

Egészséges életmód foglalkozások célja I.

A program legfontosabb célkitűzése, hogy az egészséges életmód, táplálkozás, a mindennapi testmozgás igénye kialakuljon a diákokban, nyitottak legyenek az egészséges életmód iránt. Fontos, hogy a gyerekek megismerjék az egészség, az egészséges életmódra nevelés alapjait, majd az elsajátított ismereteket alkalmazzák a mindennapi életük során.

Változatos feladatokkal, módszerekkel, munkaformákkal tettük színesebbé a foglalkozásokat, a gyerekek így sok tapasztalatot, élményt, ismeretet szerezhettek.

Az egészséges életmód foglalkozásai 5 témakör köré épültek: **egészséges táplálkozás, személyi higiéné**, mindennapos **mozgás, szexuális felvilágítás, mentális egészség**. Az **egészséges táplálkozás** témakörén belül a gyerekek megismerték az egészséggel, az egészséges életmóddal kapcsolatos fogalmakat, az egészséges ételeket, italokat, helyes táplálkozási szokásokat. Foglalkoztunk a táplálkozási betegségekkel, „népbetegségekkel”, a hangsúlyt a megelőzésre, a szervezet ellenállóbbá tételére helyeztük. Ezt a témakört vetélkedővel zártuk, mely az ismeretátadáson túl a fejlesztette a gyerekek együttműködését, együtt gondolkodásra való képességét, a kreativitásukat, a kommunikációs képességüket.

Bánhegyiné Bakó Éva

Bánhegyi Tamás

Egészséges életmód foglalkozások célja II.

A **személyi higiénia** témakörben az alapvető tisztálkodási szokásokon túl, hangsúlyt helyeztünk a serdülőkori változásokra, annak elfogadására.

A környezet és az egészség egymástól el nem választható fogalmak. A természet – környezet óvása, védelme nélkül nem beszélhetünk egészséges emberi életről sem, ezért a **mozgást, a sportot** összefűztük a környezetünk megismerésével és a környezetvédelemmel. Több sportfoglalkozást a szabadban tartottunk, összekötve ismeretátadással. Kerékpártúránk során megfigyeltük Berekfürdő madárvilágát, a tó és az erdő élővilágát. Nagy hangsúlyt kapott a környezetvédelem, a szelektív hulladékgyűjtés, az újrahasznosítás fontosságának a kiemelése.

A kamaszkori változások, a nemiség, a **szexuális felvilágosítással** kapcsolatos foglalkozásoknak nagy szükségét látjuk. Drámapedagógiai elemeket tartalmazó foglalkozás során a kiskamaszok betekintést kaptak saját testük működésének és az emberi élet keletkezésének, a serdülőkor testi, lelki változásainak kérdéseibe.

Az önismeret nagyon fontos a **lelki egészségünk szempontjából**. Tisztában kell lennünk minden jó és rossz tulajdonságunkkal ahhoz, hogy elfogadjuk önmagunkat olyannak, amilyenek valójában vagyunk. A helyes önkép kialakítására, az önbecsülés és az önismeret fejlesztésére nagy hangsúlyt helyeztünk a foglalkozásainkon.

Bánhegyiné Bakó Éva

Bánhegyi Tamás

EFOP-3.1.8.-17-2017-0002. „EGYÜTT TESTVÉRKÉNT Berekfürdő – Vasad”

Serdülőkori változások – Egészséges életmód foglalkozása - 2018. május 28.

A serdülés, a serdülőkor olyan fejlődési szakasz, amikor a gyermek szervezetében a felnőtté válás lépcsőfokait jelző fizikai változások mennek végbe. A serdülőkor folyamán mind a fiúk, mind a lányok testsúlya és magassága is erőteljesen növekszik, és verejtékmirigyeik is ebben az életkorban válnak aktívvá. A lányok szervezetének serdülőkori változásai a másodlagos nemi jellegek, azaz az emlők, valamint a szemérem- és hónaljyszőrzet kialakulását és a menstruáció beindulását is magukban foglalják. A serdülőkor folyamán a fiúk arca és teste láthatóan szőrösödni kezd, hangjuk mélyül, és nemi szerveik is növekednek.

