

„Legdrágább kincsünk az egészség”

*három hetet meghaladó projekt
az ÖKO-iskolai nevelés keretében
a Lepsényi Fekete István Általános Iskola és Alapfokú Művészeti
Iskolában*



2017. május 2. – 2017. május 26.

A projekt célja: Az egészséges életmód kialakítása

A csoport fejlesztési feladata: ismeretbővítés, környezettudatosság, tolerancia, egészséges versenyszellem, kitartás

A csoport tagjai: pedagógusok

A projekt vezetője: Harangozóné Csóka Livia

A projekt kezdő és záró időpontja: 2017. május 2-től 26-ig

Elvárt eredmények: Igényesebb környezet kialakítása, toleránsabb viselkedés, egészségtudatosabb életmód, ismeretbővítés

Legdrágább kincsünk az egészség

három hetet meghaladó projekt

TERVEZET

idő	bev.oszt.	tevékenység	felelős
május 2.	1.o-8.o	szelektív hulladékgyűjtés	Kovácsné Szűcs Judit
május 3.	2.a	Szövegértési feladat az egészséges életmódról	Benkucs Lászlóné
május 4. csütörtök "B"	1.o-8.o	Tisztasági verseny kezdete	Harangozóné Csóka Livia
2. szünet	1.o-8.o	Szemétszedés az iskola udvarán	ügyeltesek
folyamatosan	1.o-8.o	ÉLMÉNYKÖNYV KÉSZÍTÉSE (minden osztály készít azokról a programokról, amin részt vett)	osztályfőnökök
május 5. péntek	2.b	Rajz készítése az egészséges életmóddal kapcsolatosan	Kozsda Zoltánné
május 8. hétfő "A"	2.a	ÖKOház készítése	Hajdu Diána
május 9. kedd	8.ab	Családtervezés (fogamzásgátlás)	osztályfőnökök, védőnő
május 10. szerda	1.o-8.o	Fekete István nap (környezetismeret, labdarúgás)	szaktanárok
május 11. csütörtök	1-4.o	Plakátkészítés, újrahasznosítás	Hajdu Diána
	5-8.o	PET palack felhasználása	Kozsda Zoltánné
május 12. péntek	5.o-8.o	Testmagasság-, testtömeg-, vérnyomásmérés	Kozsda Zoltánné, Zsoldosné V. Livia, Lébényi Sándor
május 15. hétfő „B”	5.o-8.o	Egészség kvíz	Hajdu Diána
május 16. kedd	5.a	Egészséges táplálkozás	Kovácsné Szűcs Judit, védőnő
május 17. szerda	felső tagozat	Kerékpáros ügyességi verseny	Harangozóné Csóka Livia, rendőrök, polgárőrök
május 18. csütörtök	1.o-8.o	Aszfaltrajzverseny	Harangozóné Csóka Livia, Hajdu Diána, Kovácsné Szűcs Judit
május 22. hétfő "A"	1.o-8.o	Aerobik	Zsoldosné Varga Livia
május 23. kedd	6.ab	A mozgásszegény életmód következményei	Harangozóné Csóka Livia, védőnő
	2.a	Tanulmányi kirándulás a Velencei-tavon	Hajdu Diána
május 24. szerda	1.b	Egészséges táplálkozás (rendhagyó környezetismeret óra)	Márkusné Pál Nikoletta
május 25. csütörtök	6.a	Testi fogyatékoság megtapasztaltatása	Harangozóné Csóka Livia
május 26. péntek	1-8.oszt	Akadályverseny	diákönkormányzat, pedagógusok
		Élménykönyv összefűzése, A projekt értékelése	Harangozóné Csóka Livia

Szelektív hulladékgyűjtés

A szelektív hulladékgyűjtés napját 2017. május 2-án tartottuk meg, ahol a gyerekek és szüleik által gyűjtött papír és műanyag hulladékot (nagy részében PET palackot) mértük le, így ez osztályok közötti versenynek is felfogható volt. Az összegyűjtött hulladékot a Polgárdiban működő Vertikál Zrt. szállította el, majd kis idő múlva az összegyűjtött hulladékért járó pénzt minden osztály megkapta. A legtöbb osztály ezt a pénzt plusz kirándulásra tudta fordítani.

Összegzés:

A hulladékgyűjtési napunk nagyon eredményesen sikerült, ezt mutatja az alábbi táblázat is. A papírgyűjtés tekintetében az 5. osztály, a PET palack gyűjtésében pedig a 4.a osztály jeleskedett. Reméljük, hogy ezek az eredmények a jövőben is ösztönzik majd az osztályokat.

	Papír/kg/	PET/kg/
1.a	919,5	128,36
1.b	419,5	36,125
2.a	752,5	120,1
2.b	652,5	81,02
3.a	920,5	131,525
3.b	424	108,875
4.a	992,5	201,23
4.b	358	70,56
5.o.	1253,5	170,365
6.a	601,5	130,31
6.b	610	63,16
7.a	1187	67,89
7.b	409,5	54,89
8.a	567	185,75
8.b	631	49,55
DÖK	130	3,74
Össz:	10828,5	1603,45



Tisztasági verseny 2017. május 4-25.

Május 4-én kezdetét vette az osztályok között zajló tisztasági verseny.

