

## Szigor Tibor egészség hetet tart

*Mese az egészséges életmódról, tápláló és kevésbé tápláló ételekről, vitaminokról*

*(óvodás kortól)*

**Téma:** A gyerekek nagyon sokat hallhatnak az egészséges életmódról, táplálkozásról. Fontos, hogy a jóga foglalkozások keretein belül is közelebb vigyük hozzájuk ezt a témát, hiszen a jóga sokkal több, mint mozgásforma, jó ha már a kezdetektől komplexitásában próbáljuk átadni nekik a különböző szemléleteket és alapelveket. Persze ezt is kicsit gyermekközelibb módon: játékokba és mesékbe ágyazva, hogy a fontos információk minél jobban megragad hassanak. Így aztán a márciusi klubanyagban találhattok majd egy nagyon szórakoztató játékot, aminek segítségével megtudhatják a gyerekek az adott ételekről, hogy azok hasznosak a testünk számára, vagy inkább kerülendők és célszerű nagyon ritkán vagy egyáltalán nem fogyasztani őket. Ezt a játékot, majd ezzel az óratervvvel együtt is játszhatjátok, akár az óra végén kipróbálva, akár mese közben elővéve mindig, amikor az adott ételről szó van. Hiszen az alábbi óraterv pedig ehhez fog kapcsolódni, kicsit megpróbál arra edukálni, hogy fontos, hogy amivel a testünket tápláljuk, az hasznos legyen. Mesés módon igyekszik megágyazni annak a tudatosságnak, ami arra ösztönözheti később őket, hogy vizsgálják meg mindig egy étellel kapcsolatban, hogy az egészségük szempontjából megfelelő-e számukra.

**Szankalpa:** „Az étелеm tápláló is legyen, ne csak finOM!”

**Javasolt eszközök:** matrac, Mesélő jógakártyák, víz, a klubanyag ételekhez kapcsolódó letölthető és nyomtatható játéka, relaxációhoz esetleg zene vagy csengő

### **Testhelyzetek, amik a mesében lesznek:**

*bemelegítés a Napüdvözlet sorozattal; talicskázós gyakorlat; felszabadult kártya, ami itt most fánk lesz; félős kártya, ami itt most dió lesz; hold kártya, ami itt most sült krumpli lesz; fa kártya, ami itt most brokkoli lesz; palacsintatekerés kártya, ami itt most hotdog lesz; delfin kártya, ami itt most hal lesz; rakéta kártya, ami itt most a tüzijáték lesz, ami a chips ropogását utánozza.*

*kavics kártya, ami itt most alma lesz; angyal kártya, ami itt most pálcikás jégkrém lesz.; gitározás kártya, ami most a jégkrém nyalogatása lesz; csillag kártya, ami itt most gumicukor lesz; kutya kártya, ami itt most sajt lesz; vidám kártya, ami itt most görögdinnye lesz*



## Ráhangelődés

### **Óra ismertetése:**

Szigor Tibor nagy fába vágta a fejszóját. Nagyon egészséges farkas hírében áll ő. AZ egész erdő tudja róla, hogy figyel a testmozgásra és arra is, hogy mit eszik. Arra gondolt, hogy igyekszik most ezt átadni az erdő többi lakójának is és egy egészség hetet szervezett. Mindenki nagyon örült ennek, jól jött a farkas támogatása. A hét végén pedig közösen mentek el a piacra, hogy együtt vásároljanak. Nem mindenben értettek egyet, hogy minek érdemes a kosárba kerülnie...:D Kíváncsi vagy, hogy SZigor Tibor mikre mondott nemet?

### **Beszélgető kör:**

*Szerinted vannak egészségtelen ételek, amik nem hasznosak a szervezetünk számára? Mik lehetnek ezek? Soha nem szabad ilyeneket enniük? Mik az egészséges ételek? Te oda tudsz figyelni rá, hogy miket eszel? Meg szoktátok beszélni együtt, hogy mi legyen a reggeli, tízórai, ebéd uzsonna vagy vacsora? Mi a kedvenc ételed? Az szerinted egészséges vagy egészségtelen?*

### **Köszönés:**

Gyere, induljunk is el Jógaországba, hogy te is tanulhass egy-két dolgot a különböző ételekről Szigor Tibortól!