Bódi Szilvia Kátai Gábor Kórház Ápolási igazgatója tartott előadása végig fenntartotta a gyerekek érdeklődését. Prezentációjában voltak videóbejátszások, animációs filmek, melyek tovább színesítették az előadást.

EFOP-3.1.8.-17-2017-0002. „EGYÜTT TESTVÉRKÉNT Berekfürdő – Vasad”

A mozgás öröme - Egészséges életmód foglalkozás – 2019. május 20.

Az iskolánk nagyon jó kapcsolatot ápol a Berekfürdői Strand- és Gyógyfürdő vezetőségével, ezt kihasználva, éltünk a lehetőséggel és eltöltöttünk egy tartalmas délutánt a fürdőben. A vízben való labdacica játékkal való bemelegítés után, átmentünk az uszodába, ahol fejesugrást gyakoroltak a gyerekek, majd mellúszás következett. Rövid pihenő és felfrissítés után a szárazparton folytattuk tovább a strandjátékokkal való ismerkedést. A strandon homokpálya is található, ahol strandfoci és röplabda játékkal mulattuk az időt. A gyerekek örültek, hogy a felnőttek is beállnak közéjük játszani.

E nap elsődleges célja az aktív részvételen alapuló, értékteremtő szabadidő eltöltése, minél többen megkedveljék az egészséges életmódhoz tartozó mozgást, sportolást. A program másodlagos célja kortárs kapcsolatok és közösségek kialakítása, mely hosszútávon építő jelleggel hat a gyerekekre.



EFOP-3.1.8.-17-2017-0002. „EGYÜTT TESTVÉRKÉNT Berekfürdő - Vasad”

Kerékpártúra a határban - Egészséges életmód foglalkozás - 2018. szeptember 3.

A foglalkozások során több kerékpártúrát szerveztünk, melyek nagyon közkedveltek voltak diákjaink körében. A Kunmadarasról átjáró tanulóknak a Megbékélés Háza biztosított kerékpárt. Ezen a napon a Berekfürdő határában túráztunk: Belső-tó, Külső-tó, Gyurgyalagtelep.

Utunk során megfigyeltük a Berekfürdő állatvilágát, különösképpen madarait és emlősállatait. A Belső-tó a feleslegessé vált, elfolyó termálvíz levezetése miatt vált fontossá. A tó a hidegebb teleken sem fagy be, így mindig szabad vízfelületet biztosít a környék befagyott vizeiről kiszorult áttelelő vízi madaraknak. A Külső-tónál elfogyasztottuk uzsonnánkat, majd a Gyurgyalagtelephez vezetett utunk.

Kerékpártúrán során felhívtam a figyelmet a környezetvédelem fontosságára, megfigyeltük az állatokat, fényképet készítettünk, terméseket gyűjtöttünk, vázlatok készítettünk.



EFOP-3.1.8.-17-2017-0002. „EGYÜTT TESTVÉRKÉNT Berekfürdő – Vasad”

Kapkodd a lábad! - Egészséges életmód foglalkozás - 2018. október 8.

Ezen a foglalkozáson sorversenyt szerveztem a gyerekek számára, melyre nemcsak a pályázatban szereplő gyerekeket hívtuk, hanem a mozogni, játszani vágyókat is. Célunk volt, hogy ezen a délutánon, minél több gyerek vegyen részt, minél több mozgásügyességet fejlesztő gyakorlatokat hajtsanak végre a diákok. Ezért a feladatok összeállításánál előkerült a kézilabda, kosárlabda, gumilabda, focilabda, floorball –labda és ütő, karika. A csapatok kialakításánál ügyeltünk, hogy közel azonos szintű és képességűek legyenek. A gyerekek nagyon élvezték a feladatokat, biztatták, buzdították egymást. A feladatok során kialakult egy egészséges versenyszellem, mely fokozta a gyerekek teljesítőképességét.

Célunk, hogy felhívjuk a figyelmet a rendszeres testmozgás jótékony hatására, mely fokozza a szív és a tüdő teljesítőképességét, emellett a személyiségfejlődésre is pozitív hatással van.