A verseny célja a *tisztaságra nevelés, környezetünk rendben tartása, higiénia, esztétikai igény megteremtése, rendszeresség, közös munka, lelkiismeretesség, felelősségtudat fejlesztése.*

Az értékelési szempontok:

- tiszta levegő (rendszeres szellőztetés)
- rendezett tanuló padok
- letakarított tábla
- szemetes és környékének rendje
- szelektív hulladékgyűjtés
- tanterem rendje
- tanszerek rendezett tárolása
- táskatartó rendben tartása
- termék előtti tisztaság, folyosó, fogasok rendje
- polcok, faliújság, terem dekorációjának rendezettsége

ÖSSZEGZÉS:

Az osztályok várakozás felett teljesítettek. Lelkiismeretesen, egymást segítve igyekeztek megvalósítani az előírt feladatokat. Jól oldották meg a munkamegosztást is.

Reményeink szerint ez a kialakult rendszerető, környezetbarát hozzáállás nemcsak az iskolában, hanem az otthoni életükre is kihat. A verseny eredményét ünnepélyes keretek között, a szülők jelenlétében hirdettük ki a zárónapi eseményünkön.

Büszkén vették magukhoz az eredményes munkát bizonyító okleveleket. A versenyszellem nem hátráltatta, hanem előmozdította a tanulók együttes munkáját. A megmérettetés végéhez közeledve, már automatikusan egymást figyelmeztették a következő feladatra. A verseny végeredmény a következőképpen alakult:

Tisztasági verseny		
<i>Helyezés</i>	<i>Osztály</i>	<i>Pont</i>
1.	5.a	10
2.	6.a	9
3.	6.b	8
4.	7.b	7
5.	8.a	6
6.	8.b	5
7.	7.a	4

Szemétszedés

Helyszín: Az iskola udvara

Időpont: 2017.05.04. csütörtök

Résztvevő osztályok: 1- 8.

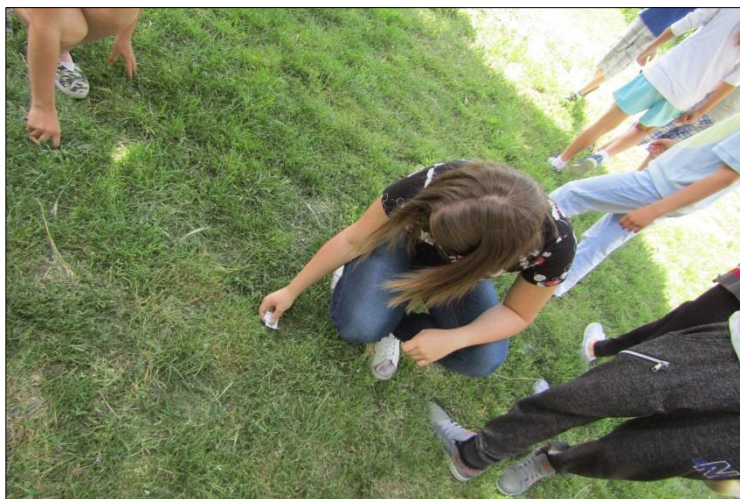
Cél:

- Tiszta és rendezett környezet
- A tisztaság egészségmegőrző szerepének megismertetése
- A közösen elvégzett munka örömeinek felismerése
- Környezetvédelemre nevelés
- Személyi higiénia szem előtt tartása
- Esztétikai nevelés

Lebonyolítás:

Az osztályok tanáraik vezetésével meghatározott időrend szerint láttak munkához. Szeméttároló edényekbe gyűjtötték a szemetet. A hulladék szelektív válogatás után került a gyűjtőbe. A jól elvégzett munka után tisztább környezet, rendezettebb udvar maradt. Fertőtlenítő kéztisztítószerrel történt kézmosás után folytatták a napi munkájukat.

Így próbáltuk ráébreszteni tanulóinkat arra, ha mindenki rendet tartana környezetében egészségesebb, tisztább világban élénk. Kevesebb szemeteléssel kevesebb időt kellene a szemet összegyűjtésére fordítani, így időt és energiát spórolhatnánk.



Óravázlat

Tantárgy: vizuális kultúra

Tanítás ideje: 2017.május 5.

Pedagógus: Kozsda Zoltánné

Osztály: 2.b

Témakör: Legdrágább kincsünk az egészség projekt feladat

Tananyag: Logikai feladatlap összeállítása és színezése csoportmunkával, rész-egész kapcsolatának felismerése, az esztétikai érzék fejlesztése, megfelelő eszközhasználat gyakorlása

Az óra típusa: ismereteket ismétlő, gyakorló óra

Oktatási célok:

- Tudják a tanulók önállóan alkalmazni az eddigi ismereteiket.
- Ismerjék az egészséges életmód elemeit
- Tudjanak logikusan gondolkodni, következtetéseket levonni, érvelni
- Tudatosuljanak bennük miként őrizhetik meg az egészségüket
- Lássák be a rész-egész viszonyokat
- Gyakorolják a felületkitöltést
- Tudják megfelelően alkalmazni az egyes rajzeszközöket
- Szép, tiszta, pontos és esztétikus munkát végezzenek
- Működjenek együtt a csapattagokkal
- Osszák fel a feladatokat egymás közt
- Vállaljanak önként feladatokat
- Kapcsolódjanak be a közös feladat elkészítésébe

