

EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD MODUL HÉT

November 23-27. között rendeztük meg iskolánkban a TÁMOP 3.1.4 pályázati program keretén belül az egészséges életmód modul hetet. Hogy tanulóinkban minél inkább tudatosítsuk az „Ép testben ép lélek” mondás igazságát, a nagyszünetben zenés tornával igyekeztünk mindenkit mozgásra bírni. Az osztályok nagy lelkesedéssel és jó kedvvel mozgatták meg a tanulásban elgémberedett tagjaikat. Jó alkalom volt ez a hét arra is, hogy a gyerekekben tudatosítsuk a helyes testtartás, a megfelelő ülés mód fontosságát, a gerinc védelme érdekében.

A könyvtárban Rozika néni várta a gyerekeket: az olvasni vágyó tanulók az egészséges életmóddal kapcsolatos folyóiratok, könyvek között böngészhetek, melyeket ki is kölcsönözhetnek az érdeklődők. Az alsósok a tanító nénik által összeállított játékos vetélkedőn ismerkedtek az egészséges életmóddal, a felsősök pedig a Nestlé Nutrikid gyerekek és az evés titkai munkafüzet segítségével szereztek fontos új információkat az egészséges táplálkozásról. Bíróné Gombos Judit védőnő az új influenzavírusról tartott előadást, praktikus tanácsokat adott a tanulóknak, hogy hogyan lehet a vírus terjedését csökkenteni. Nem feledkeztünk el arról sem, hogy a tisztaság fél egészség, így a tisztálkodás, az ápoltság fontosságára is ráirányítottuk tanulóink figyelmét. A helyes táplálkozási szokásokról, az egészséges életmódról is sok új ismeretet nyújtott a védőnői előadás.

Az elméleti ismereteket a gyakorlatban is kipróbálták a gyerekek; gyümölcssalátát, „vitaminbombát”, körözöttet készítettek, amiket egy szempillantás alatt sikerült eltüntetniük. Az ételmisszer-piramis elkészítése is érdekes, izgalmas feladatnak bizonyult. A „legdrágább kincs az egészség” rajpályázatra sok szép rajz érkezett, a legszebb munkákból az aulában kiállítást rendeztünk. A különböző zöldségekből, termésekből készült figurák is nagy sikert arattak.

Öröm volt látni, hogy a gyerekek milyen lelkesedéssel végezték a feladatokat. A jó hangulatról a készített fotók is árulkodnak. Erre a hétre tényleg elmondható, hogy minden az egészség körül forgott.

Miklósné Tasi Edit