*Jógaország, vidámság,*

*ez vár rád itt pajtás!*

*Üljünk le a matracra,*

*kezdődjön most a jóga!*

*Namaste barátom, rossz kedvünk elszálljon!*

*Helyezkedj el keresztezett lábú ülésben, egyenesítsd a gerinced, gördíts egyet hátra a válladdal, tedd a kezedet a térdedre, hunyd le a szemed és csak lélegezz. Az orrodon keresztül szív be a levegőt és ott is fújd ki. Háromszor megzengetjük közösen a jógás varázséneket, ami úgy hangzik, hogy OM. Végül pedig elmondjuk majd a mai mesénk lényegét, amit itt Jógaországban úgy hívunk, hogy szankalpa és így hangzik:*

„Az étellem tápláló is legyen, ne csak finOM!”



## Már a történet része a bemelegítés

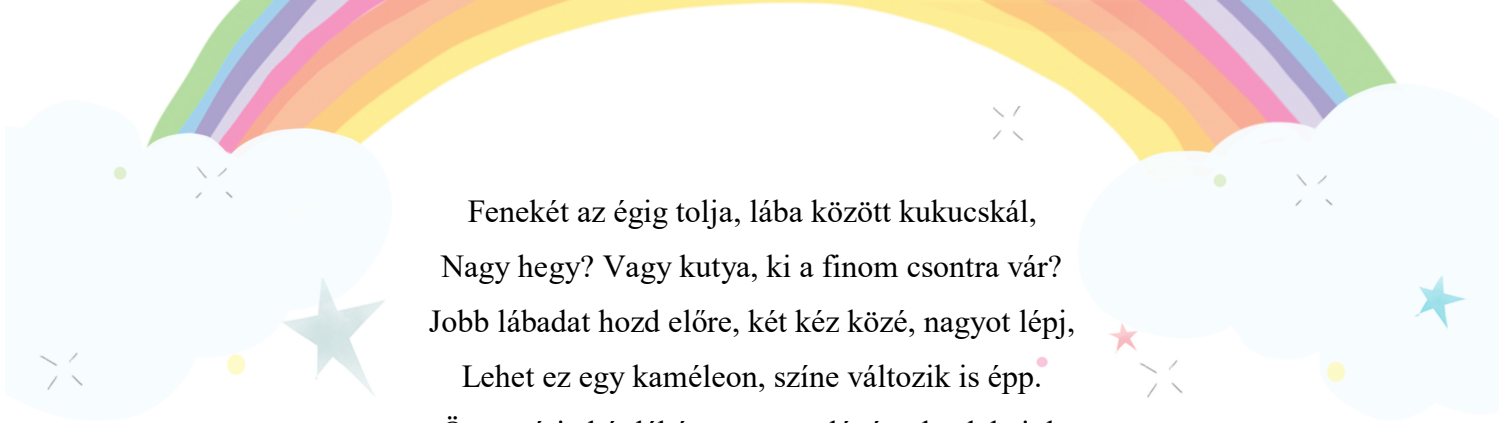
*Maradjon még csukva a szemed és jól dörzsöld össze a tenyeredet. A meleg tenyeredet helyezd a szemedre és pislogj bele párat, majd lassan nyisd az ujjaidat és engedd, hogy a szemed megszokja a beszűrődő fényt. Vedd csak le a kezed, kezdődhet a nagy kaland!*

Nagy napra ébredtek az állatok Jógakaland erdejében. Szigor Tibor a farkas ugyanis úgy döntött, hogy egészség tudatos hetet tart az erdőben, mert számára nagyon fontos, hogy mindenki odafigyeljen a saját egészségére. Ezért aztán ezen a héten több újítást is bevezetett a kisállatok életébe. Például minden reggelt egy nagy pohár vízzel kell indítania minden állatnak. A kis állatok nagyon ügyesek és már este odakészítették maguknak az ágyuk mellé a vizet, hogy amikor reggel felkelnek, rögtön tudjanak inni - *ti is készítsetek ki a saját matracotok mellé vizet, akár pohárban, akár kulacsban és most igyatok egy kicsit belőle.*