Idő	Az oktatás tartalma, tananyag Az oktatás menete, folyamata, lépései	Alkalmazott oktatási módszerek	Taneszközök, szemléltető eszközök	Fejlesztendő kompetenciák	Differenciálás
5 perc	Szervezés, a tanterem kialakítása csoport-munkához. csoportvezetők kiválasztása, csoportok kialakítása, csoportnév kitalálása	Frontális osztálymunka		Együttműködés	Csoportokra bontva dolgoznak, a csoportok készségeiknek megfelelő feladatokat kapnak.
5 perc	Motiváció: kooperatív csoportmunkával képkirakó összeállítása	kooperatív csoportmunka 1.) Tisztálkodás 2.) Vitaminok 3.) Sport 4.) Táplálkozás		<u>Tanulási kompetenciák:</u> szókincsbővítés véleményalkítás képességének fejlesztés az esztétikai érzék és ítéletképesség fejlesztése a vizuális kommunikáció fejlesztése a problémamegoldó gondolkodás fejlesztése	A csoportok képességeiknek megfelelően szétvágtott fekete-fehér képet kapnak, melyet összeállítanak
5 perc	Megbeszélés a csoporton belül a kirakott képből kiindulva, előzetesen feltett	1.) Miért látjátok fontosnak a rendszeres tisztálkodást? Mi történne ennek	Fekete-fehér kép csoportonként egy-egy darab, részekre vágva borítékban.	<u>Szociális kompetenciák</u> - egymás meghallgatása - tolerancia és együttműködés másokkal	Kérdésekkel segítve fogalmazzák meg a válaszaikat.

	kérdések alapján	hiányában? 2.) Beszéljétek meg milyen ételek tartalmazhatnak vitaminokat, tegyetek javaslatot a fogyasztásukra!		<u>Az órához kapcsolódó kompetenciafejlesztési feladatok:</u> - szövegértés - beszélgetés a színekről - általános kommunikációs képességek - verbális képességek - logikus gondolkodás képessége	
20 perc	A kirakott kép felragasztása rajzlapra, majd színezése csoportonként. 	Egyénileg segítségnyújtás szükség esetén - önálló és csoportmunka	Rajzeszközök: ragasztó, rajzlap, színes ceruzák, kréták	- szociális kompetencia: együttműködés - technikai ismeretek alkalmazása - logikus gondolkodás - esztétikai érzék - manuális készségek	Képessegüknek megfelelően nagyobb eszköz (krétát) kapnak azok, akiknek a manuális készsége fejlesztésre szorul.
5 perc	A kiszínezett és felragasztott kép bemutatása a többi csoportnak. Megbeszélés, értékelés	Értékelés (önértékelés segítése) - önálló és csoportmunka		- önértékelő képesség fejlesztése - egymás munkájának megbecsülése	Segítséggel történő véleményformálások
5 perc	Óra végi szervezés, rendrakás a teremben, felszerelés elpakolása	- önálló és csoportmunka		- együttműködés	

ÖKOház készítése a 2.a osztályban

Célja:

- környezettudatos életmód kialakítása
- megújuló energiák megismerése
- az önfenntartó ház megismerése
- együttműködés, kompromisszumkésztség fejlesztése
- IKT-eszközök biztonságos használata

Lebonyolítás:

A 2.a osztályosok csoportokban dolgoztak és keresgéltek az interneten. A négy csoport: energia, ház, állatok, növények. Rengeteg információt osztottak meg egymással. Mikor végetek, közösen alkottunk egy nagy fűrtábrát, így maguk is rájöttek, hogy minden mindennel összefügg. Az ábra készítése közben megismertek a megújuló energiákkal, az újrahasznosítás több lehetőségével, haszonnövényekkel és állatokkal. Rajz és technika órán megtervezték a házat, majd hajtogatással, ragasztással el is készültek, majd azt is megtervezték, hogy hol lesz a konyhakert, komposztáló, az állatok és a melléképületek. A csoportmunka alkalmával a gyerekek jól megosztották egymás közt a munkát, szívesen munkálkodtak együtt és segítették egymást. Lelkesen és érdeklődően álltak a feladatok elé. Remélem, hogy sikerült olyan munkát végeznünk, hogy a későbbiekben az itt megszerzett tudásra hatékonyan építeni tudunk.



Fekete István nap

Idője: 2017. május 10. szerda

Helye: Az általános iskola épülete, tornaterme, udvara

Célja:

- tanulmányi versenyeken való aktív részvétel
- alkotó tevékenység alkalmazása (kreatív rajzverseny)
- egészséges életmódra nevelés (sportverseny- labdarúgó kupa)
- környező iskolákkal kapcsolattartás, „gyümölcsöző” együttműködés

A versenyek az egészséges életmódhoz kapcsolódtak. 1-8. osztályig rajzversenyt hirdettünk, a beküldött munkákat, a zsűri elbírálása után a helyezést elérő munkákból a Fekete István napon kiállítást rendeztünk. A díjakat pedig az eredményhirdetéskor adtuk át. Alsó tagozaton anyanyelvi és környezetismereti vetélkedőt tartottunk.



A felső tagozaton matematikából, informatikából és labdarúgásban mérhették össze a tudásukat és ügyességüket, a meghívott iskolák és iskolánk tanulói. Nagy örömünkre szolgált, hogy idén nagyon sok résztvevője volt a meghirdetett versenyeknek. A helyezettek oklevelet és tárgyjutalmat kaptak. A labdarúgás vándorkupáját idén a lepsényi fiúk szerezték meg.



Plakátkészítés és PET palack újrahasznosítás

Helyszín: Az iskola gyakorlati tanterme

Résztevő osztályok: 1-8. osztály

Időpont: 2017. május 11.

