

Generációk párbeszéde

Egészségnap az általános iskolában

A Generációk párbeszéde az elmúlt hetekben is tovább folytatódott. Komoly előkészítő munka és felkészülés után március 24-én nagy sikerű egészségnapot szerveztünk a 7-8. osztályosok részére, ahol a leghatékonyabb kiscsoportos foglalkozásokon („workshopokban”) ismerkedhettek testi-lelki egészségünk fontos kérdéseivel.

segélynyújtás legalapvetőbb fogásaihoz. Ezt a fontos tudományt Kosztoványi Éva védőnő mutatta be.

Nagy sikert aratott Somogyi Gyöngyi dietetikus és Kovács Dóra életmód-tanácsadó „főzőtanfolyama”. A „Rák ellen a holnapért” alapítvány képviselői iskolánk tantervében bialapanyagokból egészséges és finom ételeket készítettek a lelkes hetedikes lányokkal.



Minden egyes témában felkészült előadókat hívtunk, lehetőség szerint fiatalokat, főiskolai hallgatókat, abban bízva, hogy oldott légkörben, könnyen találnak közös hangot diákjainkkal. Az osztályok előzetesen jelentkezettek 2-3 általuk érdekesnek tartott előadásra.

Fiataljaink számára rendkívül fontos kérdés a modern szórakozóhelyekben adódó veszélyek tudatosítása, illetve az ilyen helyzetek kikerülése és kivédése. Erről és a kábítószerekkel való találkozások veszélyeiről szólt Karvaly Nándor, bűnmegelőzési szakember, a Budakeszi polgárőrség vezetője. A rendkívül jó előadó nagyszerű előadását kiemelt figyelemmel követték növendékeink.

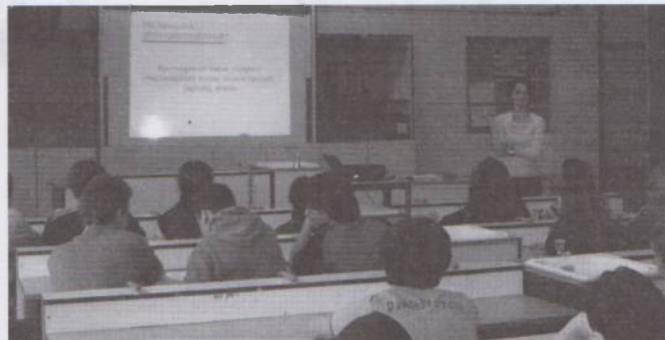
A SOTE Egészségtudományi karának hallgatói az egészséges életmód és a helyes táplálkozási szokások összefüggéseiről beszéltek.

Minden esztendőben sokkal kevesebb ember halhatna meg közterületen, ha többen értenének az első-

akik nem csak végigfőzték, de végig is ették a menüt.

Étlapjukon a következő finomságok szerepeltek: télvégi friss saláták – úgymint céklás saláta, waldorf saláta, csírasaláta – sárgaborsókrém, házi sajtkrém, tönkölybúza zsemle, asztali csemege. A nap végén az iskola tanulói részére kóstolót tartottunk. A kíváncsiság, az érdeklődés az étkek iránt igen nagy volt.

A projektben résztvevő tanulók azt a további feladatot kapták, hogy a megszerzett ismereteket adják tovább iskolánk 4. osztályos tanulóinak. Prezentációt – vetítéssel illusztrált előadást – kell készíteniük, feladatlapokat kell összeállítaniuk, be kell mutatniuk az elsősegély-nyújtási ismereteiket. Kíváncsian várjuk, miként oldják meg a feladatukat: milyen kommunikációs csatornákat használnak, hogyan fogják megértetni magukat, mivel akarják lekötni a kisebbek figyelmét. A felkészülésre 3 hét áll rendelkezésükre.



A projekt népszerűsítését a diákok maguk végezték el a maguk által készített (számítógépen megszerkesztett) plakátokon.

Ezzel a projekttel 126 felsős, 96 alsós diákot, és 40 felnőttet (tanárokat, szülőket, iskolai dolgozókat) „értünk el”.



A projektet a továbbiakban a testmozgás irányába szeretnénk kibővíteni. A testnevelők bevonásával a sport szépségeibe szeretnénk életmódszerűen bevezetni a

Mindenkinek hálásan köszönjük a segítséget és a lelkes részvételt!

Czifra Zsuzsanna
az OKSIB elnöke

