

# Egészséges életmód | KIDS4ALLL Tanulási Környezet

---

 [learn.kids4all.eu/hu/tg1/know-what/healthy-lifestyle](https://learn.kids4all.eu/hu/tg1/know-what/healthy-lifestyle)

9. November 2022

## Primary tabs

---

### Egészséges életmód

---

Az apró tettek mindent megváltoztathatnak! Szokásokká válnak, és hatással vannak elménk és testünk egészségére. A jó hír az, hogy megválaszthatod a cselekedeteidet!

Mielőtt belevetnéd magad az egységbe, teszteld tudásodat a pajtiddal együtt: görgess lejjebb, és töltsd ki a kvízt!



---

Most nézd meg a videót és olvasd el a szövegeket!

**A kis döntésekből tettek lesznek,**

---

**a tettekből szokások,**

---

**és a szokások életmóddá válnak.**

---

Szóval: TE hogy fogsz dönteni?

---

Az egészség a fizikai, lelki és szociális jólét állapota.

A következő tényezők befolyásolhatják:

- táplálkozás
- testmozgás

- megfelelő alvás
- lelki egészségtudatosság.

Az egyén szokásai és mindennapi döntései alakíthatják az életét és befolyásolhatják az egészségét.

Gondolj a saját szokásaidra és döntéseidre! Van olyan, amin változtatni szeretnél?

**Sorolj fel legalább 5 dolgot a pajtiddal, amit közösen megtehetnétek az egészségetekért!**

---



---

Kattints ide, és olvasd el az egészséges életmódról és az egészséges táplálkozásra vonatkozó ajánlásokat!



---

## 1. lépés

---

Állítsatok össze egy napi menüt a pajtiddal, felhasználva az egészséges táplálkozásról tanultakat!

Reggeli: \_\_\_\_\_

Ebéd: \_\_\_\_\_

Vacsora: \_\_\_\_\_

Harapnivalók: \_\_\_\_\_

## 2. lépés

---

Álljatok össze más pajTEAM-ekkel, beszéljétek meg a napi menüötöket, és állítsátok össze az egy hétre szóló menüt!

Készen vagytok?

Tipp: gondoljatok azokra az ételekre, amelyeket általában esztek! Ha a többiek nem ismerik őket... remek: új ötleteket kapnak, hogy miket ehetnének!

Ha szeretnéd, hogy a tartalmaid bekerüljenek a KIDS4ALLL galériába, kérd meg az oktatódat, hogy töltsse fel a work.it részre.



---

Kattintsatok ide és figyeljétek meg a pózokat! Álljatok fel egymás mellé és próbáljátok követni a mozgást!



---

## Hallasd a hangod!

---

Mi volt a legérdekesebb dolog, amit ebben az egységben tanultál? Oszd meg egy képerlapon a pajtiddal.



---

Hogyan érezted magad a tevékenység során?

Oszd meg a pajtiddal, majd válaszoljatok a következő kérdésre:

**Van olyan új szokás, amit szívesen bevezetnél az életedbe?**

---

Töltsd le az ingyenes KIDS4ALLL alkalmazást, és a kívánságod valóra válik!



Képeslapok megosztása

Files must be less than **2 MB**.

Allowed file types: **gif jpg jpeg png**.

---

És most, miről szeretnél többet megtudni?

gif maker