Célja:

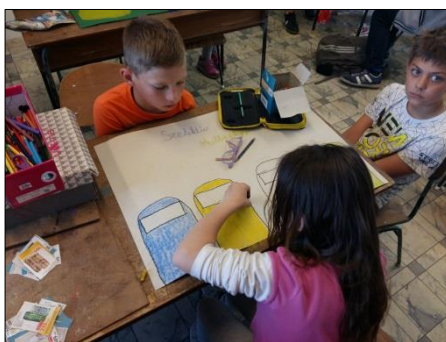
- a szelektív hulladékgyűjtés tudatosítása, prezentálása
- az újrahasznosítás lehetőségei
- környezetvédő ragasztóanyag megismerése, használata
- környezettudatosság erősítése
- szociálisképesség fejlesztése (egymás segítése, együttműködés)
- kreativitás fejlesztése
- rajz- és vizuális készségek fejlesztése

Lebonyolítás:

A tanulókat két csoportra osztottuk, így az egyik fele a szelektív hulladékgyűjtéssel (Sz csoport), a másik fele pedig a PET palack újrahasznosításával (P csoport) foglalatzkodott.

A Sz csoport két plakátot készített, az egyiket az általánosan használt, színnel jelzett tárolók, a másikon csak a szín szerint csoportosított hulladékokat gyűjtötték össze. A tanulók ügyesen osztották fel egymás közt a munkát, szépen, segítve munkálkodtak együtt. A plakát elkészítéséhez zsírkretát, pasztellkretát, temperát, újságból kivágott és „eredeti” hulladékokat használtak fel (amiket előzetesen gyűjtöttek össze).

A P csoport feladata a műanyag palackok bármilyen nemű újrahasznosítása volt. Formázhatták, darabolhatták, ragaszthatták, bevonhatták újságpapírral csiriz segítségével, majd festhették. Ebben a csoportban is jól együttműködtek a gyerekek, ötleteket cseréltek, segítettek egymásnak megoldani a felmerülő problémákat. Nagyon szép, ötletes munkák készültek.



Testmagasság-, testtömeg-, vérnyomásmérés

Helyszín:

Résztvevő osztályok: 5-8. osztály

Időpont: május 12. péntek

Célja:

- a gyerekek testsúlyának és magasságának pontos megállapítása
- egészséges testalkat ismérvei
- életmód és táplálkozás összefüggései
- mozgás és testsúly változásának egymásra hatása
- helyes és helytelen táplálkozási szokások megvitatása
- életkornak megfelelő, illetve legideálisabb testsúly és testmagasság

A projekt alapkoncepciójához szorosan kapcsolódik a mérés.

A mért adatok segítségével a gyerekek előbb megértették, hogy miért fontos az egészséges életmód. Megbeszéltük, hogy milyen magassághoz milyen testsúly a legideálisabb. Felismerték a túlsúlyos és sovány közötti különbséget. A mozgás rendkívül fontos életünkben. Rendszeres mozgással nemcsak védjük egészségünket, hanem izomzatunkat erősítjük. A közös mozgás örömet okoz, önbizalmat növel. Helyes táplálkozással, életmóddal teljesebb életet élhetünk. Ennek megalapozása kisgyermek korban kezdődik és egész életünkön át tart. A mérés rendkívül tetszett a tanulóknak, élvezték a testsúly mérésére szolgáló mérleg használatát, a vérnyomásmérővel is megismerkedtek. Beszélgettünk a hagyományos és a digitális mérlegekről is. Megosztották élményeiket a magasság-méréssel kapcsolatban. Ezen adatokat már óvodáskorban is rendszeresen mérte a védőnő, óvónő. Kérdéseket tettek fel, mik segíthetnek a szervezetnek, hogy gyorsabban fejlődjön. Átismételtük az ásványi anyagokról, rostokról, vitaminokról eddig szerzett ismereteiket. Néhány mérési eredmény:

Három hetet meghaladó projekt								
Testtömeg, testmagasság, vérnyomásmérés								
	Név	oszt.	magasság (m)	tömeg (kg)	index	izom	vérvnyomás	pulzus
1.	Kovács Erika	8.b	1,57	49	19,8	32,4	111/80	83
2.	Koltai Márk	8.a	1,8	68,5	21,1	42,2	113/59	62
3.	Májer Anita	8.a	1,66	62,4	22,6	34,5	131/72	86
4.	Süle Kitti	8.a	1,63	83,2	31,3	28,1	115/64	66
5.	Muzs Balázs	8.a	1,8	70,2	21,7	44	144/66	77
6.	Rábaközy Bálint	6.a	1,64	46,8	17,6	42,9	105/66	72
7.	Papp Máté	6.a	1,59	48,1	18,9	36,4	113/77	96
8.	Doma Dávid	6.a	1,68	65,8	23,3	38,8	116/73	91
9.	Földesi Xénia	6.a	1,46	38,4	18	36,8	95/70	89



Egészség kvíz

Helyszín: Az iskola informatika terme

Részvevő osztályok: 5-8. évfolyam

Ideje: 2017. május 15.