A reggeli készülődés után pedig mindenki összegyűlik a nagy réten és egy frissítő átmozgatással kezdik közösen a napot. Szigor Tibor kedvence, ha a Napüdvözlet sorozat, amit még Durmi mackó tanított nekik, úgyhogy minden reggel ezzel köszöntik majd a felkelő napot. Egy versikét is mondanak hozzá, hogy még vidámabban teljen a reggeli mozgás - *ti is végezzétek el a sorozatot a vers mondása közben.*

Durmi mackó minden reggel korán kel és jót mozog,  
Alaposan átmozgat ő minden testrészt, végtagot.  
Kell a rutin, hiszen a méz magasan van fenn a fán,  
Megszerezni nem is könnyű, gyere te is, cimborám!  
„Jó reggelt nap!”- szól a mackó, s nyújtózik az ég felé,  
Ezután a földig hajol, leteszi a tenyerét.  
Egy pici lepke, szárnyát tárva rászállt most az orrára,  
Felemeli kis buksiját, s rátámaszt a lábára.  
Támaszkodik a mancsán és hátralép a jobb lábbal,  
Olyan, mint egy futóbajnok, éremmel a nyakában.  
Másik láb is hátra kerül, ez a deszka, de nehéz!  
Kitartás, most kell az erő, mindjárt megvan az a méz!  
Kis hernyóként lehasal és homloka is földet ér,  
Hallod? – sziszeg, mint egy kígyó, emeld fejed könnyedén.





Fenekét az égig tolja, lába között kukucska,  
Nagy hegy? Vagy kutya, ki a finom csontra vár?  
Jobb lábadat hozd előre, két kéz közé, nagyot lépj,  
Lehet ez egy kaméleon, színe változik is épp.  
Összezárja két lábát egy nagy lépéssel, s lehajol,  
Ott a csupor, belenéz és örömeben viháncol!  
Hátrahajol, jól megdönti, van még benne egy kis méz,  
Hálás is a reggeliért, megköszöni: Namaste!

*\*Megjegyzés az oktatóknak: a verset úgy alkottuk meg, hogy mindkét lábbal tudjatok előre lépni, de azért érdemes legalább 3 kört végezni a sorozatból, hogy kellőképpen átmozgassátok magatokat a foglalkozás előtt.*

### **Jógás mese**

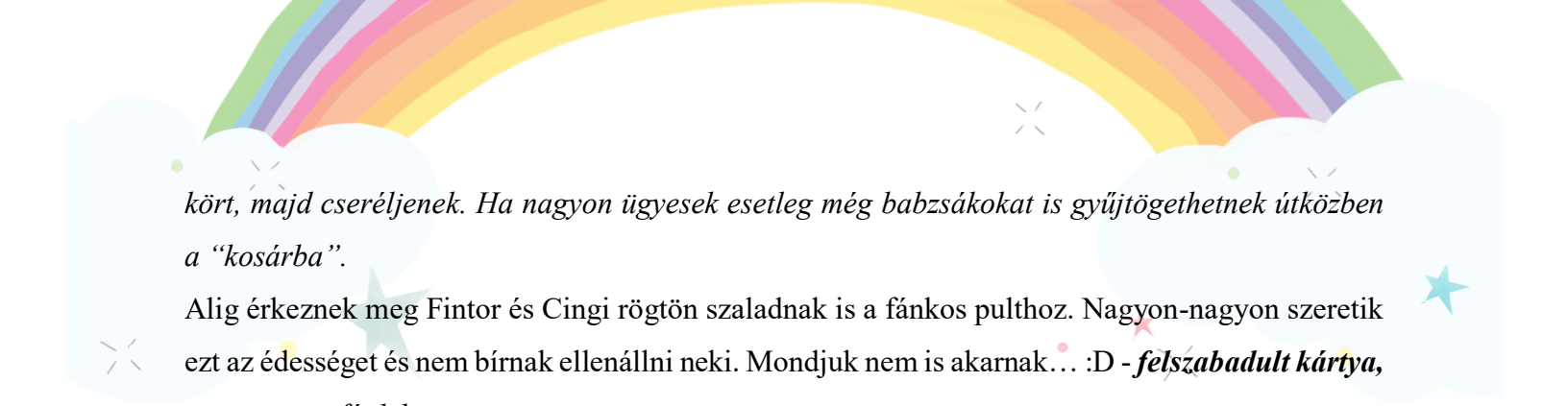
Szigor Tibor jól tudja, hogy az egészséges életmód egyik legfontosabb alappillére az étkezés. Ezért aztán a hetet is úgy indítják, hogy elmennek közösen a piacra, hogy bevásároljanak. A farkas előre felkészíti az állatokat, hogy nem lehet ám majd össze-vissza vásárolgatni, minden kiválasztott portékát gondosan ellenőrizni fog, hogy bekerülhet-e a kosárba és hazavihetik-e.

