

# Légy HAPPY!

Egészségedre! Egészségünkre!



VIII. HAPPY – HÉT  
Magyarországi vízfogyasztást népszerűsítő program a fiatalok körében  
2017.



## Programötletek

Az alábbiakban adunk néhány tippet az óvodapedagógusoknak, hogy milyen programokkal tudják népszerűsíteni a vízfogyasztást a kisgyermek számára.

### 1. HAJÓKÁZÁS

#### ÚSZIK VAGY ELSÜLLYED?

##### Szükséges eszközök:

- egy tál víz
- gyurma

##### Játék:

A gyerekekkel közösen, gyurmából készítsünk különböző méretű golyókat, majd tegyük őket a vízzel teli tálba. Úsznak vagy elsüllyednek?

Most formáljunk egyszerű hajókat a gyurmából és tegyük ezeket is a vízzel teli tálba. Úsznak vagy elsüllyednek?

Magyarázzuk el a gyerekeknek, hogy ugyanaz a darab gyurma képes úszni vagy elsüllyedni, attól függően, hogy milyen az alakja. Amikor valamit beleteszünk a vízbe, megemelkedik a víz szintje. Ha a gyurmahajónak kisebb a súlya, mint a víznek, amit kiszorít, akkor a hajó úszni fog. Ha golyót gyúrsz a gyurmából, az nem szorít ki elegendő vizet ahhoz, hogy a felszínen maradjon, ezért elsüllyed.



### 2. MENTŐMELLÉNYBEN

##### Szükséges eszközök:

- egy nagy pohár víz
- citrom vagy kisebb narancs

##### Játék:

Tegyük egy citromot vagy egy kisebb narancsot egy pohár vízbe. Úszik vagy elsüllyed?

Most hámozzuk meg a gyümölcsöt és ismételjük meg a kísérletet. Vajon mi történik?

Magyarázzuk el a gyerekeknek, hogy miért a meghámozott citrom/narancs süllyed el.

A citrom héja olyan, mint egy mentőmellény, amely ezernyi apró légbuborékkal van tele, ezek teszik képessé arra, hogy lebegjen a vízben.



### 3. VÍZFESTÉS

#### MILYEN SZÍNŰ VAGY?

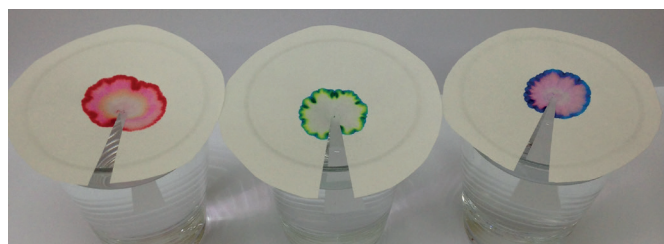
##### Szükséges eszközök:

- néhány pohár víz
- filctollak
- kávé-filterpapírok

##### Játék:

A játék segítségével megmutathatjuk a gyerekeknek, hogy miből áll egy szín. Vágjunk köröket a filterpapírból, kicsit nagyobb méretűt, mint amekkora a pohár szája. Filctollal rajzoljunk a filterpapír közepére egy színes pöttyöt és készítsünk két bevágást a pöttyig. Az így keletkező csíkot hajtsuk le. Tegyük a papírkorongot a pohár tetejére úgy, hogy a behajtott csík vége beleérjen a vízbe. Várjunk néhány percet és mutassuk meg a gyerekeknek, hogy milyen mintákat fest majd a víz a papírra.

Magyarázzuk el a gyerekeknek, hogy a víz segítségével a pötty festékanyagát összetevőire bontottuk. A papír felületén parányi üregek, hajszálvékony csövecskék vannak, melyekben a különböző összetevők eltérő gyorsasággal terjednek, így rajzolják ki azokat a színes mintákat, amelyeket látunk.