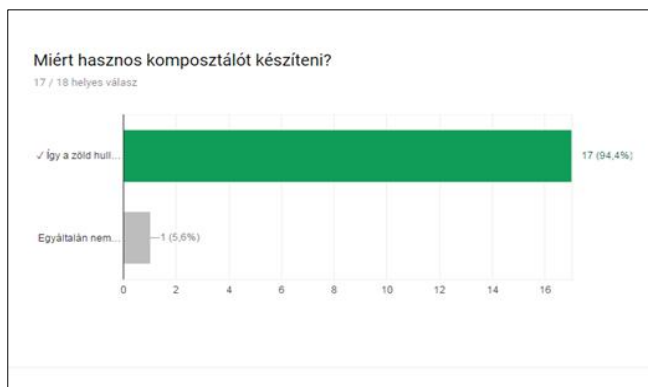
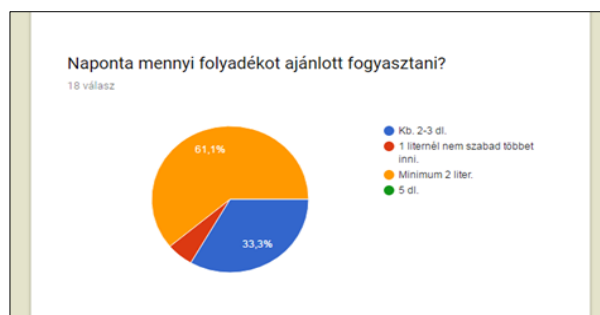
Célja:

- tanulók saját tudásának felmérése
- ismeretbővítés
- informatikai eszközök használata

Lebonyolítás:

Egy online űrlapot állítottam össze a tanulóknak a Google Drive segítségével. Fontosnak tartottam, hogy az ilyen jellegű teszt/feladatlap/kérdőív kitöltésével is megismerkedjenek, nem utolsósorban pedig nem papíralapú és rögtön láthatja az eredményét, az elhibázott, elkapkodott válaszokat és azoknak a jó megoldását is. A kvíz 22 kérdést tartalmazott, és a maximális elérhető pontszám 30 volt. 28 volt a legtöbb és 12 a legkevesebb, amit megszereztek a tanulók. Átlagosan 21,9 pontot, százalékban pedig 73,1 % -ot értek el a gyerekek. Az eredményekből az látszik, hogy a témában tájékozottak a diákok. Szívesen töltötték ki a tesztet.

Pontszám	Név	Osztály
27 / 30	Kasza Natália	6. a
24 / 30	Osváth Gabriella	6. a
14 / 30	Bognár Bence	5. a
16 / 30	Boda Zoltán	7. b
27 / 30	Bábel Petra	5. a
22 / 30	Herceg Tímea	7. a
22 / 30	Mátyás Márk	6. b
27 / 30	Rezicska Melinda	6. b
28 / 30	Márkus Mirella	6. a
23 / 30	Földesi Xénia Stella	6. a
18 / 30	Bognár Bence	5. a
28 / 30	Szőllősi Petra	7. a
25 / 30	Horváth Fruzsina	7. a
20 / 30	Vörös Éva	7. a
18 / 30	Rábaközy Bálint	6. a
24 / 30	Világos Dorina	7. a
20 / 30	Tímár Patrícia	7. a
12 / 30	Glück Felícia	6. b



Egészséges táplálkozás

Helye: „A” épület F/2-es terme

Ideje: 2017.05.16.

Osztály: 5.a

Előadó: Sente Mariann

A foglalkozás, az előadó bemutatkozásával jó hangulatban kezdődött, és végig vidáman zajlott. A diákok aktívan bekapcsolódtak a beszélgetésbe. Kiderült, hogy a témával kapcsolatban már sok értékes információval, tudással rendelkeznek. Egy nagyon színes, jól tematizált ppt-t tekintettünk meg, melyet iskolánk védőnője magyarázatokkal és gondolatébresztő kérdésekkel tett még érdekesebbé.

Először megbeszéltük, hogy az egészséghez nem csak a testi, hanem lélek harmóniája is hozzá tartozik.

Tisztáztuk, hogy az egészség szó alatt a betegség hiányát, jó közérzetet, a mindennapi életben a helytállás képességét értjük.

Sorra vettük a táplálkozás szempontjából fontos táplálékokat. Kiemeltük a folyadék, elsősorban víz fogyasztásának fontosságát, szükséges mennyiségét. Leszögeztük hogy Magyarországon a csapvizek kiváló minőségűek, az ásványvizeket változtatva szabad csak fogyasztani.

A már jól ismert táplálék piramist tanulmányozva azt a tanulságot szűrtük le, hogy változatosan kell táplálkozni, mindenből lehet fogyasztani, de az arányokra és a minőségre nagy gondot kell fordítani. Előfordulhat, hogy úgy érezzük, jóllaktunk, szervezetünk mégsem jutott a megfelelő táplálékhoz. A védőnő elmondta, hogy ezt "minőségi éhezés"-nek nevezzük. A napi étkezések számáról, a bevitt táplálék alkalmankénti arányairól is szót ejtettünk.

Kiemeltük a testmozgás fontosságát, az is kiderült, hogy aktív életmód mellett sok, változatos ételre van szükség. Aki sokat mozog, szinte bármit ehet, a túlsúly kialakulása, vagy az elhízás veszélye nélkül. Érdekes időről-időre testsúlyt mérni, illetve a korábbi program során megismert módon a testtömeg indexünket kiszámolni. Szó volt a só fogyasztásáról is. A tévhittel ellentétben sóra igenis szükség van, de a túlsózástól óvakodni kell. Erről a diákoknak eszébe jutottak a kész-és félkész ételek, illetve az üzletekben kapható csomagolt nassolni valók. Mindig meg kell nézni, ezek mit, és a napi szükséges tápanyagnak hány százalékát tartalmazzák.

