

KOMPLETT EGÉSZSÉGNAP PROGRAM

Általános iskolások részére

Helyszín: iskola

Időpont: választható

A komplex egészségmegőrző program keretében a diákok előadások és interaktív, játékos, saját élményre épülő gyakorlati foglalkozások keretében szerezhettek új ismereteket az egészséges táplálkozás elméleti és gyakorlati megvalósításáról, a sport és a személyre szabott mozgáskultúra fejlesztésének fontosságáról, a lelki egészségről, a konfliktuskezelési stratégiákról, a hatékony kommunikációról, a környezeti nevelésről.

Ökohami a suliban címmel az Egészsnapot megelőző héten a diákok körében meghirdetett játékos verseny. A diákok receptjeiből otthon elkészített egészséges finomságok /pástétomok, szendvicsek, turmixok, saláták, desszertek/, amelyeket a rendezvény végén a jelenlévők megkóstolhatnak, illetve az osztályok maguk értékesíthetnek. A befolyt összeg az osztályok / iskola Alapítványát gazdagítja. Esetleg versenyt lehet hirdetni az öt kategóriában /pástétomok, szendvicsek, turmixok, saláták, desszertek/ és a győztes ÖKOHAMI finomságát a büfében árusíthatnák.

Program:

9.30: Megnyitó – igazgató

9.40: Az EGÉSZség érték! – háziorvos

10.00: Tanítsuk meg a gyerekeknek látni a csodát! – Meseíró

Foglalkozás az alsós diákok részére.

Interaktív foglalkozás a diákok bevonásával, aktív közreműködésével a saját készítésű könyveken keresztül. Játékos formában tanulhatnak az állat- és növényvilágról a résztvevők; megnézik, mi is van a bendőnkben: gyomor-gondok, gyomor-gondolatok; megvizsgálják, hogy, mitől egészséges az ember, és mi az, amit nem tud megemészteni lelkileg; a magyar nyelvvel játszanak a táplálkozás színterén.

10.00: Az önismeret fontosságáról – életvezetési tanácsadó

Foglalkozás felsős diákok részére.

Jóságos manó – 5. 6. osztályosok.

Vakhernyó – bizalom a másik iránt – 5-6-7-8 osztályosok.

Váratlan fordulat – 6-7-8. osztályosok.

10.00: Mit egyél, hogy EGÉSZséges legyél? – kommunikációs szakember

Foglalkozás az alsós diákok részére.

A foglalkozás alatt a gyerekek játékos formában ismerkednek meg az egészséges táplálkozás alapanyagaival és az otthon könnyen elkészíthető egészséges ételekkel.

10.00: Mit egyél, hogy EGÉSZséges legyél? – dietetikus/táplálkozási szakértő

Foglalkozás felsős diákok részére.

Az előadáson a diákoknak bemutatjuk az egészséges táplálkozás elméletét és gyakorlatát.

Mit(év)vő legyél? Az önként jelentkezők kézzel tapogatják ki a sokak számára ismeretlen vitamindús és ásványi anyagokban gazdag, tápláló zöldségeket, gyümölcsöket, és fűszereket, melyeket egy dobozban helyeztünk el.

10.45: Tanítsuk meg a gyerekeknek látni a csodát! – Meseíró

Foglalkozás az alsós diákok részére.

10.45: Az önismeret fontosságáról – életvezetési tanácsadó/pszichológus

Foglalkozás felsős diákok részére.

10.45: Mit egyél, hogy EGÉSZséges legyél? – kommunikációs szakember

Foglalkozás az alsós diákok részére.

10.45: Mit egyél, hogy EGÉSZséges legyél? – dietetikus/táplálkozási szakértő

Foglalkozás felsős diákok részére.

11.00: Természetes mozgásformák – személyi edző

Foglalkozás az iskola diákjai részére.

A természetes mozgásformák fontossága, jótékony hatása az egészségre.

Gyakorlati program keretében párba állnak a gyerekeket úgy, hogy egy alsós és egy felsős alkotnak egy párt, elősegítve a korosztályok közti éles vonal elmosódását, így egy vidám közös csapat mozgást végeznek a diákok. A pedagógusok is csatlakozhatnak a játékos mozgásprogramhoz.

11.45 - 12.30:

Ökohami a suliban

A diákok receptjeiből otthon elkészített egészséges finomságok értékesítése.

Egészség TOTÓ – villám tudás

A szünetben villám ki mit tud játék veszi kezdetét, melyben öko-, és egészséges táplálkozással kapcsolatos kérdésekre kell gyorsan válaszolni, és az a diák nyeri a pontot, aki előbb jelentkezik.

Üdítóbár

Egészséges frissítő közös készítése és kóstolása.

Kiadványok, könyvek árusítása

Személyre szóló tanácsadások: mozgás, táplálkozás

Technikai igény:

- két tanterem a párhuzamos előadások megtartásához,
- két projektor, két számítógép és vetítő vászon,
- sütő az elkészített kenyér/péksütemények megsütéséhez,
- hangosítás az iskolai mozgásprogram lebonyolításához,
- tornaterem, vagy az aula a közös mozgásprogram megtartásához
- könyvek bemutatásához és árusításához 2 db asztal,
- tanácsadáshoz 1 db asztal.