## 4. VÍZIZENE

### Szükséges eszközök:

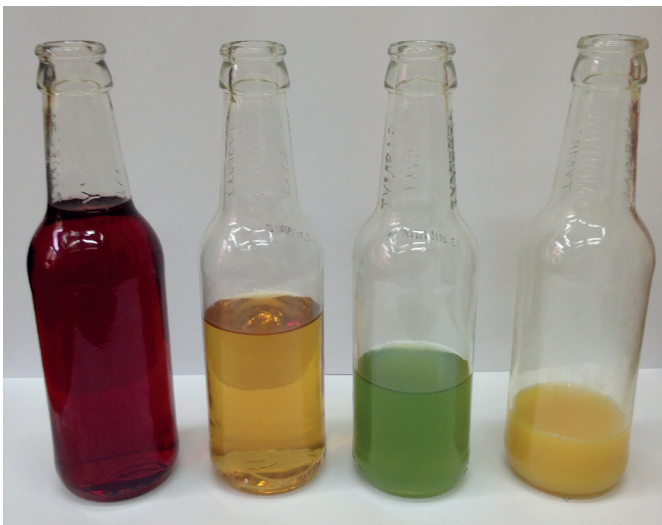
- egyforma üvegek
- víz

### Játék:

Keressünk néhány egyforma üveget, és töltsünk mindegyikbe eltérő mennyiségű vizet. Kérjük meg a gyerekeket, hogy kissé oldalról fújjanak rá az üvegek szájára és hallgassák meg, milyen hangot ad ki. Melyik ad magasabb hangot? Melyik ad mélyebb hangot? Próbálják meg sorba rendezni, hogy hangsort alkossanak az üvegek!

Majd kérjük meg a gyerekeket, hogy finoman kocogtassák meg az üvegek oldalát. Melyik üveg szól a legmagasabb, és melyik a legmélyebb hangon?

Magyarázzuk el a gyerekeknek, hogy a hang valamilyen rugalmas közeg mechanikai rezgése, amely hullámokban terjed tovább. Minél rövidebbek ezek a hullámok, annál magasabb lesz a létrehozott hang. Ha ráfújunk a sorba állított üvegek szájára, annak van a legmagasabb hangja, amelyikben a legtöbb víz van, így a legkevesebb levegő van. Ha viszont ütögetjük az üveget, ennek pont az ellenkezője történik. Azok az üvegek adják a magasabb hangot, amelyekben kevesebb a víz és több a levegő.



## 5. MEMÓRIAJÁTÉK

1. sz melléklet

## 6. KI NEVET A VÉGÉN?

### Szükséges eszközök:

- dobókocka
- ahány játékos van annyi különböző gomb, vagy kis figura
- játéktábla

(2. sz melléklet)

## 7. PLAKÁT/SZÓRÓLAP KÉSZÍTÉSE

Beszélgessen a gyerekekkel a vízfogyasztás fontosságáról és rajzoljanak vagy fessenek együtt plakátokat/szórólapokat, melyeknek az üzenete, hogy elsősorban vizet és ne cukros italokat igyanak. Az elkészült művekkel díszítsék a csoport szobát, készítsenek faliújságot.



## 8. SZEMÉLYRE SZABOTT POHÁR, PALACK, POHÁRALÁTÉT

Vízfogyasztásra ösztönözheti a gyerekeket önmagában az is, ha saját, személyre szabott poharakat, palackokat, illetve poháralátéteket használhatnak. Díszíthetnek papír vagy műanyag poharakat filctollal, öntapadós matricákkal, flitterekkel, vagy üvegpoharakat speciális festékkel, készíthetnek ötletes poháralátéteket, de a célnak otthonról hozott, egyedi bögrék, poharak is megfelelnek. Fontos, hogy az elkészített vagy otthonról hozott poharakból viszont csak vizet igyanak a gyerekek! Segítheti a rendszeres folyadékfogyasztást, ha a poharak számára találnak egy olyan helyet a szobában, ahol a gyerekek bármikor, könnyen hozzájuk férhetnek. Példaértékű, ha az óvónő is részt vesz a kézműves foglalkozásban, elkészíti saját poharát, amelyből rendszeresen iszik.