- De hát, ha meg akarjuk venni, akkor biztos szükségünk van rá, nem? - értetlenkedik Fintor.
- Háááát Fintor, sajnos képzeld, nem minden étel hasznos a testünknek. Sőt van, ami különösen rosszat tesz neki. De most a vásárlásunk során, majd igyekszem mindenre magyarázatot adni. Gyertek induljunk!

A kis csapat neki is indul a piacra, ami a nagy réten van.

Ahogy beérkeznek el is indul a válogatás. Szigor Tibor egy guruló nagy kosarat is vitt magával, mert tudta, hogy sok mindennek el kell férnie majd. Olyat, mint ami a nagy bevásárló központokban is szokott lenni, de ők most a piacra viszik. Tolja maga előtt és gondosan ellenőriz mindent, amit az állatok bele szeretnének tenni - *álljanak párba a gyerekek és játszatok talicskázókat, mintha a gyerekek tolnák maguk előtt a bevásárló kocsikat. Az egyik gyermek támaszkodjon meg két kezével a talajon, a másik gyermek álljon mögé, goja meg a lábait és emelje el a talajtól. Az elől lévő gyermeknek a kezével lépegetve kell előre haladnia. Menjenek így egy*





kört, majd cseréljenek. Ha nagyon ügyesek esetleg még babzsákokat is gyűjtögethetnek útközben a "kosárba".

Alig érkeznek meg Fintor és Cingi rögtön szaladnak is a fánkos pulthoz. Nagyon-nagyon szeretik ezt az édességet és nem bírnak ellenállni neki. Mondjuk nem is akarnak... :D - **felszabadult kártya**, ami itt most fánk lesz.

Amikor a kosárba akarják tenni a kiválasztott fánkokat, a szigorú farkas rájuk szól:

- Hát ez bizony nem kerülhet be ide!
- De hát miééééért? - nyafognak az egerek.
- Olajban sült, tele van cukorral és ezek sajnos nem tesznek jót a szervezetünknek. De látom van rajta dió, tudom, hogy azt is nagyon szeretitek, menjetek keressetek inkább azt valamelyik pultnál!

Nem telik bele sok időbe és Fintorék tényleg találnak is olyan árust, aki finom olajos magvakat árul, amik nagyon jót tesznek a szívnek. Kiválasztanak egy zacskó diót és azt teszik be a kosárba - **félős kártya**, ami itt most dió lesz.

