

„GYERE VELÜNK, PRÓBÁLD KI ÉS SPORTOLJ TE IS!”

2016. június 9-én került sor az **NTP-SR-15-0037** pályázati projekt keretén belül „Egészség EXPO”, az Egészségügyi állapotmérés” és az „Egészséges élelmiszerek kóstolása” blokkra. A gyerekek nagyon várták, hogy milyen meglepetéssel készülünk.

Az „Egészség EXPO” keretén belül Petőh Imre életmód – tanácsadó tartott a gyerekeknek interaktív tájékoztatót. Minden téma előtt kérdéseket tett fel a gyerekeknek. Arra volt kíváncsi, tanulónk mennyire tájékozottak az egyes témakörökben. Ennek tükrében igazodott tájékoztatójával tanulónk tudásszintjéhez.

A vízfogyasztás fontosságánál kitért a fogyasztás mennyiségére és annak beosztására, a hőmérsékletére. Elmondta a gyerekeknek, hogy nem a szomjúságérzet határozza meg a vízfogyasztást. A friss levegőnél kiemelte a szellőztetés fontosságát. Nemcsak az iskolában, hanem otthon is kellene napi rendszerességgel, alaposan szellőztetni. A pihenés módjaira különösen nagy hangsúlyt fektetett. A testmozgással kapcsolatban kiemelte a rendszeres testmozgás fontosságát. Elmondta a gyerekeknek, milyen súlyos következményei lesznek a későbbiekben, ha kihagyják ezt a rendszerességet az életükből. A napfényel kapcsolatban a káros és hasznos hatásai is szóba kerültek. Hangsúlyozta, nem kell félni a napfénytől, hisz jótékony hatása is van, csak meg kell gondolni, hogy mikor és mennyit tartózkodnak kinn napsütésben. A táplálkozásnál megemlítette, hogy szüksége van az ember szervezetének növényi és állati eredetű fehérjékre, rostokra. Fontos az, hogy megfelelően táplálkozzunk. Az étrendekből ne maradjanak ki az ásványi anyagok, vitaminok sem. A mértékletesség blokk tulajdonképpen összefoglalta az addig elmondottakat. Felhívta a figyelmet arra, hogy semmit sem szabad túlzásba vinni, az egészséges határokat mindenben be kell tartani az egészségünk megóvása, fenntartása és védelem érdekében. A gyerekek végig nyitottak voltak a témával kapcsolatban. Kérdéseik, érdeklődésük meglepte az előadót is. Örültünk annak, hogy ennyire érdekli őket ez a téma is. Az interaktivitás teljes mértékben megvalósult ezen a tájékoztatón.





Az érdeklődő tanulók másik fele addig egészségi állapot mérésen vett részt Nagy Évánál. A pedagógusi képesítéssel is rendelkező, egészségügyben több évtizedes tapasztalattal bíró nyugdíjas tanárnő beszélgetéssel kezdte a foglalkozást. A gyerekek étkezési szokásairól tájékozódott, majd az egyes élelmiszerek jótékony és káros hatásairól beszélgetett a gyerekekkel. Tanulóink őszintén elmondták, milyen táplálékokat fogyasztanak, a folyadék jobbára üdítő ital vagy cukrozott tea. Ezek után került sor az egészségügyi mérésekre. Kérésre megmérte tanulóink vérnyomását, vércukorszintjét és testtömegét is.

A gyerekek örömmel fogadták a törődést, Éva néni jó tanácsait a vérnyomás csökkentése és a magas vércukorszint kiküszöbölése érdekében.



A gyerekek helyszínt váltottak és a következő előadáson vettek részt.

A program folytatásaként egészséges élelmiszerek és italok kóstolására hívtuk meg tanulóinkat. A gyerekek örömmel fogadták az újdonságokat. Több tanuló még soha nem kóstolta ezeket az élelmiszereket, sőt, még nem is hallott róluk. Jóleső érzés volt, hogy tehattünk a pályázatnak köszönhetően egy keveset az egészségük érdekében.



Szabó Istvánné