## 9. „VÍZISZARU-SZOLGÁLAT”

Kinevezhető minden nap víziszaruk, akik odafigyelnek arra, hogy a csoportban mindenki rendszeresen igyon vizet! Intézetünk honlapjáról letölthető a víziszaru igazolvány, melyet a gyerekek nagy örömmel viselnek.



## 10. „VÍZBÁR” KIALAKÍTÁSA

Folyadékpótlást ösztönző ötlet lehet egy vízbár kialakítása a csoport szoba egyik sarkában, ahol az óvó néni/dajka vízzel kínálja a gyerekeket. A „vízbárban” kialakítható bárpult, ahol a „mixer” víz-alapú (bogyósgyümölcsrel, narancs-, grapefruit-, citromkarikákkal, stb. ízesített, cukormentes) „koktélok” kever, melyeket színes szívószállal kínál.

## „VÍZIDŐ”

Használjanak időközönként (kb. óránként) rövid csengetést vagy dallamot, amely emlékezteti a gyerekeket a rendszeres folyadék-pótlás fontosságára.



## „VÍZPRÓBA” – SPORTVERSENY

A résztvevők – a tízpróba mintájára - különböző versenyszámokban indulnak vizes palackos váltófutástól a „palackkitartáson” át (ki meddig bírja oldalra nyújtott karokkal kitartani a 0,5 vagy 1 literes vizes palackot) a vizes palackok felhasználásával kiépített akadálypálya teljesítéséig. Eközben a szurkolók palackokból készített dobokkal, csörgőkkel (rizzsel, apró kavicssal megtöltött palackokkal) buzdíthatják a versenyzőket. A sportesemény jó alkalom arra, hogy emlékeztessék a kicsiket, hogy az izzadással vizet veszítenek, melyet pótolniuk kell. Figyelmeztessék a gyerekeket, hogy sportoláskor az átlagosnál is több vizet kell inniük!



## A HAPPY- Hétre nevező intézményekre idén még több nyeresemény vár.

Az iskolák közötti verseny főnyereményeként az OGYÉI munkatársai vendégül látják egy közös főzésre annak az iskolának a legaktívabb 30 tanulóját és tanárait, akik a legtöbb programelemet használva népszerűsítik a vízfogyasztást a gyerekek körében.

Az óvodák közötti verseny főnyereményeként a legtöbb program elemet megvalósító óvoda 20 gyermeke részt vehet egy 1,5-2 órás kicsiknek szóló művészeti foglalkozáson színészek és/vagy képzőművészek részvételével a MUS-E Magyarország jóvoltából.

A részvétel kreatív (pl.: fényképek, videók, ppt) dokumentálását kérjük.

Ezen kívül további két pályázatot hirdetünk az iskolák számára:

Az „Élet a víz alatt” címmel meghirdetett rajzverseny nyertes osztálya egyszeri belépést nyer a Tropicariumba.

A „Légy HAPPY” című klip verseny nyertes osztálya egyszeri belépést nyer a CSOPA Playbar előadótermébe, a „Hideg percek” tudományos showra.

A beszámolókat és pályaműveiket a [happyhet@ogyei.gov.hu](mailto:happyhet@ogyei.gov.hu) e-mail címre várjuk.