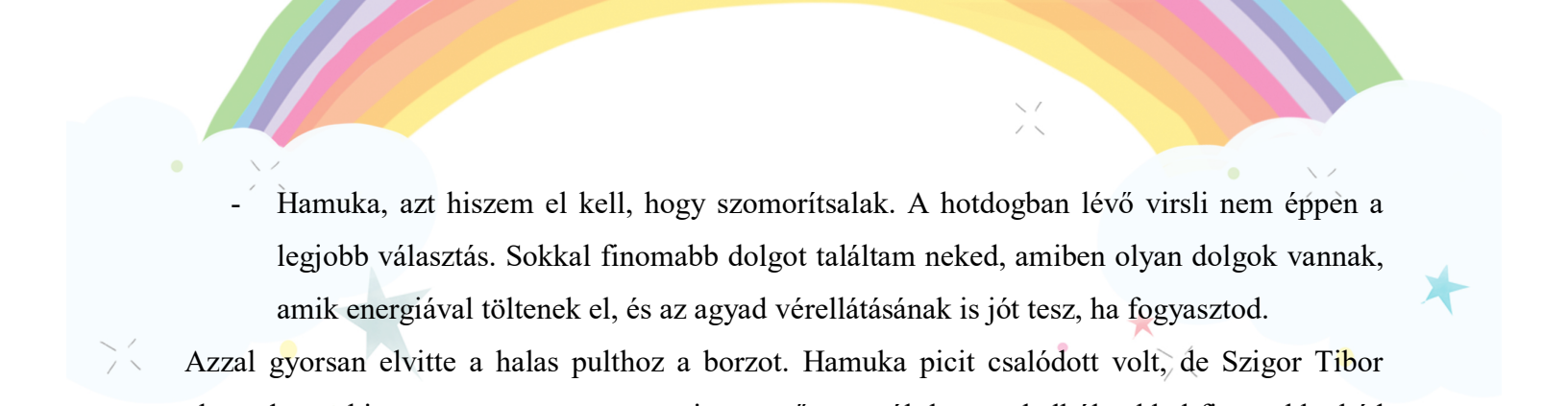
Közben már Szappanka is nézelődik. Éppen a lángosos stand előtt haladnak el, ahol nem csak lángost, hanem sült krumplit is lehet kapni. Ez a mosómacilány kedvence! Bármikor tudna enni - **hold kártya**, ami itt most sült krumpli lesz.

- Szappanka! - szól Szigor Tibor határozottan - Hiszen ez ugyanúgy tocsog az olajban, mint előbb a fánk, ráadásul nagyon-nagyon sok sót tesznek rá mindig, ami ilyen mennyiségben nem egészséges. Azért ritkán belefér, hogy egyél sült krumplit, de tegnap is azt ebédeltél, gyere válasszunk mást!
- Na jól van, bár annyira szeretem...Mit szólnál, akkor helyette a brokkolihoz? Végül is az is nagy kedvencem, és már rég ettem ,ahogy nézem, most pont akciós - fedezi fel jó háziasszony révén Szappanka - **fa kártya**, ami itt most brokkoli lesz.
- Szuper döntés! Hidd el sokkal jobban jársz vele, sok benne a C vitamin, a vas és még a gyomrodat is megvédi!

Közben már Hamuka is nagyon válogat. Szappanka sült krumplis választásáról eszébe jutott az ebéd, és nagyot kordult a pocakja. Egy nagy reklámtábla jött vele szembe, amin egy hatalmas hotdog volt és nagyon megkívánta!Be is állt a kígyózó sor végére, hogy vásároljon magának egyet - **palacsintatekerés kártya**, ami itt most hotdog lesz.

Sorra került végre és már majdnem le is adta a rendelést, amikor a farkas megkocogtatta a vállát.



- 
- Hamuka, azt hiszem el kell, hogy szomorítsalak. A hotdogban lévő virsli nem éppen a legjobb választás. Sokkal finomabb dolgot találtam neked, amiben olyan dolgok vannak, amik energiával töltenek el, és az agyad vérellátásának is jót tesz, ha fogyasztod.

Azzal gyorsan elvitte a halas pulthoz a borzot. Hamuka picit csalódott volt, de Szigor Tibor elmondott neki gyorsan egy receptet, ami meggyőzte arról, hogy a halból sokkal finomabb ebéd készülhet majd, szóval választott is egy szép példányt - **delfin kártya**, ami itt most hal lesz.

- Tudjátok miért szeretem a chipset? - repkedett oda Röpcsi a többiekhez hirtelen - Azért, mert úgy ropog, amikor eszem, mintha tűzijáték lenne a számban...:D:D:D - **rakéta kártya**, ami itt most a tűzijáték lesz, ami a chips ropogását utánozza.
- Na de Röpcsi!!!! Úgy volt, hogy minden választást megbeszélünk, mielőtt megveszitek! Ez a chips egyáltalán nem egészséges! De szerencsére tudok neked mutatni valamit, amiből szintén csinálhatunk közösen chipset!