EFOP-3.1.8.-17-2017-0002. „EGYÜTT TESTVÉRKÉNT Berekfürdő - Vasad”

Mit egyek, hogy egészséges legyek? - Egészséges életmód foglalkozás - 2018. március 19.

Ezen foglalkozáson az egészséges táplálkozással foglalkoztunk. E téma feldolgozásakor következő alapkérdésekre kerestük a választ:

Mi a táplálkozás célja?

Mit és mennyit együnk?

Mikor és hogyan együnk?

A gyerekek a kérdésekre helyes válaszokat adtak, viszont amikor már az ő táplálkozási szokásairól kérdeztük őket, akkor nagyon sok helytelen táplálkozási szokásra derült fény. Ezek megbeszélése után csoportmunkában dolgoztak tovább a diákok.

Két csoportnak az egészséges ételeket, élelmiszereket, a másik két csoportnak az egészségtelen ételeket kellett összegyűjteni. Közös megbeszélést követően a csoportoknak plakátot kellett készíteni, amely az egészséges táplálkozásra hívja fel a figyelmet. Előzetes feladatként a gyerekeknek gyűjteni kellett táplálkozással kapcsolatos színes képeket, melyeket felhasználhattak a figyelemfelkeltő plakátokhoz. A tevékenység közben beszélgettünk a vitaminok szerepéről, jelentőségéről. A foglalkozás végén megtekintettük a kész plakátokat, értékeltük, majd kitettük a faliújságra.



EFOP-3.1.8.-17-2017-0002. „EGYÜTT TESTVÉRKÉNT Berekfürdő – Vasad”

Közösségfejlesztő játék - Egészséges életmód foglalkozás – 2019. május 27.

Ezen a foglalkozáson a közösségfejlesztő, csoportépítő játékok megismerésén volt a hangsúly. Az egyik játék, az ingerületvezetés volt. Két csapatot alkottunk, majd egymás mögé leültek a gyerekek és kézfogással kellett továbbadniuk az „ingerületet”, amikor a pénzérme fej oldalára esik. A játék nagyon jó hangulatban telt. A gyerekek között testi kontakt létesült, ez a játék fejleszti a figyelmet, a fegyelmet, az együttműködési készséget.

A másik - igen közkedvelt játék a gyerekek körében – Ki vagyok én? c. játék. Ehhez a közösségfejlesztő játékhoz körbe kell ülni, egy ember közepén helyezkedik el üveggel a kezében. Ez a játék fejleszti a memóriát, gyorsaságot, reakcióidőt.

Fontosnak tartom a közösségfejlesztést, mert úgy vélem, hogy építő hatással van a személyiségre, ezáltal a közösségek életére is, hiszen a kettő folyamatos kölcsönhatásban áll egymással.



EFOP-3.1.8.-17-2017-0002. „EGYÜTT TESTVÉRKÉNT Berekfürdő - Vasad”
Iskolai szemléletformáló program.

KÖTELEZŐ ÓRASZÁMON FELÜLI TANTÁRGYI FEJLESZTÉSEK- MAGYAR III.

A programot 15 gyermekkel drámapedagógiai foglalkozásokkal zártuk le.

A témakör bevezető foglalkozásán a Beugró című televíziós műsor egyik részét elemeztük, majd kipróbáltuk a Beugró társasjátékot. Ez a foglalkozás kellő képpen felkeltette a gyerekek érdeklődését a későbbi alkalmakra.

Az ezt követő alkalmakkor megismerkedtünk a drámapedagógia alapjaival, szituációs játékokat és önismereti játékokat játszottunk. Később karakterformálással és érzelemkifejezéssel foglalkoztunk.

Az utolsó három foglalkozás alkalmával a Rómeó és Júlia rövid paródiáját (Dzsoli és Dzsúlia) választottuk ki. Először kiosztásra kerültek a szerepek, majd a szövegkönyv összeolvasása következett. Két hetük volt a gyerekeknek, hogy megtanulják a szövegüket és elkészítsék a jelmezeiket. A következő foglalkozásokon gyakoroltuk a színdarabot, amibe rengeteg energiát fektettek a gyerekek. Így úgy döntöttünk, hogy bemutatjuk a Sulimajálison a darabot, aminek nagyon nagy sikere volt.

Cseke Réka