

Élménybeszámoló az egészségnapról

2013.május 9. iskolánkban élményekben gazdag,szines,izgalmas és egyben igen hasznos napként telt.

Reggel 8-kor az iskolánkban meghirdetett programokra lehetett feliratkozni. Minden diák



választhatott a délelőtt első felére két előadást, 11 órától pedig két aktív tevékenységet. Természetesen minden az egészséges életmódról szólt.

Az alsós gyerekek a zöldségekről és gyümölcsökről szereztek élvezetes előadás során új ismereteket, ill. mutathatták meg már meglévő tudásukat. A gyerekek lelkesen jelentkeztek, hogy megmondhassák a

színes képeken felmutatott gyümölcs-, zöldségneveket. Ezután a mindennapos higiénéjával ismerkedtek. Az első és második osztályosok megtanulhatták a fog-és kézmosás helyes módját és a napi rendszeres tisztálkodás fontosságát. Eközben felsős és gimnazista diákjaink az elsősegélynyújtás vagy az MMA küzdősport bemutatóján, ill. egy dietetikus előadásán vehettek részt. Az elsősegélynyújtásról szóló előadás hasznos ismereteket nyújtott a résztvevőknek. Megtanulták hogyan segítsenek sérült embereken a hétköznapi életben.



A dietetikus előadásán leginkább lányok voltak jelen, ami lehetővé tette, hogy kifejezetten őket érintő témákról essen szó. Képeket láthattak régi idők és napjaink nőideáljairól, melyből kiderült, hogy a kor diktálta szépségideálnak képtelenség megfelelni és semmi szükség rá, hogy önértékelésüket a plakátok

és filmek retusált, idealizált nőket megjelenítő fotói tegyék tönkre. Hallották a különböző evészavarok káros vagy akár végzetes következményeiről. Megerősödött bennük a felismerés, hogy nem kell elégedetlenkedve tükörbe nézniük és kétségbeesve diétába kezdeniük. A különböző diéták veszélyei is lelepleződtek az előadás során. Megtudhatták a lányok, hogy ha valaki tizenévesen drasztikusan fogyókúrázik, könnyen megeshet, hogy még nagyobb súlytöbbletre tesz szert az évek múltával, mint amilyen e nélkül alakult volna ki.

Az egészséges életmód része a testmozgás, a rendszeres sportolás. A hagyományos sportágaktól kissé eltérő, különös sporttal találkozhattak a diákok ezen a délelőttön. Rengeteg érdeklődőt vonzott és nagy sikert aratott az MMA küzdősport bemutatója. Miután meghallgatták a diákok a sportág jellemzőiről szóló rövid előadást, az edző és két társa bemutatta azokat a különböző fogásokat, melyeket a küzdelem során alkalmaznak. A sportolókon lévő védőfelszerelést a gyerekek is felvehették, és a látottakat a gyakorlatban is kipróbálhatták. A fiúk nagy lelkesedéssel mérték össze erejüket, de a lányok közül is néhányan próbára tették erejüket és bátorságukat. A küzdelmeket a győzteseknek járó hangos üdvrivalgás követte.

A délelőtt további részében a teljesen gyakorlati jellegű programok következtek. Kreativitásukat gyümölcs, zöldségszobrászkodáson mutathatták meg a gyerekek, de a kisebbek pólót is festhettek gyümölcsmintákkal. Szébbnél szebb alkotások születtek, a legjobban sikerültek készítői jutalomban is részesültek.

Az íjászatot olyan sokan szerették volna kipróbálni, hogy közben az ő türelmük lett próbára téve, hiszen hosszú sorban állás után vehették kézbe ezt az ősi, sokunk számára ismeretlen fegyvert. Az íj helyes kézbevétele sem sikerült mindenkinek azonnal. Szerencsére a céltáblán kívül semmi (és senki) nem lett „lenyilazva”, kivéve egy nyíl, melyen áthatolt a következő

íjász céltévesztett nyila. Az alakformáló tornán remek tartásjavító és minden izmot átmozgató gyakorlatokat végeztek a résztvevő lányok, Fitt-labda segítségével. Az iskolapadban eltunyult izmok hamar jelezték, hogy több edzésre lenne szükségük. A tanárnő kedvesen és nagy



szakértelemmel igazgatta úgy a tornázók tagjait, hogy minden gyakorlat a lehető leghatékonyabban legyen végrehajtva.

A gyümölcsszobrászok fantáziájukat megmozgatva kis csapatokban alkottak autót, házat vagy többnyire vicces emberalakokat különböző gyümölcsökből. Az eredményhirdetés után

a művészek elfogyasztották méltó jutalmukat –a szobrot. Az ízlelőn sok-sok egészséges táplálékot kóstolhattak meg kisebb és nagyobb diákjaink. A spenót nem aratott osztatlan sikert, de az egzotikus gyümölcsök új és izgalmas élményt jelentettek az ízek világában. Remélhetjük, hogy gyermekeink szívesen fogyasztanak ezután köleskását, párolt brokkolit és vitamindús gyümölcsöket.

A technikaterem egy pár óra erejéig pékséggé alakult, ahonnan saját készítésű, egészséges, teljes kiőrlésű kenyerek kerültek ki a (kemence híján) elektromos sütőből. Minden erejüket és tehetségüket bevetve küzdöttek fiúk, lányok egyaránt a dagasztással, sütéssel.

Tanulóink közül azok, akik biciklivel érkeztek az iskolába, egész délelőttöt igénylő számháborúval egybekötött biciklitúrán vettek részt. Elkerekeztek a Fancsika nevű horgásztóhoz (útközben megetették az ottani szűnyogpopulációt) és miután sikerült egymás számát leolvasniuk, gyorsan visszatekertek az iskolához, hogy ők se maradjanak le minden egyéb érdekes tevékenységről (íjászat, kenyérsütés, stb.)

Úgy gondolom, mindenki számára izgalmas, élménydús nap volt ez, melyen sok új és hasznos ismeret megszerzése mellett olyan közösségi élményben is volt részünk, melyet sok év elteltével is szívesen idézünk majd fel.