A BESZÁMOLÓK ÉS PÁLYÁZATOK  
BEKÜLDÉSÉNEK HATÁRIDEJE:  
**2017. 06. 02.**

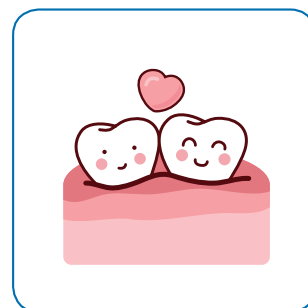
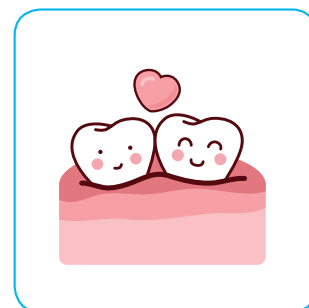
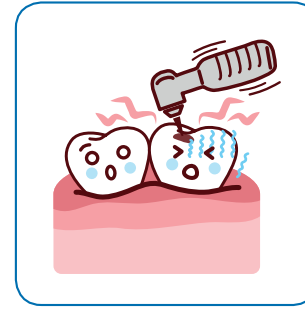
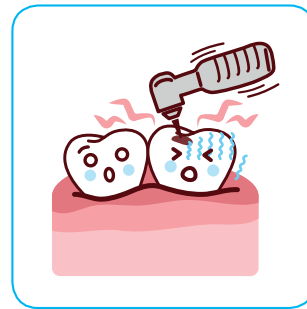
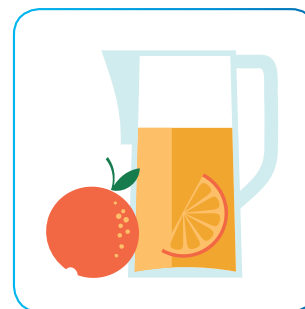
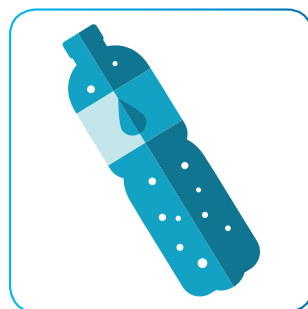
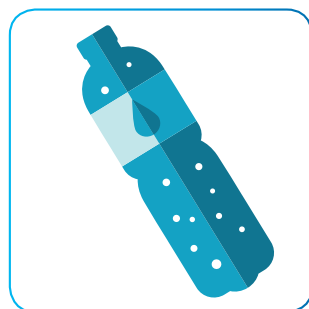
EREDMÉNYHIRDETÉS:  
**2017. 06. 14.**

TÁMOGATÓK:  
MÁV Start, Csodák Palotája, Tropicarium,  
MUS-E Magyarország

# Melléklet I.



VIII. HAPPY – HÉT  
Magyarországi vízfogyasztást népszerűsítő program a fiatalok körében  
2017.



# Melléklet II.

## Ki nevet a végén?

**19** Nem zártad el a csapot, lépj vissza a 17-es mezőre!

**20** Fel kell tölteni a kulacsodat! Lépj a 19-es mezőre!

**21** Tegnap kóliát ittál, lépj vissza a 10-es mezőre!

**22** Fel kell tölteni a kulacsodat! Lépj a 19-es mezőre!

**23** Csoki turmixból, hármat is megittál, lépj vissza 3 mezőt!

**24** Tegnap kóliát ittál, lépj vissza a 10-es mezőre!

**25** Csoki turmixból, hármat is megittál, lépj vissza 3 mezőt!

**Cél**

**1** Fel kell tölteni a kulacsodat! Lépj a 19-es mezőre!

**2** Fel kell tölteni a kulacsodat! Lépj a 19-es mezőre!

**3** Fel kell tölteni a kulacsodat! Lépj a 19-es mezőre!

**4** Fel kell tölteni a kulacsodat! Lépj a 19-es mezőre!

**5** Fel kell tölteni a kulacsodat! Lépj a 19-es mezőre!

**6** Fel kell tölteni a kulacsodat! Lépj a 19-es mezőre!

**7** Fel kell tölteni a kulacsodat! Lépj a 19-es mezőre!

**8** Fel kell tölteni a kulacsodat! Lépj a 19-es mezőre!

**9** Fel kell tölteni a kulacsodat! Lépj a 19-es mezőre!

**10** Fel kell tölteni a kulacsodat! Lépj a 19-es mezőre!

**11** Fel kell tölteni a kulacsodat! Lépj a 19-es mezőre!

**12** Fel kell tölteni a kulacsodat! Lépj a 19-es mezőre!

**13** Fel kell tölteni a kulacsodat! Lépj a 19-es mezőre!

**14** Fel kell tölteni a kulacsodat! Lépj a 19-es mezőre!

**15** Fel kell tölteni a kulacsodat! Lépj a 19-es mezőre!

**16** Fel kell tölteni a kulacsodat! Lépj a 19-es mezőre!

**17** Fel kell tölteni a kulacsodat! Lépj a 19-es mezőre!

**START**