A gyermekek számára kifejezetten káros energiatartalok, kávé, alkohol fogyasztásáról is beszéltünk.

Végül egy, az előadás témájával összefüggő tesztet is kitöltöttek a gyerekek.

A programot mindannyian nagyon élvezték, a későbbiekben is szívesen veszünk részt hasonlóan.

Kerékpáros ügyességi verseny

Helye: Az iskola udvara

Ideje: 2017. május 17.

Résztevő osztályok: felső tagozat

Szervezők: Harangozóné Csóka Livia, rendőrök, polgárőrök

A programot a helyi polgárőrök, és a körzeti megbízott bonyolították le. Megbeszélték melyek a nélkülözhetetlen kellékei a biztonságos kerékpárnak és a kerékpáros közlekedés legfontosabb szabályait is. A felállított kerékpáros akadálypályán idén a felső tagozatos tanulók mérethették meg magukat. Az ügyességi verseny előtt egy KRESZ totót is kitöltöttek a gyerekek. A jól szereplő diákok részt vehettek a *Huszka Gergely Rendvédelmi Táborban* is.

Táborozók: Horváth Fruzsina (7.a), Márkus József (7.b), Vajda Gergő (7.a), Világos Dorina (7.a), Zsoldos Szabolcs (7.b), Zsoldos Zalán (8.b)



Aszfaltrajzverseny

Helye: Az iskola udvara

Ideje: 2017. május 18.

Résztvevő osztályok: 1-8. osztály

Felelősök: Hajdu Diána, Harangozóné Csóka Livia, Kovácsné Szűcs Judit

Idén is megrendezésre került az aszfaltrajzverseny, ahol majdnem minden osztály képviseltette magát. A verseny elnevezés csak az előző évekből maradt fent, mert a célunk most az volt, hogy a jelentkező tanulók megmutathassák kreativitásukat, ötletességüket, és kellemesen töltsék el együtt ezt a kis időt.

Témája: Legdrágább kincsünk az egészség, Az egészséges életmód

Az óra tartalma: az ismeretek összegzése alapján csoportmunkában dolgozva aszfaltrajzokat készítenek a gyerekek az iskola betonos sportpályáján.

Megelőző tapasztalat: A projekt megelőző programjain való részvétel, és azokon szerzett információk. Tájékozódás saját testen, mozgó emberfigurák ábrázolása, gyermekjátékok, mindennapi mozgásaink, egészségmegőrzésének lehetőségei, másság: mozgáskorlátozott embertársaink, egészséges táplálkozás.

Ajánlott továbbhaladási irány: szabadtéri játékok, tanulmányi kirándulások, táborok, erdei iskolai programok színesítése aszfaltrajzolásal.

A kompetenciafejlesztés fókuszai:

Személyes kompetencia: önállóság, önismeret, önbizalom, együttműködés, egymás segítése, egymás véleményének elfogadása, saját ötletek elfogadtatása.

Kognitív kompetencia: információgyűjtés, kommunikáció

Szociális kompetencia: együttműködő-készség, empátia, tolerancia

Kapcsolódási pontok A NAT-hoz: Testnevelés és sport, Vizuális kultúra, Művészetek, Magyar nyelv és irodalom, Ember a természetben

Tantárgyakhoz való kapcsolódás: testnevelés, vizuális kultúra, környezetismeret, természetismeret, egészségtan, biológia

Eszközök: aszfaltkréták

Módszerek: csoportmunka (csoportalakítás: előzetes nevezés alapján, szimpátia alapján, osztályonként)



Aerobik

Helye: Az iskola tornaterme

Részvevő osztályok: 1-8. osztály

Felelős: Zsoldosné Varga Livia

Célja:

- erő- és állóképesség fejlesztés
- tartáshibák javítása
- egészséges és helyes testtartás
- közös mozgás öröme
- gyakorlatok elsajátítása, később otthon végzése
- rendszeres mozgásra buzdítás
- testséma, irányok

A bevont tanulók érdeklődve és aktívan vettek részt a mozgásban. Fegyelmezetten és figyelmesen végezték a bemutatott gyakorlatokat. A tanárnő buzdítása erőt és kitartást adott nekik az utolsó mozgásgyakorlat elvégzéséhez is. Reméljük, hogy a későbbiekben önállóan is elvégzik az elsajátított gyakorlatokat, és a továbbiakban is gyakran vesznek részt hasonló jellegű tornákon.



A mozgásszegény életmód következményei

Helye: „A” épület F/1 tanterem

Ideje: 2017. május 23. (osztályfőnöki óra)

Résztevő osztályok: 6.a, 6.b

Szervezők: Harangozóné Csóka Livia, védőnő



A téma feldolgozásához Szenté Marianna védőnő volt segítségünkre. Bemutatójával és interaktív előadásával reméljük ő is hatni tudott tanulóinkra, a mozgás fontosságára. A betegségek, elsősorban az elhízás elkerülésére hívta fel a figyelmet.

Az elhízást már az önálló betegségek közé sorolta az Egészségügyi Világszervezet (WHO). Az elhízás azonban gyakran mélyebb okra, a mozgásszegény életmódra vezethető vissza. Hatalmas összeget költenek a mozgásszegény életmód okozta tünetek - az elhízás, a cukorbetegség, a magas vérnyomás, a szívbetegség - kezelésére, de a probléma gyökerét nem orvosolják. Ugyanakkora energiát kell fordítanunk az egészséges életmód népszerűsítésére, mint az orvosi kezelésekre.

