

## Tájékoztató „Egészségnapok szervezése egészséges táplálkozással összefüggő projektről

Az egészségnapok program megszervezésére iskolánkban 2015. szeptember 28-án és október 5-én került sor Köröstarcsán, a Szabó Károly Művelődési Központban, külön az alsó és külön a felső tagozatos gyermekek számára. A program lebonyolítói Dr. Maráczai Gabriella főorvosnő és Prohászka Béla mesterszakács voltak.

A program két részből állt. Mindkét alkalommal magában foglalt egy egészséges életmóddal kapcsolatos 45 perces előadást, különös tekintettel az egészséges táplálkozás szerepére az egészség megőrzésben, és egy kóstolással egybekötött, szintén 45 perces ételkészítési bemutatót.

### Az előadás tartalmából:

#### 1. Mikor mondjuk, hogy egészségesek vagyunk (az egészség fogalmának értelmezése):

- ha nem vagyunk betegek
- ha jó a közérzetünk
- ha van mit ennünk és innunk
- ha biztonságban vagyunk
- ha boldogok vagyunk
- ha helyünk van a világban
- ha van elég szabadidőnk kedvelt elfoglaltságainkra is.

#### 2. Az egészség Lalonde-modellje (WHO)

Egészségügyi ellátás 1 százalék, környezeti tényezők 19 százalék.

#### 3. Az egészséges étkezésről:

- megfelelő mennyiségű táplálék bevitel
- a táplálék minőségi összetétele
- a táplálék piramis értelmezése (az élelmiszerek csoportokba sorolása ajánlott fogyasztási gyakoriságuk alapján)
- a folyadékbevitel szerepe a szervezet működésében
- napi ötszöri étkezés, az egyes étkezések mennyiségi arányai.

4. Tápanyagaink:

A szénhidrátok, a fehérjék és a zsiradékok szerepe a szervezetben: egyszerű és összetett szénhidrátok, teljes értékű fehérjék, növényi és állati eredetű zsiradékok aránya.

5. Vitaminok: csoportosításuk, az egyes vitaminok szerepe testünk működésében, ajánlott fogyasztási gyakoriságuk, előfordulásuk az élelmiszerekben.

6. A kalcium: a megfelelő kalcium bevitel fontossága a felnőttkori csonttrikulás megelőzésében, a D vitamin szerepe a kalcium felszívódásában, a koffein és a magas foszforsav tartalmú üdítőitalok káros hatása a kalcium anyagcserére.

7. A só fogyasztásról: az ajánlott napi só bevitel felnőtt esetében 5 gramm, ezzel szemben a fogyasztás 10-12 gramm, ugyanennyit juttatunk gyermekeink szervezetébe is az ételek túlsózásával.

8. Az étkezéssel kapcsolatos higiénés tanácsok: fogápolás, a kézmosás helyes módja, néhány gondolat a baktériumokról.

Ételkészítési bemutató:

Beszélgetés a magyar konyha jellemzőiről:

- az ételeink zöme pörköléssel technikával készül, (kezdetben tartósítási eljárás volt)
- fűszerpaprikát tartalmaz, ez adja a jellegzetes pirosas színét
- az ősi magyarság ételei fehér színűek voltak.

Kedvelt ételeink:

- gulyás
- halászlé
- töltött káposzta (török eredetű)
- füstölt kolbász (Békéscsabán a "tót" „nemzetiségűek kolbász készítéséről” című könyv alapján készült el).

A reformkonyha jellemzői:

- kevesebb zsiradék, több zöldség felhasználása
- szezonális zöldségekből, gyümölcsökből készülő ételek
- előnyben részesíti a párolást, mint eljárást.

Készített ételek:

1. Zöldséges csirkemell

Felhasznált alapanyagok: csirkemell, cukkini, sütőtök, sárgarépa, paprika, hagyma, szőlő, méz, bazsalikom, rozmaring, fahéj.

2. Lecsós csirkemell hétféle hagymával

Felhasznált alapanyagok: csirkemell, vöröshagyma, fokhagyma, lila hagyma, póréhagyma, gyöngyhagyma, sonkahagyma, snidling, paprika, paradicsom, uborka feketebors, fehérbors, őrölt kömény.

Reflexió: A program megvalósítását minden tekintetben jól átgondoltnak és megfelelően kivitelezettnek értékelem. Az előadás projektoros kivetítéssel, hangosítással történt, az előadó mindkét esetben figyelembe vette a hallgatóság korösszetételét és életkori sajátosságait. Sok képpel és ábrával tette színesebbé és érthetőbbé az elmondottakat, igyekezett kérdésekkel bevonni a résztvevőket az előadás folyamatába.

Az ételkészítési bemutató látványos és érdekes volt a gyermekek számára, a főzés közben elhangzó kérdések végig fenntartották a csoportok figyelmét, szívesen és aktívan vettek részt a beszélgetésekben. Az ételek kóstolása, elfogyasztása jól szervezeten, hangulatos körülmények között (zene) történt. Sokan álltak sorban, hogy másodszor is kérhessenek az egészséges és finom fogásokból.