Azzal Szigor Tibor a bagoly kezébe nyomott egy almát - **kavics kártya**, ami itt most alma lesz. Megbeszélték, hogy otthon felszeletelik a gyümölcsöt, sütőpapírra teszik és alacsony lángon szépen lassan kiszáritják a sütőben a szeleteket. Nagyon finom lesz és ropogós, és még fahéjat is szórhatnak rá, ha kedvük van. Ráadásul az alma az egy olyan gyümölcs, amit érdemes minden nap elfogyasztani, annyi vitamin és tápanyag van benne.

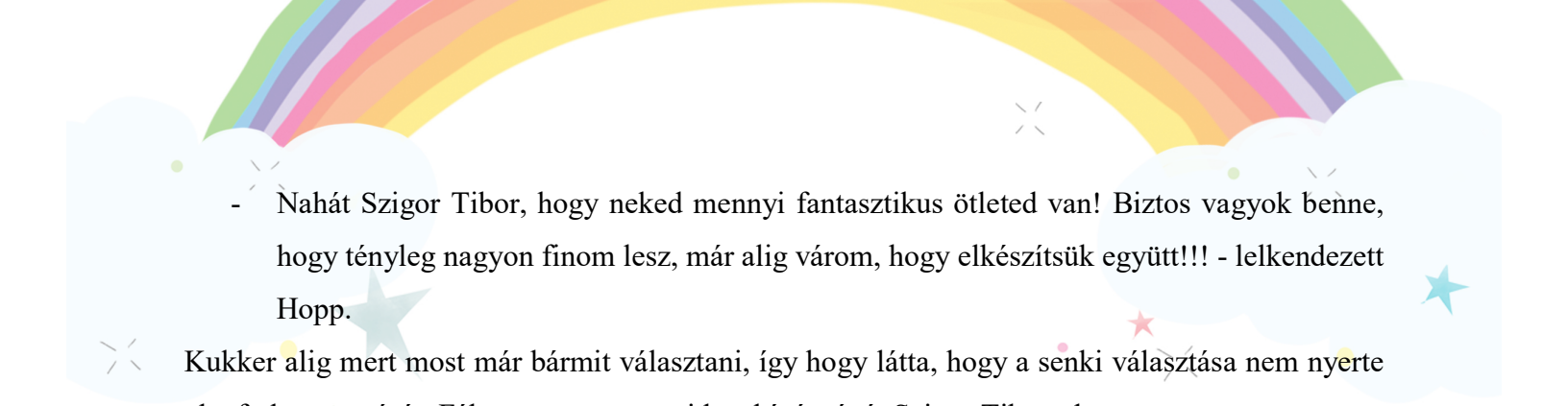
Hopp nyuszi közeledett lelkendezve feléjük most.

- Kééééépzeljétek bár még csak tavasz van, de már lehet kapni jégkrémeeeeeeeet! A kedvencem, alig vártam már, hogy ehessenek! - **angyal kártya**, ami itt most pálcikás jégkrém lesz.
- Drága nyuszi barátom, azt hiszem ezek a pálcás jégkrémek is olyanok, amiknél tudok neked sokkal jobbat mutatni! - mondta Szigor Tibor.

Hopp egy picit csalódott volt, de hagyta, hogy a farkas meggyőzze és kíváncsi is volt egy kicsit, hogy miből tudnak majd olyan finomat készíteni. Szigor Tibor vásárolt finom bogyós erdei gyümölcsöket: ribizlit, málnát, epret, szedret és áfonyát. Egy másik pultnál pedig vett, egy két finom érett banánt is. Maj elmondta, hogy otthon mindezt jól összeturmixolják, formákba öntik, pálcát tesznek bele és beteszik a fagyasztóba.

- Hidd el, alig kell egy órát várnod majd, és máris együtt fogyaszthatjuk a finom, és nem utolsó sorban sokkal egészségesebb pálcás jégkrémet! - **gitározás kártya**, ami most a jégkrém nyalogatása lesz.



- 
- Nahát Szigor Tibor, hogy neked mennyi fantasztikus ötleted van! Biztos vagyok benne, hogy tényleg nagyon finom lesz, már alig várom, hogy elkészítsük együtt!!! - lelkesedett Hopp.

