

*„Az egészség jó, ha van, mert nagy kincs,
és nagyon rossz, ha egyáltalán nincs.
Ha van, akkor észre sem vesszük,
de a hiányát nagyon megszenvedjük.”*

TÁMOP 3.1.4-12/2-2012-0290

EGÉSZSÉGNAP

Mint minden évben, most is az egészségnap keretén belül olyan fontos információkat adunk át a gyerekeknek, ami hozzájárulhat az egészségük megtartásához. Nagyon fontosnak tartjuk az egészségtudatos magatartás kialakítását. Fontos, hogy erősítsük a gyerekekben, hogy ők mit tehetnek az egészségük megtartása érdekében. Értékeket közvetítünk számukra, amelyeket alkalmazhatnak, beépíthetnek, későbbiekben ezek szerint élhetnek. Fő célunk, hogy felelősségteljes döntéseket tudjanak hozni, választani legyenek képesek jó, jobb, legjobb között és megértsék, hogy az egészség az életünkben a legfontosabb érték, amit csak akkor veszünk észre, ha már hiányzik. Lehet sok pénzünk, szép házunk, tanulhatunk jól, látszólag meglehet mindenünk, ha egészségünk hiányzik minden más kevésbé fontos számunkra. Meg kell érteni, hogy az egészséget befolyásoló tényezők között az öröklött tulajdonságainkra, a környezeti tényezőkre, az egészségügy hatásaira szinte egyáltalán nincs befolyásunk, annál inkább az egészségünket 50%-ban meghatározó életmódunkra. A gyerekeknek elmondjuk, hogy az egészség nem csupán a betegség hiánya, az annál több. Az egészség a testi, lelki, szociális jóllét állapota. Ahhoz, hogy ezt érezzük, a három tényezőnek összhangban kell lennie. Érezni kell, hogy nem fáj semmink, boldogok, kiegyensúlyozottak vagyunk és szerető családban, iskolában lehetünk.

Az egészségnapon az iskola valamennyi tanulója részt vett egy izgalmas és tartalmas délutánon. Forgószínpad szerűen, négy csoportban, állomásokon bővíthették ismereteiket, játékos formában az egészséges életmód témakörében.

Egyik ilyen állomás, talán az életünkben legfontosabb értéket az **egészséges táplálkozás**ról szóló ismereteket mutatta be. Itt a gyerekek egészséges ételekből összeállított kóstolón vettek részt. A teljes kiőrlésű gabonából készült péksütemények, kenyér szeletek, friss zöldségekből készült feltéttel voltak kínálva. Az ételek mellett folyadékot is kaptak, ami frissen préselt gyümölcslé vagy az egészséges víz volt.

Fontos a felnövekvő nemzedéknek az egészséges táplálkozáshoz való hozzáállása. Szelektálnunk kell, hogy a reklámok és az élelmiszeripar színes kínálatából választani tudjunk és inkább az egészségesebb, kevésbé édes, zsíros,

kevésbé sós ételeket válasszuk. Kerüljük a sok adalékanyagot, felesleges kalóriákat tartalmazó ételeket. A kóla, energiitalok, chips egyáltalán ne szerepeljen az étrendünkben. A gyermekek nevelésén keresztül talán elérhetjük, hogy otthon is ilyenek kerüljenek a családok asztalaira. A táplálkozást egy vitorlás hajóhoz is lehetne hasonlítani, ami sok vízen evez, árboca a táplálkozáshoz szükséges alapanyagok, a hajó zászlója pedig a mozgás, sport. Ezt a hajót az állomáson megnézheték a gyerekek. Láthatták a táplálkozásunk során szükséges élelmiszercsoportokat, ezek mennyiségét is. Egy csomagolópapírra rajzolt kisgyermek képére a táplálékunk útját a megfelelő sorrendben illeszthették össze. Ismereteket szerezhettek ezáltal az emésztőrendszeréről is. Színes élelmiszerképek között pedig játékosan válogathattak, melyek az egészségesek, melyek a kevésbé egészségesek. Megtudhatták, hogy a napi ötszöri étkezés az ideális számukra.

Iskolánk 2011 január óta az egészséges táplálkozás miatt választotta az Ízlelő éttermet, ők biztosítják iskolánk meleg étkeztetését. Ez a helyi Önkormányzat anyagi támogatásával tud megvalósulni. Egészséges magyar alapanyagokból készülnek az ételek, melyek diétetikus által gondosan összeállítottak.

