

EGÉSZSÉGNAP

Egészségnapok

ÖSSZEGZÉS

Balatonszabadi, 2015. Szeptember 25.

Birtalan Erna
főszervező

Első egészségnapunkon előadónk rendkívül felkészülten, képekkel, személyes élménnyel, tapasztalattal interaktívan tartottak a gyermekeknek ismeretterjesztő előadásokat. Ezt követte az Elmű Energia Suli bemutatója, kísérletei. A program minden korosztály számára nagyon élvezetes, világos, érthető volt. Nem voltak benne elvont, tudományos, a gyerekek számára nem értelmezhető részek. Az előadások végén minden vendégünktől kérdezhettek. A lelki egészség és az egészségnyújtás kiscsoportos foglalkozás keretein belül, a tanulók aktív részeseivé váltak a témának. Miután elméleti tudáshoz jutottak gyermekeink, csodás szendvics- és gyümölcskompozíciókat készítettek. Változatos, apró, dekoratív szendvicseket és ötletgazdag gyümölcskompozíciókat alkottak, amelyet kiállítás keretében mutattak be egymásnak, majd mindenki elfogyasztotta a remekművét. Így kívántunk hatni a saját és a családja táplálkozási szokásaira, vélhetően annak változtatására.

Külső segítőink, akiknek köszönettel tartozunk:

Cukorbetegség Egyesülete:

Testzsír-mérés

Vitamintorna”

Lelki egészség

Egészséges táplálkozás előadás

Dohányzás káros hatási előadás

Energiasuli: Energiatakarékosság az egészséges

életmód jegyében

Táncházhoz hangosítás

Mészárosné Horváth Rózsa

Pintér Anett

Kiss Gabriella

Hutter Éva

Dr. Koch Béla

Tóth Pál

Stechner Ferenc

Második egészségnapunkon a környezettudatos nevelés és a mozgás népszerűsítése volt fő kitűzött célunk.

A szelektív hulladékgyűjtés környezetünk tisztaságát jelentősen befolyásolja. Tanulóink ezáltal szembesülnek azzal a ténnyel, hogy az egyén sokat tehet környezetéért, „sok kicsi sokra megy „elvén, komoly, pozitív változásokat idézhetnek elő lakóhelyünkön, ahol élünk.

A látszólag „hasztalan szemét” újrahasznosítását játékos formában valósítottuk meg. Az iskolánkba szállított tej poharaiból és annak kartonjaiból új kreatív formát kellett létrehozniuk; ajándék tárgyként vagy játékként „újraszületniük”.

Az egészséges életmód fontos részét képezi a mozgás, a test edzése. Ennek erősítése, tudatosítása, kiemelkedő feladataink közé tartozik. Délutáni játékos sorversenyek alkalmasak voltak a következő célok megvalósítására:

- a testedzés igényének kialakítása
- mozgás fejlesztése
- fegyelemre nevelés
- egymás tisztelete

- tanulók akaratának fejlesztése
- a mozgásélmény öröme

Külső segítők, akiknek köszönettel tartozunk:

SIÓ-ECKES látogatás
DRV ZRT. látogatás
Túra vezetés a Cinege parkban

Rétiné Popolics Tünde
Fraknói P.
Fraknói Józsefné

Harmadik egészségnapunk célja volt, hogy az egészségnap keretein belül a gyerekek kirándulást tegyenek a közelben található Dunántúli Regionális Vízmű Zrt-nél, ezáltal betekintést nyerjenek az ivóvíz előállításának feltételeiről, nehézségeiről.

Megismerjék a szennyvíztisztítás kémiáját, a vízellátás feltételeit. Ismeretet szerezzenek arról, hogy Balaton vizének milyen folyamatokon kell átmennie ahhoz, hogy ivóvíz formájában kerüljön a poharainkba.

A víz jó barát, de adott esetben a meggondolatlan ember számára végzetes ellenséggé válhat. A gondtalan fürdésnek, napozásnak, vízisportoknak szabályai vannak, amelyek betartása mindenki számára kötelező. A Vízirendészet munkatársa saját tapasztalattal és élményekkel gazdagította előadását.

Külső segítők, akiknek köszönettel tartozunk:

A nyár veszélyei, vizibalesetek előadás
DRV ZRT. látogatás
Internethasználat és veszélyei előadás

vízirendészet munkatársai
Fraknói P.
Wolf Csilla főtörzsszászlós

Negyedik egészségnapunkon forgószínpad szerűen minden osztály személyre szabott programterv szerint vehetett részt a több helyszínen párhuzamosan zajló méz kóstoláson és előadáson, elsősegély előadáson, mentőautó bemutatón, aikido edzésen, méhek élete interaktív bemutatáson. A legnagyobb élményt mégis a felállított Ugrálóvár és elő Csocsó nyújtotta számukra, amit a Légvárvilág igen kedvező áron biztosított számunkra.

Személyes véleményem szerint ez az egészségnap sikerült a legjobban még a változékony időjárás ellenére is. Öröm volt nézni a gyerekek arcát mikor izgatottan álltak sorba az Ugrálóvár előtt, és hallgatni a nevetésük mikor végre bekerülhettek.

Személyes véleményem, hogy a negyedik egészségnap sikerült a legjobban, a megszervezése igen sok fáradozásunkban került. Viszont a fülembé cseng az igazgatónőnk Kozmáné Kovásznai Mária szava, miszerint „ez a rendezvény olyan jó volt, mintha profik csinálták volna”.

Külső segítők, akiknek köszönettel tartozunk:

Cukorbetegek Egyesülete:
Testzsír-mérés
Lelki egészség
Aikido bemutatók
méhek élete előadás
Mentőautó bemutató
Elsősegély előadás
Légvár használat

Mészárosné Horváth Rózsa
Kiss Gabriella
Kálmán András és csapata
Kiss Róbert
Mentős tisztek
Mentős tisztek
Szücs Tímea csapata

Ötödik egészségnapunkon az egész iskola megmozdult ismét. Hatalmas kirándulást tettünk Tihanyba, történelmi múltunkat ismerhették meg a gyermekek. Célunk a mozgás megszerettetése, hiszen fontos minden életkorban a cselekvésen alapuló egészségtudatos magatartás kialakítása, az egyéni felelősségvállalás megalapozása.

A tanulók érdeklődésének felkeltése nemzeti parkjaink és történelmi emlékeink iránt része a nemzeti öntudat és a magyarság érzetének. Nemzeti parkjaink mellett fontos értékeink a régmúlt idők magyar királyai, különösen kiemelve I. András királyunk uralkodását. I. András személye erősen kapcsolódik Tihanyhoz, hiszen az egyetlen épségben fennmaradt királlysír – benne a nagy király földi maradványaival –, a Tihanyi Apátság altemplomában található.

A rendelkezésre álló összegből az ételek rendelésekor figyelembe vettük, hogy csak egészséges, vitamindús, tartósító – és színezékmentes alapanyagokat használjunk. A fenntartási időszakban célunk, hogy a programok színességét és gyerekekre tett pozitív hatását megtartsuk. Továbbra is számítunk a külső segítőinkre, és hálával gondolunk rájuk.