Kukker alig mert már bármit választani, így hogy látta, hogy a senki választása nem nyerte el a farkas tetszését. Félve osztotta meg titkos kívánságát Szigor Tiborral:

- Mit gondolsz, ezekből a vidám, színes, csillag alakú gumicukrokból vehetnék egy adaggal? Úgy szeretem kitenni egy kis tálba és megkínálni vele a vendégeket, ha átjön hozzám valaki! - **csillag kártya**, ami itt most gumicukor lesz.
- Ne haragudj Kukker, de el kell, hogy szomorítsalak. Ezekben a gumicukrokban sajnos semmi nincs, ami tápláló lenne a testünknek. De mit szólnál, ha válogatnánk finom sajtokat és abból készítenénk vendégváró falatkákat. Hidd el, mindenki nagyon fogja szeretni és a bennük található kalcium jót tesz a csontjainknak is!
- Szuper gondolat, kipróbálok! - mondta vidáman a kis vakond. Azzal neki is látott, hogy kiválassza a pultról a legfinomabb sajtokat - **kutya kártya**, ami itt most sajt lesz.

Durmi mackó nagyon okosan megvárta, amíg mindenki választ valamit, jól megfigyelte Szigor Tibor reakcióit és ezek alapján próbált meg valami hasznosat beletenni a kosárba. Egy nagy félbe vágott dinnyével rukkolt elő - **vidám kártya**, ami itt most görögdinnye lesz.

- Remélem ez jó lesz Szigor Tibor, mert szeretném, ha az ebéd után, közösen uzsonnázhathatnánk majd a barlangomnál.
- Tökéletes választás Durmi barátom! Nem csak finom, ha tele van folyadékkal is ez a gyümölcs, ami nagyon jót tesz a testünknek!

Szigor Tibor nagyon elégedett volt a vásárlással. Nagy tele kosárral indultak haza és mindenki büszkén vitte a kis kunyhójába a saját portékáját. Ebéd után pedig újból találkoztak Durminál, hogy megegyék a finom görögdinnyét. Persze a délutáni szieszát is nagyon várta mindenki, a mackó barlangjában mindig olyan jó pihenni.

### Relaxáció:

*\*Megjegyzés az oktatóknak: Ha belefér az időtökbe, akkor relaxációként hallgassátok meg nyugodtan a Youtube-on ingyenesen is elérhető relaxációs mesénket.*



[https://www.youtube.com/watch?v=\\_pbd4hAezEo&ab\\_channel=J%C3%B3gakaland](https://www.youtube.com/watch?v=_pbd4hAezEo&ab_channel=J%C3%B3gakaland)

*Most helyezkedj el a szőnyegeden kényelmesen fekve. Feküdj a hátadra, de ha úgy kényelmes fordulhatsz az oldaladra is. A lábaid legyenek kis terpeszben és engedd, hogy a lábfejeid kifelé billenjenek. A két karod a tested mellett pihen, tenyereid nézzenek az ég felé. Még utoljára feszíts meg és mozgass át egy picit mindent a testeden:*

- pipálj, majd spiccelj a lábfejeddal párszor;
- mozgasd meg egy kicsit a lábszáradat és a combodat, mintha ütögetnéd a földhöz;
- szorítsd a derekadat a földhöz vagy az ágyadhoz, majd lazítsd el;
- szorítsd ökölbe a kezed, majd lazítsd el az ujjaidat;
- grimaszolj az arcoddal – ráncold a homlokod, szorítsd össze a szád, húzd fel az orrod, majd lazíts el mindent;
- mozgasd meg egy kicsit az állkapcsodat is, hogy az is kellőképpen ellazuljon.

A kis állatok, mind nagyon elégedetten fekszenek Durmi barlangjában. Úgy érzik sokat tanultak az egészséges étkezésről. Arra gondolnak, hogy milyen jó, hogy Szigor Tibor megtanította őket, hogy odafigyeljenek ezekre, mert így most már sokkal egészségesebb dolgokat tudnak majd enni.