Elrettentő példaként az elhízás következményei:

A szív- és érrendszeri káros hatások

A testsúly növekedése számos olyan következménnyel jár, mely a szívre nagyobb megterhelést ró, nő a sejten belüli és sejten kívüli folyadék mennyisége, fokozódik a vér mennyisége, nő az oxigénfogyasztás. A tartósan fennálló terhelés következtében a szív megnagyobbodik, vastagsága nő. Ez megerősíti azt a régi megfigyelést, hogy a

szív súlya általában egyenes arányban nő a test súlyával. A folyamatok végeredményeként szívelégtelenség alakulhat ki.

A keringési okból bekövetkező egyéb változásokat tovább súlyosbítják az elhízásból fakadó további következmények: a légzési zavarok, a magas vérnyomás, a vérzsírok emelkedése, a cukorbetegség, a koszorúér-elmeszesedés szív működést károsító hatásai.

Magas vérnyomás

Az elhízottak körében gyakoribb megbetegedés, és a magas vérnyomásosak is gyakrabban elhízottak, mint a normál súlyúak. Tovább erősíti az összefüggést, hogy a testsúly csökkentésével csökken a vérnyomás is.

Légzőrendszerünk

Légzésfunkciós vizsgálatokból kiderül, hogy maga a légzés több munkát, több energiát igényel, valószínűleg a hasi és mellkasi zsírszövet növekedése miatt. Sokat idézett szövődmény az úgynevezett Pickwick-szindróma. Az ilyen emberek állandóan álmosak, aprókat lélegeznek, bőrük, szájuk színe szederjes lila. Az aluszékonyság számos sajátos formáját Dickens igen szemléletesen írta le. Kezelés nélkül azonban az ilyen betegeknél a légzési elégtelenség hirtelen halálhoz vezethet, tüdőembólia alakulhat ki. A másik fontos eltérés, melyhez az elhízás vezet, a felső légúti hurutra való fogékonyság.

A tápcsatorna károsodásai

Igen gyakoriak a gyomortáji fájdalmak, feszülés, emésztési panaszok, böfögés, puffadás, néha még rekeszsérv is kialakul. Gyakori a zsírmáj, mely a vérvételek során a májfunkciós eltérésekben mutatkozik meg. A leggyakoribb azonban az epekövesség, mely az állandó emésztési panaszok miatt epehólyag-gyulladást okozhat, s műtetre lehet szükség. Persze a műtéteknek az egyéb betegségek, illetve szervrendszerek állapota következtében nagyobb a rizikója is.

Cukorbetegség

A túlzott kalória bevitel miatt nő a vérben a glükóz szintje; emiatt fokozódik a hasnyálmirigy inzulin nevű hormonjának kiáramlása; ennek rendszeres ismétlődése miatt végül is kimerülnek az e hormont termelő sejtek; nem képződik több inzulin a szervezet számára; kialakul a cukorbetegség. Ha a folyamat nem ilyen előrehaladott, a bevitt kalóriamennyiség csökkentésével, a diétával, a testsúly csökkentésével a folyamat visszafordítható.

Mozgásszervek

Az ember támasztószöveteinek teherbíró képessége a normál testsúlyra van méretezve, így a tartós megterhelés károsítja az ízületeket, sőt az egész csontrendszert is. Ez főként a gerincben, a csípő- és térdízületekben jelentkezik, és gyakran alakul ki lúdtalp is. A fokozott súly miatt jelentkezik a visszerek tágulata is. Végül pedig érvényesül az ördögi kör: a nagyobb testsúly miatt a mozgás nehézkes, a még kevesebb mozgás miatt pedig tovább nő a testsúly.

Kapcsolat a női hormonrendszerrel

A nőknek megváltozhat a menstruáció szabályossága, s fiatalabb korban jelentkezik az első menzesz. Általában a teherbe esés is nehezebb az átlagosnál, terhességi-szülési szövődmények is gyakrabban alakulnak ki. Minél nagyobb az anya testsúlya, a magzat súlya is annál nagyobb lehet, aminek számos negatív következménye lehet.

Lelki terhek, egyéni katasztrófák

Láthatjuk tehát, hogy a testsúly növekedése nemcsak esztétikai probléma, hanem súlyos egészségkárosodást is okozhat. Nem beszéltünk itt a kövér emberben oly gyakran kialakuló kisebbségi érzésről, a társadalomból való kirekesztettségéről, az így ráakadó pszichés problémákról, melyek legvégső elkeseredettségben akár öngyilkossághoz vezethetnek. Megéri azonban a keserves küzdelem a kilók ellen. Akár a gyakori fogyókúrák, akár az egyéb praktikák mindenféleképpen előnyösek a testnek éppúgy, mint a léleknek.

Ne feledkezzünk meg viszont arról, hogy a sokféle fogyókúra recept előtt kérjünk tanácsot orvosunktól, tájékozódjunk egészségi állapotunkról, mely nagymértékben meghatározza, milyen módszerhez folyamodhatunk. Lehetőség van kórházi körülmények között is fogyásra, és arra alkalmas egyéneknek a gyógyszeres terápia is rendelkezésére állhat.

A fogyókúra alapja és lényege azonban a mozgás és a diéta. És ne felejtjük el: attól híznak, amit megeszünk vagy megiszunk!



Tanulmányi kirándulás a Velencei-tavon

Helye: Velencei-tó (Agárd, Pákozd)

Ideje: 2017. május 23.

