

## Egészségnevelési projektnap 2009.május 29.

Ezen a pénteki napon szakítva a korábbi évek hagyományával, gyermeknap helyett projektnapot rendeztünk.

Eleinte többen sajnálták, hogy nem a megszokott módon töltjük a gyereknapot, de úgy gondolom így tehetünk legtöbbet annak érdekében, hogy egészséges boldog felnőttek lehessenek.

Az egész délelőttöt együtt töltötték az osztályok osztályfőnökükkel, s a kiválasztott témával, témákkal foglalkoztak.

Az alsósok a fogápolással, a vitaminokkal, a zöldségekkel, gyümölcsökkel tevékenykedtek és sokat mozogtak.

A felsősök programjába már bekerült a gyümölcs és zöldségsaláták készítése mellett a gyümölcsturmix készítés is. Sokan választották a sportolást ezen a délelőttön is. Volt aki úszott, kerékpározott, mások a tanár-diák röplabda mérkőzésen vettek részt. Néhányan jóga gyakorlatokat mutattak be, többen görkorcsolyáztak. A nyolcadikosoknál szexuális felvilágosítás is zajlott.

Az egészségházból érkezett védőnők órákon keresztül vérnyomást és vércukorszintet mértek gyerekeknek, felnőtteknek. A pályázaton nyert testzsír mérlegünk is folyamatosan dolgozott.

A délelőtt koronája az volt, amikor kiszütek a teljes kiőrlésű lisztből készült kenyerek, és még a folyosót is belengte illatuk. Volt, aki magában, mások zöldséggel, gyümölccsel, házi dzsemmel fogyasztották el kenyерüket.

Köszönettel tartozunk azoknak a szülőknek, akik ezen a délelőttön segítségünkre voltak.

Köszönet minden nevelőnek, aki ebben a munkában részt vett.

A projektnap megvalósításában segítségünkre volt:

A napközi konyha, ami ezen a napon különösen figyelt az egészséges táplálkozásra

A védőnők, akik figyelték vérnyomásunkat és vércukorszintünket

Az ARKADIA-REKLÁM Kft. ami szponzorai révén segített:

EUROVIT C- vitaminnal

Elmex fogkrémekkel

ABO MILL Zrt. Graham-liszttel

testzsír mérleggel

Kissné Pap Ibolya