

Egészségnap 2014. április 16.

Iskolánk hagyományai közé tartozik az évente megrendezésre kerülő egészségnap.

Így volt ez ebben az évben is.

A nap tervezésekor sok mindenre kellett gondolnunk: hasznos, tanulságos, ismeretterjesztő, megelőző, szórakoztató és jó hangulatú programokat szerettünk volna létrehozni. Olyat, hogy mindenkinek legyen kedves program, és mindenki megtalálja az őt legjobban érdeklő helyszíneket. Olyat, hogy mindenki jól érezze magát. Szerveztünk mozgással járó feladatokat (karate, kerékpáros ügyességi játék), higiéniaival-egészséggel kapcsolatos tájékoztatókat, (tisztálkodási tanácsok, a serdülőkori testi változások, higiéniai ismeretek, fogápolási technikák).

A programok lebonyolításához komoly szervezésre volt szükséges. Az osztályok az előzetesen megbeszéltek alapján látogatták a helyszíneket az osztályfőnökök vezetésével.

Mindenki igyekezett betartani az előre megbeszélte időpontokat, hiszen időcsúszásra nem volt mód. Az egészségnapot a tavaszi szünet előtti utolsó tanítási napon tartottuk meg (2014. április 16.).

A gyerekek remekül érezték magukat, élvezték a különböző programokat.

Az alábbiakban az egyes programok rövid összefoglalója olvasható.

Program

Minden osztály a saját termében gyülekezett, majd közösen átvonultak a Sportcsarnokba, ahol a megnyitó után az első közös programon vettek részt a tanulók.

Megnyitó

A programok sorát Nagy Gézáne Tagintézmény vezető indította el.

A megnyitó után a mai nap állomásainak ismertetése történt meg.

Karate bemutató

Kinyóne Lakatos Melinda szenszej

és tanítványai tartottak egy karate bemutatót a tanulóknak, majd az összes ott tartózkodó gyereket és felnőttet egy közös gyakorlásra invitáltak. Az iskola összes tanulója követte a karate mester utasításait. Ahol pár önvédelmi mozdulatot tanultak meg, mutattak be. A feladatokat élvezték, figyelték és lehetőségeikhez mértén másolták a bemutatott mozgásformákat. Jó volt látni, hogy az oktató igyekezett alkalmazkodni a gyerekek képességeihez. A tanulók pozitív élményekkel távoztak, miután megismertek egy számukra még új mozgásformát.

Miután véget ért a bemutató az alsó és a felső tagozat külön folytatta az egészségnap különböző programjait.

Alsó tagozat:

Az 1-4. osztályban már várta az alsó tagozatos tanulókat a tízórai, ami tej, joghurt, és Abonett kenyér volt ezen a napon, az egészséges táplálkozás bemutatása miatt.

Fogmosás

A tízórait követően egy a helyes fogmosásról szóló videót tekinthettek meg a gyerekek, ezután a videóban bemutatott, és megfigyelt technikával, mindenki megmosta a fogait. Gyakorlatban is elpróbálták a helyes fogmosás mozdulatait.

A foglalkozás jól sikerült. Az videóban látottak, teljes mértékben megfelelt a tanulók életkori sajátosságainak.

Zenés előadás

Ezután az alsó tagozatosok a Sportcsarnokba mentek újra, ahol egy zenés előadáson vettek részt közösen.

Az előadást az *Európa Gyermekszínház* tartotta a címe pedig *Makrancka királykisasszony* .

A gyerekek nagyon élvezték az előadást. Érdekes volt tapasztalni, hogy a jelenlevőket mennyire lekötötték a hallottak, látottak. Jól követték, és aktívan részt vettek az előadásban.

Majd az előadás után az osztályfőnökök vezetésével átmentek az ebédlőbe, elfogyasztani az ebédet, és már kezdődhetett is a szünet az alsó tagozat kisdíákjai számára.

Felső tagozat

A felső tagozat osztálytermeiben már várta a tanulókat az egészséges tízóraik, ami tej, joghurt, és Abonett kenyér volt ezen a napon, minden tanuló számára

A tízóraik elfogyasztása után az felső tagozat diákjai a 6. osztály termében folytatták a napi programokat.