A másik állomáson a **mozgás** örömeit élhetik át. Itt a judo bemutatásán, gyakorlásán keresztül kapnak ízelítőt a sportból. A judo egy ősi küzdősport. A bemutatón fogásokat, különböző technikákat le lehet nézni, majd próbálhatnak ki a diákok. E mozgásforma sok eleme beépíthető a mindennapokba is, illetve más sportágban is alkalmazható. Fontos eleme ennek a sportnak, hogy a társainkat megérintjük, megfogjuk, közel megyünk a másikhoz, ami növeli a bizalmat, a felelősséget a társaink iránt. Megadja a mozgás örömét, látványos, sikerélményt nyújt, edzi a testet és a lelket is. A judo már a 2012-es tanév óta működik iskolánkban, tanulóink nagy öröme. Az előző évben csak egy osztály, majd az idei évtől már két osztály vesz részt ezen a foglalkozáson. A korábbi évek során valamennyi évfolyam ízelítőt kapott már ebből a küzdősportból. Ezt a foglalkozást továbbra is szeretnénk folytatni iskolánkban

A következő állomáson a védőnő segítségével a **családi életre nevelés** témakörében mélyedhetnek el a diákok. Itt feladatként kapták, hogy a 9 életkori szakaszt tegyék sorrendbe. Szemléletes módon, sok mozgással összekötve, ún. „életúton” rendezték el ezeket a korokat, ahogyan egymás után is következnek az életünkben, megszületésünktől kezdődően. Az egyes szakaszok jellemzőit összefoglalták, majd megbeszélték, hogy ez az út járható-e visszafelé vagy bizonyos szakaszok átléphetők-e azokon ill. melyek azok a dolgok, amit tehetünk azért, hogy egészségesek maradjunk. Szó volt a káros szenvedélyek (dohányzás, alkoholfogyasztás, drogfogyasztás) mellőzéséről valamint az egészségünk megőrzése érdekében tehető dolgokról is pl.(táplálkozás, tisztálkodás, mozgás, stressz kerülése, tévé- és számítógép hatása). A várandós időszak képek bemutatása által, valamint egy embrió makett, várandósnő, és

magzati szívhang hallgatása segítségével történt meg. Gyakorlati bemutaton keresztül a gyerekek kipróbálhatták egy igazihoz hasonlóan berendezett „babaszobában” zajló teendőket, azaz egy újszülött babát hogyan kell helyesen emelni, fogni. Az időjárásnak megfelelően felöltöztethettek egy újszülöttet (demons babát). Elsajátíthatták a pelenkázás, öltöztetés, köldökezelés fogásait. Feladatként kapták a fürdetéshez való előkészületet, és a mérlegen történő súlymérést. Iskolánkban már második éve folyik a gyerekek felkészítése csecsemőgondozási ismeretekre, a település és egyben az iskola védőnője által. A megyei versenyen a második helyet sikerült megszerezni az alapos és gyakorlatias felkészítésnek köszönhetően. Az iskolavédőnővel napi kapcsolatban állunk.

A témakör elsajátítása után az állomáson a csapatok egy elismerő oklevelet vettek át, amivel tanúsították, hogy jelesen vizsgáztak a családi életre való felkészülésből, és reményeink szerint majd ugyanilyen jelesen állnak helyt az életnek ezen a területén is.

A negyedik állomáson egy rövid **filmvetítésre** került sor. A film címe: Utazás az emésztőrendszeren keresztül, amely a valóságnak és a gyerekek életkorának megfelelően, izgalmasan mutatta be a táplálék elfogyasztásának főbb szakaszait. Láthatták a táplálkozásunk során szükséges élelmiszercsoportokat, ezek mennyiségét is. Egy csomagolópapírra rajzolt kisgyermek képére a táplálékunk útját a megfelelő sorrendben illeszthették össze, ezáltal ismereteket szerezhettek az emésztőrendszerről is.

Az egészségnapon átadott ismereteknek a hosszú távú céljai is nagyon fontosak. A későbbiekben kialakuló oly sok népbetegség mint pl. az elhízás, magas vérnyomás, infarktus, stroke, cukorbetegség stb. megelőzése.

A pályázat ezen részében vállalt feladatokat teljesítettük, mellyel céljainkat elértük. Sok élménnyel és hasznos tapasztalattal gazdagodtunk.