

Az egészségre mindig kell, hogy legyen idő

A különböző médiákban sokszor halljuk, hogy Magyarország nem áll jól egészség tekintetében. Többféle betegségben európai és világviszonylatban is vezetjük a ranglistát. Bár Magyarországon az elmúlt években sokat javult a várható élettartam, európai összehasonlításban mégis a legrosszabbak közé tartoznak a halálozási mutatóink. A betegségek túlnyomó többsége szűréssel, egészséges életmóddal megelőzhető lenne - ismételtetik sokszor a szakemberek. A család mellett az oktatási intézményeknek is kiemelt feladatuk az egészséges életmódra nevelés, a helyes szokások kialakítása.

A november hagyományosan az egészség hónapja. Iskolánkban ebben az évben november 8-án témanapot tartottunk a felső tagozatos diákok számára, hogy a magunk módján mi is hozzájáruljunk a prevencióhoz. Változatos programokkal tettük színesebbé, élvezhetővé a témát, kiléptünk a hagyományos tanórai keretek közül.

A napot mozgással kezdtük. Testnevelő kollégánk pár nappal korábban kisorsolta a csapatokat. Egy csapatba vegyes életkorú gyerekek kerültek 5.-től 8. osztályig. Minden csapat egy felnőtt segítőt is kapott. Egy-egy nyolcadikos tanuló vállalta fel a csapatkapitány szerepét. A sportcsarnokban lázas igyekezettel hajtották végre a különféle érdekes feladatokat. Egyik sorsverseny alkalmával a segítő pedagógusoknak is be kellett kapcsolódniuk a versengésbe. A tanulók arcán öröm volt látni az izgatottságot, szurkolásuktól hangos volt a csarnok épülete. A játék nemcsak remek kardioedzésnek bizonyult, de kiválóan fejlődtek a tanulók szociális és együttműködési képességei is.







Ezt követően a felpörgetett tanulók a tantermeikbe vonultak vissza. Itt gyümölcssaláta készítés volt a következő feladatuk, egy másik team pedig színeseket és ollót, ragasztót ragadott, hogy felhívják a figyelmet az egészséges életmódra: posztert készítettek, és ezzel dekorálták a tanterem faliújságját. A munka befejeztével az elkészült finomságokból kóstolót rendeztünk az aulában, ahol a gyermekek jóízűen falatoztak, és az utolsó szemig elfogyasztották a salátákat.





A tantermi tevékenykedéssel egy időben az osztályok 5 fős csapatai szellemi vetélkedőn mérték össze elméleti tudásukat. Amíg az 5-6. osztályosok óriás társasjátékban vettek részt, addig a 7-8. osztályosok keresztrejtvény megfejtésén és egy totó megoldásán törhették a fejüket. Majd az évfolyamok helyet cseréltek. A feladatokban biológiai, életmódbeli kérdésekre kellett válaszolni. Az emberi szervezet szinte valamennyi szervrendszerét érintettük. Szóba kerültek híres magyar orvosaink, és a tanulók természetgyógyászattal, gyógynövényekkel kapcsolatos ismereteire is kíváncsiak voltunk. A tudáson kívül a szerencse is szükséges volt ahhoz, hogy végül a 6.b és a 8. a osztály megnyerhesse a versengést.

Az utolsó órában vendégünk volt dr. Kiss Katalin gyermekorvos. Diabetisszel kiegészített előadásában beszélt a serdülőkorú gyermekek leggyakoribb egészségügyi problémáiról, de a védőoltások és a vitaminok szerepéről is hallhatott az ifjú közönség.



A program zárásaképpen értékeltük a gyerekek teljesítményét, okleveleket és emléklapokat adtunk át.

Remélem, ezzel a nappal hozzá tudunk járulni a szemléletformáláshoz, és sikerült meggyőznünk a fiatalokat arról, hogy *„Az egészség nem minden, de az egészség nélkül minden semmi”* (Arthur Schopenhauer).

Köszönjük dr. Kiss Katalin gyermekorvosnak az érdekes előadást és minden kollégának a segítő közreműködését.

Szabacsiné Szőke Edit
téma nap felelős, pedagógus