Drog és bűnmegelőzési előadás

Répási Tamásné – bűnmegelőzési főelőadó, Iskolarendőr

tartott egy órás előadást a drogok veszélyeiről, valamint a fiatal gyerekekre leselkedő veszélyekről. A tanulók érdeklődve hallgatták a számukra is érdekes témáról szóló videós bemutatóval tarkított és beszélgetéssel őket is bevonó rendőrnőt. Figyeltek a rájuk leselkedő veszélyekre. Vannak dolgok ezekben a témakörökben, amiket nem lehet elégszer mondani, és hallani. Összességében sok okosságot tudtak meg. Olykor hitetlenkedtek, mondván: „- Ez velük úgysem történhet meg!”

De az előadást tartó rendőrök többször felhívták a figyelmüket arra, hogy a nem megfelelő barátok választása, és a „többiek követése” nem mindig a megfelelő viselkedést eredményezi. Többeknek a meglepetést okozott, hogy mennyire könnyen bajba tudnak keveredni. hasznos tudni valókkal távoztak az előadásról.

Majd a fiúk és a lányok külön-külön programokra mentek innen, osztályfőnökeik vezetésével, ahol forgószínpad szerűen váltották egymást.

Ping-pong verseny/kerékpáros ügyességi játék

Az 5-6. osztály fiú tanulói *Vargáné Doszpod Barbara* tanárnőhöz mentek ahol egy *ping-pong verseny* en vettek részt. Nagyon élvezték szívesen és jól játszottak.

Felüdülés volt számukra ez a kis mozgás az előadás után.

A 7-8. osztály tanulói ez idő alatt *kerékpáros ügyességi játékon* vettek részt. Az állomáson *Déli Zoltánné Heni tanárnő*, és *Rozgonyiné Papp Beáta tanárnő* segítette a pályán való tájékozódást, valamint mérte az időt ki- milyen gyorsan és ügyesen, és pontosan tudja megoldani a nem könnyű pálya feladatait.

A biciklis pálya többeket nehéz feladat elé állított, szükség volt többek közt az egyensúlyozó, a koncentrációs, a figyelmi, a koordinációs, és a térbeli tájékozódó képességekre is. Voltak, akik többször letették a lábukat a pályán, de legtöbbszörük ügyesen végig hajtott a kijelölt pályán.

Majd a két csoport cserélt. A lányok, akik eddig a védőnő előadásán voltak jöttek le ping-pongozni, és próbálhatták ki magukat a kerékpáros ügyességi pályán, a fiúk újra együtt felmentek a védőnőhöz.

Higiéni

Prohászkané Koch Hajnalka- védőnő aki a serdülő kori testi és szellemi változásokról beszélt nekik. Kiemelve a tisztálkodás fontosságát. A foglalkozás elején kérdésekkel mérte fel a tanulók ismereteit, majd megkezdte rövid és érthető beszámolóját. A felmerülő kérdésekre a gyerekekkel közösen kereste a választ, vagy ő maga adta meg a kellő információt.

A foglalkozás célja volt, hogy egy szemérmesen kezelt, bár mindennapi, mindenkit érintő témában kapjanak tanítványaink átfogó ismereteket, higiéniai vonatkozásokban. Nagy kíváncsisággal tekintettek a témára. Mind a fiúk, mind a lányok kíváncsian hallgatták a védőnő előadását.

Ez után a felső tagozatosok az udvaron való gyülekezés után osztályfőnökeik vezetésével az ebédlőbe mentek és elfogyasztották az ebédet, majd számukra is megkezdődött a tavaszi szünet.

Úgy gondolom, a gyerekeknek sokáig emlékezetes marad ez a nap, ami nemcsak egészséges volt, hanem egyben vidám és szórakoztató is. A szürke hétköznapiak között újra rájöhettek, hogy mennyi mindenre kell figyelni egészségük megőrzése érdekében, és a rájuk leselkedő veszélyek miatt.