

## Egészség hét (2021.11.08-2021.11.12.)

Iskolánkban az Egészség hét 11.08-11.12. között valósult meg. A hét programjai során a célunk az egészséges életmódra nevelés, a szociális készségek fejlesztése, valamint az ok-okozati összefüggések meglátásának elősegítése volt.

Mindennap a tanítási órák közötti szünetekben a diákok zöldségeket, gyümölcsöket, gyümölcsleveket kóstolhattak. A programok a délelőtti és a délutáni tanítási órákon (szabadidős tevékenység, testnevelés, osztályfőnöki órák, szakkörök) valósultak meg.

A csoportok pedagógusaikkal videókat tekinthettek meg, melyek az egészséges táplálkozás alapjairól szóltak. A videó tartalmáról, annak mindennapi életbe történő beépítéséről kötetlen beszélgetés zajlott az osztályokban.

Osztályfőnöki óra keretében a tanulók osztályfőnökükkel bejárták az iskolai tanösvényt, ahol megfigyelhették az erdei, vízparti állatokat és növényeket. A séta nemcsak kellemes időtöltés volt, hanem annak egészségre, szervezetre gyakorolt hatását is felfedezték a gyerekek.



A testnevelés óra keretében különböző versenyek megrendezésére került sor. Korosztályok szerinti csoportosítás szerint labdarúgó bajnokság lett lebonyolítva. A tanulók élvezték a csapatban való együttműködést, a gólöröm a csapat összes tagján leírhatatlan boldogságot tükrözött. A gyerekek nagyon szeretik a sporttevékenységek általi vetélkedést.



A 2-3-4. osztályos tanulók számára egészségvédelmi vetélkedő lett szervezve, ahol a diákok különböző feladatok megoldása révén kerülhettek közelebb az egészséges életmód alapelveihez.

A hetedik osztályos tanulók részvételével interaktív verseny valósult meg az egészséges életmód témakört érintve. A tanulók 3-4 fős csoportokban mérhették össze tudásukat. A feladatok célja a szociális képességek fejlesztése, az egészséges életmódra nevelés legfőbb gondolatainak, tevékenységeinek a mindennapi életbe történő beépítése, és a digitális készség fejlesztése volt. Az első feladatban egy brainstorming alkalmával mutathatták meg a gyerekek, hogy mennyi gyümölcsöt és zöldséget ismernek, ugyanis egy perc alatt a lehető legtöbbet kellett leírni a csapat lapjára. A második feladatban a vitaminokat a feladatukkal, hatásukkal kellett összekapcsolni egy learningapps-os feladat keretén belül. A harmadik feladat talalós kérdések megfejtése volt, amelyben gyümölcsök, zöldségek nevei bújtak el. A negyedik feladat ismét egy learningapps-os feladvány volt, amelyben a meghatározások alapján kellett megkeresni az egészséges életmódhoz kapcsolódó fogalmakat. Az utolsó feladat egy kvíz volt, ahol online versenyezhetek egymással a csapatok. A vetélkedő nagyon jó hangulatban telt, a diákok kedvenc feladata a talalós kérdések megfejtése volt.



Az egészséges életmód területeit érintettük színjátszó szakkörön is. A drámajáték eszköztárát kimerítettük a témakör kapcsán. Szituációs játékokkal, állóképekkel, „Most mutasd meg!” játékkal, szólánccal dolgoztuk fel a helyes táplálkozás, öltözködés, testápolás tárgyköreit. Foglalkozásunkon az egészségtudatos nevelés mellett, nagy hangsúlyt kapott az illemszabályok betartására való okítás is.

A 8.a osztály csapatban mérte össze tudását az egészség tematikájában. A huszonegy kérdésből álló óriás társasjáték kérdései tanult és a mindennapok gyakorlati ismereteit kérte számon.



Az iskola rajz szakkörösei különböző plakátokat készítettek az egészséges életmód jegyében.



A programsorozat nagy sikerrel zárult, a diákok örömmel vettek részt a különböző tevékenységekben.