

| | | | |
|---|--|--|--|
| Pályázati azonosító | TÁMOP 3.1.4-12/2-2012-0290 | | |
| Pályázat címe | | | |
| Rendezvény helyszíne | Nemesvámos, Sportcsarnok | | |
| Rendezvény pályázatban szereplő megnevezése | Egészségnap | | |
| Rendezvény konkrét megnevezése/címe | | | |
| Résztevő gyerekek száma | 130 fő | | |
| Résztevő pedagógusok: | 13 fő | | |
| Felelős: | Boldizsár Krisztina | | |
| Program rövid felsorolása | Egészséges táplálkozás,(Ízlelő étterem) Aerobik foglalkozás,(Kiss Katalin) Elsősegély-nyújtási ismeretek ,(Vöröskereszt) Filmvetítés, (Moór Zsanett pedagógus) | | |

Program célja: A 7-14 éves korosztály számára olyan, az egészség megőrzésére irányuló ismeretek átadása, melynek során egészségtudatos magatartásuk fejlődik és a látottakat beépíthetik életükbe.

Programok: Egészséges táplálkozás (Ízlelő étterem)

Aerobik foglalkozás (Kiss Katalin)

Elsősegély-nyújtási ismeretek (Vöröskereszt)

Filmvetítés(Moór Zsanett: pedagógus)

A program bemutatása: Az egészség a testi, lelki és szociális jólét állapota. Ahhoz, hogy ezt érezzük a három tényezőnek összhangban kell lennie. Olyan értékeket igyekszünk közvetíteni számukra, melyeket tudatosan beépítve mindennapjaikba, tartalmasabb életet tudnak élni. Fő célunk, hogy felelősségteljes döntéseket hozzanak, legyenek képesek választani jó és jobb között és megértsék, hogy az egészség az életükben a legfőbb érték. Ezen a délutánon az iskola valamennyi tanulója négy csoportban, különböző helyszíneken mérte össze tudását játékos formában, az egészség jegyében.

Az első helyszínen életünk egyik fontos értékéről, az egészséges táplálkozásról gyarapították ismereteiket. A gyerekek teljes kiőrlésű gabonából készült süteményt kóstoltak. Megtapasztalták, hogy az egészséges is lehet nagyon finom. A kínálatban szerepelt a gyümölcssaláta is. Az ételek mellé folyadékot kaptak, ami a szervezet méregtelenítését elősegítő víz volt. Az Ízlelő étterem diétetikus szakembere hasznos tanácsokkal látta el a gyerekeket. Hallottak a különböző élelmiszer csoportokról, a gondosan megválogatott tápanyagokról, azok minőségi-és mennyiségi elosztásáról. Megerősítést kaptak arról, hogy kerülniük kell a sok adalék anyagot és felesleges kalóriákat tartalmazó ételeket és arról, hogy a gondosan összeválogatott ételek milyen módon szolgálják a fejlődő szervezetük napi igényeit. Iskolánk az egészséges táplálkozás jegyében választotta 2011 óta az éttermet.

A második helyszínen a mozgás nyújtotta örömeiket élhették át. Ízlelőt kaptak az aerobikból, mellyel valamennyi tanulót sikerült alaposan átmozgatni. Ennek a sportágnak egyik fontos eleme a ritmus, az egy ütemre történő mozgás. Eközben fejlődik ritmusérzékük, koncentrációs képességük, és megtanulnak egymásra jobban figyelni. A tánc és a zene együttes hatásának jelei: kedélyjavulás, pozitív energiák felszabadulása, s nem utolsósorban versenyszerűen úzi ezt a sportágot tartásjavító

és alakformáló is. A mozgás során edződik a test és a lélek. Iskolánkban néhány tanuló versenyszerűen műveli ezt a sportágat, sikeresen szerepelnek városi és megyei szintű fellépéseken. A következő állomáson a veszprémi Vöröskereszt csapatának segítségével különböző szituációs feladatokon keresztül megismerték a sebek fajtáit, azok szakszerű ellátását. Megtanulták hogyan kell a különféle vérzéseket csillapítani. Kipróbálhatták egy "Ambu –babán" az újraélesztést, majd a mentő hívás szabályainak kellett eleget tenniük igazi telefonok segítségével. Az egyes szituációk valóságként mutatták be az életben előforduló gyakori sérüléseket, azok gyors és szakszerű ellátására pedig megoldást kínáltak. Ennek az állomásnak egyik fontos feladata volt még, hogy gyermekeinknek megmutassák mennyire fontos egymás megsegítése, azonnali döntés hozatal és a határozott fellépés, mely életet menthet.

Az utolsó állomáson filmvetítésre került sor. Korcsoportonként tekintettek meg egy-egy filmet, mely a sportolásra hívta fel figyelmüket. A 7-10 éves korosztály zenés mozgásformákból kapott ízelítőt, míg a 10-14 éves korcsoport az extrém sportokat tekintette meg. A kiválasztott filmekkel a sport szeretetére és a rendszeres testmozgásra kívántuk felhívni a gyerekek figyelmét.

A program összegző értékelése:

Az egészségnapon átadott ismereteknek a hosszú távú céljai igazán fontosak, mert az életkor előre haladtával egyre több betegség fenyegeti szervezetünket. A tudatos életmód, a mozgás, az egészséges táplálkozás ezek kialakulását hivatott megelőzni és testi, lelki és mentális síkon is egy minőségibb életet nyújthat a felnövekvő nemzedék számára. A pályázat ezen részében vállalt feladatokat teljesítettük, mellyel kitűzött céljainkat elértük és sok élménnyel gazdagodva tértünk haza, immáron második alkalommal ebben a tanévben.

Nemesvámos, 2014. február 15.

Boldizsár Krisztina
Felelős

.....
Projekt menedzser