

Előadás a rendszeres testmozgásról

2019. április 29.

Az előadás témája a rendszeres testmozgás volt.

Először a rendszeres fizikai aktivitás előnyös hatásait ismertette az előadó, sorra véve a legfontosabb előnyeit. szervezetre! Prezentációjában képekkel illusztrálta előadását.

Az agy esetében kimutatták, hogy a testmozgás oldja a szorongást, javítja a hangulatot, elűzi a stresszt és a depresszió ellen is hatásos. A rendszeresen végzett testmozgás hatására nő a tüdőkapacitás, javul a légzés. Az aktivitás hatására a szívizom megerősödik, nő a szív teljesítőképessége. Az aktív életet élőkénél ráadásul kisebb a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázata, erősödik az immunrendszer.

Az előadó kiemelte, hogy már heti 5 alkalommal végzett kb. fél órás könnyű mozgás is pozitívan hat az egészségre. Találjunk olyan mozgásformát, melyet élvezettel végzünk! A hangsúly mindig a rendszerességen van, hangsúlyozta.

A jótékony hatások azonban gyorsan megszűnnek, ha a rendszeres testmozgást abbahagyjuk. Csökken a szív és az izmok ereje. A sportolás befejezése után még az atlétáknál sem maradnak meg mérhető hosszabb távú előnyök, fizikai erőnlétük nem jobb, és szervezetük nem reagál gyorsabban az testmozgásra, mint azoké, akik sohasem sportoltak aktívan.

Támogatást igénylő:

Név: Karcagi Tankerületi Központ

Székhely: 5300 Karcag, Táncsics Mihály körút 15.

Levelezési cím: 5300 Karcag, Horváth Ferenc út 7. I/6.

Telefon: +36 59/795-213

E-mail: istvan.sagi@kk.gov.hu;

Megvalósító:

Név: Berekfürdői Veress Zoltán Általános Iskola

Cím: 5309 Berekfürdő, IV. Béla király út 1.

Telefon: +36 (59) 519-038

E-mail: bereksuli@gmail.com

„Együtt, testvéreként Berekfürdő – Vasad”

EFOP-3.1.8-17-2017-00002



Berekfürdő, 2019. április 29.

Attila Horváth
szakmai vezető

Támogatást igénylő:

Név: Karcagi Tankerületi Központ

Székhely: 5300 Karcag, Táncsics Mihály körút 15.

Levelezési cím: 5300 Karcag, Horváth Ferenc út 7. 1/6.

Telefon: +36 59/795-213

E-mail: istvan.sagi@kk.gov.hu;

Megvalósító:

Név: Berekfürdői Veress Zoltán Általános Iskola

Cím: 5309 Berekfürdő, IV. Béla király út 1.

Telefon: +36 (59) 519-038

E-mail: bereksuli@gmail.com

SZÉCHENYI 2020



Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Előadás a táplálkozásról

2018. december 13.

Előadó: Mészáros Zsuzsanna

Az előadás témája a táplálkozás volt. Első részében a Kárpát-medence nagyobb tájegységeinek étkezési szokásairól, a híresebb települések jellegzetes ételeiről folyt a beszélgetés. Az előadó a gyerekek számára is érdekesen beszélt arról, hogyan változtak a történelem folyamán az étkezési szokások, milyen ételek jellemeztek egy adott korszakot. Hogyan változott a napi étkezések száma, milyen eltérések voltak a különböző társadalmi csoportok étkezési szokásai között. Beszélt arról, hogyan vált egyre inkább a napi étkezési rutin részévé a tízórai és az uzsonna, már nemcsak az óvodákban és iskolákban. Szó esett a régi és modernizált étkezési hagyományokról, a tartósítási módokról, de szó esett például a disznóvágásról is.

Az előadás második részében az egészséges táplálkozás volt a középpontban. Egy prezentáció keretében került sor a legfontosabb ismeretek szemléletes átadására. A végén a tanulók saját élményeikkel színesítették előadást, megosztották társaikkal környezetük jellegzetes és különleges étkeit. Ezek után mindenkinek jól esett az uzsonna. Az előadás elérte célját, mindenki gazdagodott a hallottaktól.

Támogatást igénylő:

Név: Karcagi Tankerületi Központ

Székhely: 5300 Karcag, Táncsics Mihály körút 15.

Levelezési cím: 5300 Karcag, Horváth Ferenc út 7. I/6.

Telefon: +36 59/795-213

E-mail: istvan.sagi@kk.gov.hu;

Megvalósító:

Név: Berekfürdői Veress Zoltán Általános Iskola

Cím: 5309 Berekfürdő, IV. Béla király út 1.

Telefon: +36 (59) 519-038

E-mail: bereksuli@gmail.com

Előadás a testi lelki egészségről**2019. február 26.**

Az előadás témája a testi lelki egészség volt. A mindennapi életben talán több szó esik manapság a testi egészség megőrzésének fontosságáról, az ehhez kapcsolódó programok is nagyobb szerepet kapnak az iskolában. Az előadó ennek fontosságát hangsúlyozva ezért nagyobb súlyt fektetett a lelki egészségünket veszélyeztető hatások ismertetésére. Hangsúlyozta az önismeret fontosságát, az egyén gyengébb és erős oldalainak megismerését, hogy ennek megfelelően dönthessen mindenki, mire vállalkozhat, s mire nem. Ismertetett több olyan módszert, időtöltést, aktív és passzív pihenési formákat, amelyek lazítást jelentenek, elősegítik, hogy feltöltődjön, új erőre kapjon, a megfáradtszemélyiség, és sikerrel alkalmazkodjon az élet további kihívásaihoz. Felhívta a figyelmet a mértéktelen tévézés és videózás ártalmaira s ezek helyett a feszültségek feldolgozásának célravezetőbb eszközeit és az egészséges életmód különböző formáit említette példaképp.

Kitért a megelőzés fontosságára is, említve a sport, a művészeti, alkotói tevékenységek prevenció hatásait, és ennek illusztrálására egy kisfilmet is levetített. Végezetül egy csoportos játék zárta az előadást.

Támogatást igénylő:

Név: Karcagi Tankerületi Központ

Székhely: 5300 Karcag, Táncsics Mihály körút 15.

Levelezési cím: 5300 Karcag, Horváth Ferenc út 7. I/6.

Telefon: +36 59/795-213

E-mail: istvan.sagi@kk.gov.hu;

Megvalósító:

Név: Berekfürdői Veress Zoltán Általános Iskola

Cím: 5309 Berekfürdő, IV. Béla király út 1.

Telefon: +36 (59) 519-038

E-mail: bereksuli@gmail.com