1-4. osztály délutáni program:

Az egészséges táplálkozásra való felkészítés

**Cél:**

- Egészséges életmódra felkészítés
- A mozgás és tápanyagfelvétel kapcsolat
- Helyes táplálkozási szokások
- Vitaminok

A projekt során a tanulók megismerkedtek az egészséges élelmiszerekkel és a vitaminok jótékony hatásával. A csoport munka során fejlődött társas készségük. Megértőbbek, segítőkészebbek lettek egymással.

A tisztálkodási szokások tudatosításán keresztül megértették a tisztaság egészségre való hatását. Megismerték a test és a lélek harmóniáját, mely hozzásegítette őket relaxációs technikák elsajátításához.

A mozgás különböző formáinak gyakorlása során megismerték a mozgásformák testre gyakorolt hatását.

A közös tevékenység során megismerkedtek egymás étkezési kultúrájával. Tevékenyen részt vettek az ételek elkészítési munkálataiban.

A közös „főzés” után a közös étkezés társas kultúrájukat fejlődött.

**Cél:** Kreativitás fejlesztése, közösség építés, személyiségfejlesztés

Nem attól lesz a gyermek kreatív, hogy mi felnőttek megmutatjuk, hogy mit is kellene neki leutánozni, hanem attól, ha hagyjuk őket szabadon alkotni. Azzal, hogy nem irányítjuk a tevékenységet nagyon sokat segítünk neki kreativitásuk, gondolkodásuk, emlékezetük, problémamegoldó képességük, szem-kéz koordináció fejlesztésében. Neki magának kell felfedezni, hogyan hagy nyomot a papíron, hogyan kell megfogni az ollót vagy használni a ragasztót. Kezdetben ez egy játék, nyomot hagyni a papíron. Később már szeretne érzéseket, élményeket, személyeket, tárgyakat megjeleníteni, így a játékból hamarosan alkotó folyamat lesz, az önkifejezés egyik eszközévé válik.

Mint a játéknak, a barkácsolásnak is van személyiségfejlesztő hatása. Az alkotás folyamatában a gyermek megismerkedik a saját képességeivel, alakul én-képe, hatással van az önbizalmára és hatással van a magabiztosságára, önállóságára is. Mivel ezt a tevékenységet gyakran közösségben végzik, így helyet kap az önálló munka mellett a csoportmunkában való részvétel is. Az alkotómunka hatással van az érzékelés-, észlelés-, emlékezet-, képzelet- és figyelem fejlődésére.

**Tevékenység:** őszi gyümölcsökből sorozatkép készítése síkban és térben

**Idő:** 2 x 60 perc

**Szükséges eszközök:**

---

A projekt címe: Együttműködésen alapuló konstruktív pedagógiai módszerek bevezetése a Köröstarcsai Arany Gusztáv Általános Iskolában az esélyegyenlőség növeléséért.  
Projektazonosító: TÁMOP-3.1.4.C-14-2015-0218

- olló
- ragasztó
- sablonok
- kartonok
- ragasztópisztoly
- ceruza

### **Tevékenység menete:**

1. Csoportok alkotása, tetszés szerint 4-6 fővel
2. A készítendő alkotás mintájának a bemutatása
3. Szükséges eszközök, anyagok megbeszélése, kiosztása
4. Sablonok rajzolása, karton nyírása, ragasztása
5. Munka elkészítése
6. Az elkészült alkotások bemutatása
7. Folyosó díszítése

Az elkészült alkotásokkal dekoráltuk a folyosót, ezzel bemutatva a szülőknek is a délutáni kreatív tevékenység eredményét. Sikeresnek ítéltük a gyerekek egészségre való felkészítését. A tanulók nagy lelkesedéssel vettek részt a programban és várják az esetleges folytatást.

### **Iskolai egészségnap az egészséges életmóddal összefüggésben**

**Program neve:** egészségnap

**Program célja:** az egészséges mozgás lehetőségei, a természetben üzhető sporttevékenységek és az egészséges táplálkozás megismertetése a 6-14 éves korosztály számára.

**Megvalósítás ideje:** 2015. október 30.

**Résztevő tanulólétszám:** 181 fő

## A program leírása:

### Előkészítési szakasz:

- felelősök választása a programok sikeres kivitelezése érdekében.
- forgatókönyv készítése az Egészségnap megvalósításához
- a programokhoz szükséges tárgyi feltételek megteremtése.

### Megvalósítás:

- a helyszínek előkészítése.
- bemelegítő torna az udvaron, kivonulás a helyszínre.
- programkínálat ismertetése: sorverseny ügyességi feladatokkal egyéni és páros indulókkal; ismerkedés az íjászattal egyénileg; ismerkedés az air-soft lövészzel egyénileg; tájfutóverseny egyéni indulókkal hat kategóriában; biokóstoló-természetben található gyógynövények és gyümölcsök kóstolója; kézműves foglalkozás – egészségóra készítése egyénileg; erdőkerülő lovaskocsikázás csoportosan; méhészeti bemutató és mézkóstoló.
- A nap értékelése, a versenyek eredményeinek kiértékelése, díjazása.

Köröstarcsa, 2015. október 30.