

Intézményünk a „Mozgásprogramok és egészségfejlesztési alprogramok a SZIGNUM általános iskolában” című pályázat megvalósítója. A TÁMOP-6.1.2.A-14/2-2014-0155 kódjelű projekt által számos, az egészségtudatos életmódot és rendszeres testmozgást népszerűsítő program szervezésére kaptunk lehetőséget. A nyolc nagyobb témakörrel hetenkénti foglalkozásokon keresztül ismerkednek meg a résztvevő diákok. Ezúttal a vizes területekre evezünk.

A VÍZ

Az Egészség, mozgás pályázat egyik feladata tudatosítani a gyermekekben, hogy az egészséges italok, ételek fogyasztásával és a rendszeres testmozgás igényének kialakításával csökkenteni lehet az elhízás veszélyét.

A pályázat egyik témaköre a víz. Négy csoportba osztva jelennek meg a tanulók a péntekenkénti foglalkozásokon. Egy-egy csoportra a tanév során 4-5 alkalommal kerül sor. A résztvételt vállaló diákok többsége alsó tagozatos.

Az együtt töltött órák elsődleges célja a vízfogyasztás népszerűsítése.

A program során lehetőség nyílik beszélgetni a víz megjelenési formáiról, helyeiről, felhasználásának módjairól. Látványos mesefilm mutatja be nekik a víz körforgását. Megtanulják, hogy miért fontos a folyamatos folyadékpótlás. Megismerhetik a cukrozott italok fogyasztásának egészségre és a fogazatra káros hatásait is.

Cél, hogy megváltozzanak a helytelen folyadékfogyasztási szokások. Elfogadott legyen, hogy a víz a legjobb szomjoltó, a szervezetünkből elveszett vizet vízzel tudjuk legjobban pótolni. Tudatosuljon, hogy a vízen kívül egészséges italnak számít a cukormentes tea, a tej és a 100%-os gyümölcslé, amiből napi egy pohár bőven elegendő.

A program ideje alatt fakultatívan lehetőség van felmenni a makói Víztoronyba, meghallgatni a Vízművek egyik dolgozójának szakszerű tájékoztatóját.

Szeretettel várom az érdeklődőket a foglalkozásaimon.

Kulcsár Judit tanárnő

HYGIÉНИЯ

Az egészséges életmód pályázat keretében a higiéniával kapcsolatos területek ismertetését választottam. A foglalkozásokon a higiéniához kapcsolódva egy-egy kiválasztott témában mélyülünk el a gyerekekkel. Az első alkalmon a mindennapi tisztálkodásról, a reggeli és esti rutin helyes menetéről beszélgettünk. A gyerekek lelkesen meséltek bevált szokásaikról. Hasonlóságok és különbségek kerültek mérlegre az egészségesebb életmód kialakításának érdekében. Meggyőződhattünk arról is, hogy Hófehérke hét törpéjének is akad még fejleszteni valója ezen a téren, és előkerültek a régmúlt TV-tornák szereplői is, hangsúlyozva a rendszeres testmozgás szükségességét.

Ez utóbbit szolgálják a más csoportokkal lefolytatott közös sportvetélkedők, melyek mindig vidám hangulatban és sportszerű fegyelemben zajlanak. A jutalom természetesen gyümölcs!

A foglalkozások következő egységét képezték a száj- és fogápolással kapcsolatos ismeretek. Ehhez nagy segítségünkre volt Cziferyné Czinkota Ilona, a váci Karolina Katolikus Iskola védőnőjének vetített előadása, mely sok meglepetést, és vidám pillanatokat is szerzett a gyermekek számára. Előkerültek különböző fogkefék és fogkrémek, illetve ki lehetett próbálni az elektromos fogkefét és a szájuhanyt is, melyek nagyban elősegítik fogaink épségének megőrzését.

A hátralévő foglalkozásokon környezetkímélő és bőrbarát tisztálkodó-, tisztító-, és mosószereknek szentelünk majd több figyelmet. Ezek hatásairól, helyes alkalmazásáról lesz szó. Természetesen előcsomagolt mintákat is lehet majd szemügyre venni és összehasonlítani. A nagyobbaknál az illatszerek helyes kiválasztása és mértéke is a témába lesz illesztve.

Az utolsó héten, az akkor résztvevő csoportoknak a „vizes” csapattal együtt egy kis vetélkedőt készítünk elő, ahol a gyerekek számot adhatnak az elsajátított ismereteikről.

Nándori Gáborné, Klára néni