagy lesz? .....                             | 52 |                                                 |    |
| Pozitív tulajdonságok .....                              | 53 |                                                 |    |

### 3. LELKI EGÉSZSÉG

|                                                            |    |                                                      |     |
|------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------|-----|
| Oroszlán (feszültségvezető<br>gyakorlat) .....             | 72 | Visszajelzés tanulása – nem<br>minősítünk! .....     | 87  |
| Kezek mint a rongy (feszültség-<br>vezető gyakorlat) ..... | 73 | Szoborcsoport .....                                  | 88  |
| Őrjítő őrjögés (feszültségvezető<br>gyakorlat) .....       | 73 | Történetmesélés .....                                | 88  |
| Ijesztő és kedves gesztusok .....                          | 74 | Láb-barátság .....                                   | 89  |
| Tükör .....                                                | 74 | Ujjak tánca .....                                    | 90  |
| Lassított felvétel .....                                   | 75 |                                                      |     |
| Duplafirka .....                                           | 75 |                                                      |     |
| Agygombok, pillangó nyolcas,<br>detektív .....             | 76 |                                                      |     |
| Gondolkodósapka .....                                      | 77 |                                                      |     |
| Sárkányrepülő .....                                        | 77 |                                                      |     |
| Karbemelegítés .....                                       | 78 |                                                      |     |
| Elefánt .....                                              | 78 |                                                      |     |
| Lábkeresztelés .....                                       | 79 |                                                      |     |
| Mi lennék...? .....                                        | 79 |                                                      |     |
| Minden rosszban van valami jó 1. ..                        | 80 |                                                      |     |
| Minden rosszban van valami jó 2. ..                        | 80 |                                                      |     |
| Gondolatolvasó – Melyiket<br>választanád...? .....         | 81 |                                                      |     |
| Gondolatolvasó 2. – Melyik<br>kezemben van? .....          | 81 |                                                      |     |
| Mosolyhét – kihívás .....                                  | 82 |                                                      |     |
| Minden nap jó nap! .....                                   | 82 |                                                      |     |
| Nyerni vagy nem nyerni? .....                              | 83 |                                                      |     |
| Relaxáció – egyszerű gyakorlat<br>az ellazuláshoz .....    | 83 |                                                      |     |
| Relaxáció – elalváshoz .....                               | 85 |                                                      |     |
| Relaxáció – önbizalom-<br>erősítéshez .....                | 85 |                                                      |     |
| Relaxáció – gyógyuláshoz .....                             | 86 |                                                      |     |
| Rajzoljunk együtt! .....                                   | 87 |                                                      |     |
|                                                            |    | <b>4. BALESET-MEGELŐZÉS<br/>ÉS ELSŐSEGÉLYNYÚJTÁS</b> |     |
|                                                            |    | Egy kis önvédelem .....                              | 90  |
|                                                            |    | Hinta párban .....                                   | 91  |
|                                                            |    | A szumó harcos .....                                 | 92  |
|                                                            |    | Pálma .....                                          | 92  |
|                                                            |    | Fa .....                                             | 93  |
|                                                            |    | Autóban .....                                        | 93  |
|                                                            |    | Kerékpáron .....                                     | 94  |
|                                                            |    | Busszal .....                                        | 95  |
|                                                            |    | Veszélyes anyagok a háztar-<br>tásban 1. ....        | 95  |
|                                                            |    | Veszélyes anyagok a háztar-<br>tásban 2. ....        | 96  |
|                                                            |    | Háztartási balesetek – kitalálás ...                 | 96  |
|                                                            |    | Elájulok...! .....                                   | 97  |
|                                                            |    | „Bogárkám, ki vagy te?” .....                        | 98  |
|                                                            |    | A Napra lehet nézni, de... a Napba<br>nem! .....     | 98  |
|                                                            |    | Emberhajtogatás (Stabil oldal-<br>fekvés) .....      | 99  |
|                                                            |    | Valaki bajban van! Hívjunk<br>segítést! .....        | 100 |
|                                                            |    | Kreatív kötözések .....                              | 101 |

|                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------|-----|
| Vicces turbán készítése (sapkakötés<br>pólyával) .....            | 101 |
| Háromszögletű kendő (pólya)<br>hajtogatása.....                   | 102 |
| Piros/kék kincsesláda (ismerkedés<br>az elsősegélydobozzal) ..... | 103 |
| Elesés kerékpárral .....                                          | 103 |
| Őrangyal .....                                                    | 104 |
| Mit mutat a rendőr? .....                                         | 105 |
| Közlekedési táblák .....                                          | 105 |
| Ijesztő sebek készítése .....                                     | 106 |

## 5. SZEMÉLYI HIGIÉNÉ

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| Fogócska – Baktérium Irgum-<br>burgum .....    | 107 |
| Fogmosás modellen és plakk-<br>festéssel ..... | 107 |
| Mosom kezeidet .....                           | 108 |
| Szappanfaragás .....                           | 108 |
| Egy nap víz nélkül .....                       | 109 |
| Maszatos kézmosás .....                        | 110 |
| Felhasznált és ajánlott irodalom ...           | 111 |