

EGÉSZSÉGNAP: TINÓDIS NYÍLT NAP

„AZ EGÉSZSÉGES REGGELI JEGYÉBEN.” beszámoló

Idő: 2019. január 30.

Helyszín: Egri Ballasi Bálint Általános Iskola Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Tagiskolája

Célkitűzés:- diákok egészséges életmódra nevelése,

- egészségtudatos, szemléletformáló iskolai nevelés elterjesztése,
- a tanulók testi-lelki-szellemi állapotának fejlesztése,
- dietetikus tanácsadás, felvilágosítás, prevenció,
- együttműködés a szülőkkel, kooperáció a gyerekek között
- ismerjék az egészség és a táplálkozás kapcsolatát;
- ismerjék az egészség és a mozgás kapcsolatát.

Előkészületek: A programot hirdető plakát filmvetítésre, közös mozgásra, órai játékokra, közös szendvics és turmix készítésére hívta a gyerekeket, és tájékoztatta őket egészségnapunk menetéről. Előző nap a hozzávalókat osztályonként műanyag dobozokba raktuk. Előzetes egyeztetéssel a szülőket meghívtuk erre a napra, akik nagy lelkesedéssel gyűjtöttek az internetről a szendvics készítéséhez ötleteket. Miért az egészséges reggeli jegyében zajlott a napi program? A reggelit a nap legfontosabb étkezéseként tartjuk számon. Kollégák tapasztalata alapján mégis sok tanuló hajlamos kihagyni a nap legfontosabb étkezését. Szerettük volna felhívni a figyelmüket a reggeli fontosságára.

Egészségnap menete:

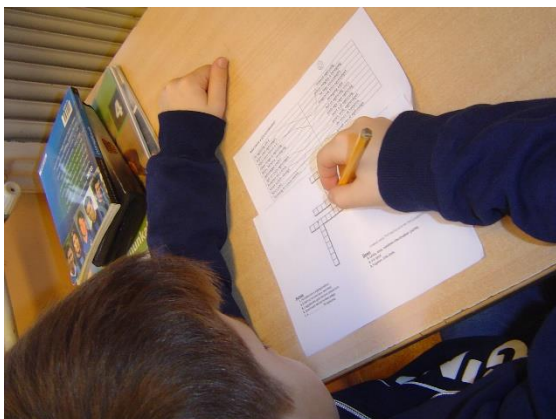
Az iskolánkban megtartott egészségnap az iskolarádióon keresztül tartott zenés reggeli tornával kezdődött.

Az alsós évfolyamok nagy lelkesedéssel kapcsolódtak be a programba, a felsősök is igyekeztek aktivizálni magukat a gyakorlatok elvégzése alatt.



Torna után kiosztottuk a diákoknak a reggelit gazdagító müzli szeleteket, ezt mindenki örömmel vette át és fogyasztotta el.

A nap folyamán szókereső, egészség-toto, keresztrejtvényfejtés és filmvetítés valósult meg az osztályok programjában páros és csoportmunka keretében.





A védőnő az 5. b osztályban az egészséges táplálkozással kapcsolatos előadást tartott és megépítették a táplálékpiramist.



A diákok dietetikus, Szabóné Bujáki Ágnes által tartott tanácsadásán vettek részt, amelynek témája az egészséges táplálkozás, megfelelő mennyiségű folyadékfogyasztás, mértékletesség és testmozgás fontossága volt.



Technika órán vékony szeletekre vágta a tanulók az almákat és aszalványokat készítettünk a kifejezetten erre a célra kapott gépekkel. Több óra elteltével a gyerekek szívesen fogyasztották el az így elkészített szárított gyümölcsöket.



A délután folyamán a 2-6. évfolyamok 10 -10 fővel és a szülők segítségével az ebédlőben „mókás szendvicsek” készítették egészséges alapanyagokból, zöldségekből. Tejes és vizes alapú gyümölcsturmikok elkészítésére is sor került. Nagy lelkesedéssel fogtak neki a szendvicsek elkészítésének szülők és diákok egyaránt. Az ízletesen elkészült vitaminban gazdag finomságokat a gyerekek örömmel osztották meg a többi osztálytársukkal és fogyasztották el a nap végén a termekben.





Beszélgettünk a gyerekekkel a tapasztalatokról, új élményekről és szorgalmaztuk, hogy minél többször készítsenek közösen a szülőkkel, testvérekkel vitaminban, fehérjében, rostban gazdag zöldségekkel dúsított szendvicseket.

Köszönjük a Szent Lőrinc Alapítványnak és képviselőjének, Abóczki Évának a lehetőséget és szervezői munkáját!

2019. 02. 05.