*Most már te is kényelmesen fekszel és nyugodtan pihensz. Figyeld meg a légzésed, ehhez nyitva maradhat még a szemed. Nézd ahogy belégzésre megemelkedik a pocakod, kilégzésre besüpped. Ha szeretnéd, a tenyeredet is ráteheted a hasadra, hogy minél jobban érezd ezt a hullámzást. Próbáld egyre mélyebbeket lélegezni. Nagyon ügyes vagy! Figyeld meg, ahogyan lassan teljesen megnyugszol és lelassul a légzésed. Most már hagyd a légzésed magára, tud a tested odafigyelés nélkül is nyugodtan lélegezni. Fújd ki a levegőt, hunyd le a szemedet és csak pihenj.*

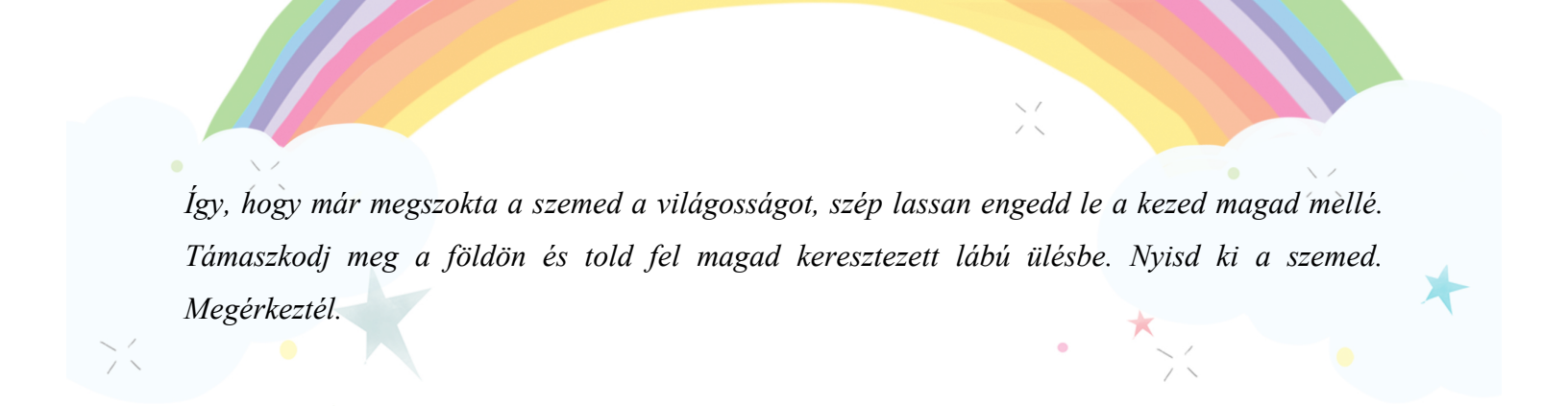
*2 perc pihenés csendben.*

Most ideje elbúcsúzni Jógaországtól, de ne feledd, ide bármikor visszatérhetsz, ha te is szeretnél többet tudni arról, hogy miként figyelhetsz jobban a testedre még. .

*Maradjon még csukva a szemed. Dörzsöld össze a két tenyeredet úgy, hogy kellemesen meleg legyen. Helyezd a meleg tenyeredet a szemeidre. Lassan nyisd ki a szemed, pislogj bele párat ebbe a puha melegségbe. Óvatosan nyisd szét az ujjaidat, engedd, hogy beszűrődjön közöttük a fény.*







*Így, hogy már megszokta a szemed a világosságot, szép lassan engedd le a kezed magad mellé. Támaszkodj meg a földön és told fel magad keresztezett lábú ülésbe. Nyisd ki a szemed. Megérkeztél.*

### **Befejezés** ★

**Összegzés:** *Hogyan érezted magad az órán? Volt olyan gyakorlat, testhelyzet, ami nagyon tetszett? Szerinted fontos, hogy odafigyeljünk az étkezésünkre? Mit gondolsz, van olyan étel, amit jobb lenne, ha nem ennél? És mi az, ami egészséges és nagyon szereted fogyasztani? Szoktál otthon segíteni a főzésben? Mesélj egy kicsit erről!*

### **Jutalom:**

Csák-Iványi Réka  
gyógypedagógus, gyerekjóga oktató

