

Egészség hét

Az Egészségnevelési projekthét a hagyományoknak megfelelően november harmadik hetében került megrendezésre. Fő célkitűzésünk volt, hogy minél több példát mutassunk a jövő nemzedékének a helyes és egészséges életvitel elsajátításához. A témahét programjai életkorhoz, tananyaghoz is igazodtak. Nagy hangsúlyt fektettünk a különböző készségek fejlesztésére is. A hét során előtérbe került az élményközpontú tudásszerzés. A programokban a felső tagozat diákjai és tanárai vettek részt.



Minden osztály az egészséghetet megjelenítő logót készített, amit hétfőn reggel a tantermük ajtajára függesztettek ki. A projekthét központi témája a dió volt. A dió termesztésének és fogyasztásának régmúlta visszatekintő hagyománya van hazánkban. Ezen hagyományok körbejárásával sok érdekes információt gyűjthettek a gyerekek. Előzetes feladatokkal is készülhettek erre a napra. Miért egészséges a dió? – plakátverseny. Hol és hogyan termeszthető, gyűjthető, tárolható? – gyűjtőmunka. Felhasználása egészséges ételekben – diós édességek versenye. Diós termék címkéjének tervezése – rajzpályázat. Mese-, történet- vagy versíró pályázat, melynek főszereplője a dió. Diós salátákat készítettek és kínáltak az 5. b osztály reál tagozatos diákjai. A hét folyamán a diólevél felhasználásával ismerkedtek az ötödik évfolyamosok természettudományi gyakorlatok órákon.

Az Ép testben ép lélek napon a szünetekben komolyzene szólt az iskolarádióban és a zene lélekre gyakorolt hatásával foglalkoztak énekórákon a diákok. A fülhallgatók és a halláskárosodás közti összefüggést vizsgálták a nyolcadikosok. Osztályfőnöki órákon tanulás közben is elvégezhető stresszoldó gyakorlatsort tanítottunk a gyerekeknek.

Az Egészség és táplálkozás napon az élelmiszerekben található vegyszerek (tartósítószer, ízfokozók, adalékok, stb.) káros hatásaira hívtuk fel a figyelmet. A szünetekben Tejbár kínált gyümölcsjoghurtot és zöldfűszeres túrókrémet.

A Személyi higiénia napján évfolyamokra bontottuk a programokat. Az ötödikesek az illemhely illemtant és a helyes kézmosás lépéseit tanulták meg. A hatodikosok a szájpolással foglalkoztak. Hatalmas száj modell és fogkefe segítette a fogmosás technikájának elsajátítását. Mindenki kapott egy fogkefét és egy fogkrémet az otthoni gyakorláshoz. A bátrabbak szájvízzel is öblögethettek. A hetedik és nyolcadik évfolyamosok a serdülőkorú tisztálkodás speciális területeit ismerték meg. Technika órákon szappant és fürdősót készítettek az ötödikesek és a hatodikosok.

A Mozgás napján testnevelés órákon tartásjavító gyakorlatokat ismertek meg a gyerekek. A hét folyamán az udvari szünetekben néptánc tanulására is volt lehetőség.

A programokat és a pályázat díjazását Biatorbágy Város Önkormányzatának anyagi támogatásával tudtuk megvalósítani. További támogatóink voltak: Panni Sajtműhelye és a Belle Soap Bt.