Résztvevő osztályok: 2.a, 2.b

Szervező: Hajdu Diána, Benkucs Lászlóné, Csötönyiné Szűcs Andrea

Ezen a napon a természeté és a mozgásé volt a főszerep, hisz az egész napot a szabadban, a Velencei-tavon és környékén töltöttük. A program első része a sárkányhajózás volt, ahol a gyerekek kipróbálhatták az evezés ezen fajtáját. Az egy órás vízi kalandunkat két tapasztalt kormányos segítette, a pihenőidőben pedig a tó közepén meséltek a Velencei-tó kialakulásáról, a Velencei-tó növény- és állatvilágáról. A gyerekek nagyon élvezték az evezést, figyelmesen és érdeklődően hallgatták az előadást. Az evezést követően pihenésképpen az agárdi Akváriumházat tekintettük meg, ahol a Velencei-tó élővilágát testközelből figyelhettük meg. A „tárlatvezetés” végén pedig ellenőrző kérdéseket kaptak a gyerekek, jutalmul pedig képeslapot kaptak. A gyerekek megismerkedtek az angolnával, csukával, ponttyal, compóval, küszvágó csérrel, nemes kócsaggal, récékkel, hattyúkkal. Az akváriumház után körbehajóztuk a tavat, ahol a gyerekek ismét körbenézhetnek és a hallottakat figyelhették meg. A hajókázás után átbuszoztunk Pákozdra a KEMP-be, ahol a kicsik katonai történetekkel, az I. és II. világháború eseményeivel, hadászati technikákkal ismerkedhettek meg és virtuális vadászgépet is vezethettek. Ezt a programrészt is élvezték a gyereke. Ezután a Pákozdi Arborétumba sétáltunk át, megnéztük az erdészházban kialakított kiállítást a Velencei-hegység és a Velencei-tó élővilágával kapcsolatosan, így a gyerekek megszerzett tudását mélyítettük el és bővíthettük ki. A nap végére az arborétum kialakított játszóterét kutattuk fel, ahol mindenki kedvére mászhatott, csúszhatott a kötélpályán, csúszdázhatott, fogócskázhatott. Úgy gondolom, hogy diákjaink életre szóló élményekkel tértek haza, és ezeket az élményeket rajzok készítésével meg is osztották másokkal.

Egészséges táplálkozás (rendhagyó környezetismeret óra)

Helye: „B” épület F/3 tanterem

Ideje: 2017. május 24. szerda

Osztály: 1.b

Felelős: Márkusné Pál Nikoletta

Az 1. b osztály, a május 24-i környezet óráját az egészséges életmód, azon belül az egészséges táplálkozás köré építette.

Az óra keretein belül, megismerték a gyerekek a táplálék piramist, hányszor kell egy nap étkezni, mikor is kell elfogyasztani az ennivalót.

A gyerekek többsége jártas a témában, hiszen az óvodában és otthon is többen foglalkoznak az egészséges életmóddal, így sok jó ötletük és gondolatuk volt. A táplálék piramis kirakó nagyon tetszett nekik. Új ismeretekkel gazdagodtak, a meglévőket pedig elmélyítették.

A téma feldolgozásához feladatlapot használtunk, szívesen rajzolták le a tanulók milyen egészséges ételeket fogyasztanak el.

Az órát, a példaként felsorakoztatott gyümölcsök, zöldségek, tejtermékek elfogyasztása koronázta meg. Sikerességét az üres tányérok jelezték.

Testi fogyatékossg megtapasztalása – Láthatatlan kiállítás



Helye: Budapest, Millenáris Park

Ideje: 2017. május 25.

Osztály: 6.a

Szervező: Harangozóné Csóka Livia

Láthatatlan kiállítás – Amikor az érzékeid vezetnek

Az osztályunk már nagyon régóta szeretett volna eljutni erre a kiállításra, mert a tavaly elballagott diáktársainktól nagyon jó beszámolót és tapasztalatokat hallottunk erről a különleges tárlatról.

Egy órányi kalandozás várt ránk a teljes sötétségben egy vak tárlatvezető kíséretében a Láthatatlan kiállításon. A kiállítás egy különleges élményt nyújtó, interaktív utazás egy olyan világba, ahol teljes a sötétség, és neked ebben a fénytelen helyzetben kell eligazodnod úgy, hogy csak a tapintásodat, hallásodat és szaglásodat használod.

A résztvevők csupán az egyensúlyérzékelés, tapintás, hallás, szaglás útján jutnak információkhoz. Így mi is megtapasztalhattuk, hogy látás nélkül (szem, mint érzékszerv kiiktatásával) is szép és teljes lehet a világ. Ez a szuper kiállítás a látók és nem látók világát igyekszik közelíteni egymáshoz. Pozitív élmények, tapasztalatok segítségével tanítja, mutatja meg, hogyan segíthetjük és érthetjük meg a nem látókat.

A láthatatlan utazás egy vak vezető kíséretében, egy teljesen besötétített, speciálisan berendezett helyszínen van, ahol a helyszínre szabott illatok, hangok segítik, hogy igazán életszerű élményben legyen részünk. Megtapasztalhattuk, hogy milyen egy városi közlekedés, hogyan fizess ki egy kávét vagy vásárolj a boltban, vagy éppen honnan tudod, hogy melyik fűszer kell az asznapi vacsorához.

Mindezek megtapasztalásával, fantasztikus élményekkel gazdagabban tértünk haza a látók világába, ahol társainkkal megoszthattuk tapasztalatainkat, élményeinket.

