SZAKMAI BESZÁMOLÓ

Készítette: Baráthné Czeglédi Márta

Többletfeladat megnevezése: **Egészségnap megszervezése és lebonyolítása**

Tevékenység megnevezése: Egészségnap megszervezése és lebonyolítása

Intézmény megnevezése: Harsányi Hunyadi Mátyás Általános Iskola

A többletfeladat elvégzésének időpontja: 2015. október 16.

Beszámoló az elvégzett tevékenységekről:

Az Egészségnap célja az volt, hogy az iskola különböző korcsoportjai találkozzanak az egészséges életmóddal kapcsolatos üzenetekkel az intézmény lehetőségeihez mérten. Fő feladatnak tekintettem, hogy változatos formákban történjen az egészségfejlesztés. Előadásokon keresztül hangsúlyos volt az egészséggel kapcsolatos ismeretek bővítése, a figyelem és felelősség felhívása az egyéni életvitel egészségesebb lehetőségére, a mindennapi életmód egészségesebb megváltoztatásához ötletek, bemutatók, kóstolók, prezentációk és játékos tevékenységek kiaknázása. A napot egy lelki fitnesszel indítottam, majd előadások során több témában ismerkedhettek a gyerekek az egészség kimeríthetetlen fogalmával. A testi edzést a zumba órával biztosítottuk. A részletes programot és a forgatókönyvet a beszámolóhoz mellékelem. Az Egészségnapon szülők is részt vehettek és aktívan bekapcsolódhattak. A témával kapcsolatban házi versenyt is rendeztünk, s a legjobbak elnyerhették a „A legegészségesebb osztály" címet.

Kelt: Harsány, 2015.október 19.

Baráthné Czeglédi Márta
.....
aláírás

SZAKMAI BESZÁMOLÓ

Melléklet:

Program:

8.00-8.15 Lelki fitnesz – Baráthné Czeglédi Márta

8.15-8.45 Életmentő technikák – Arnóczki Szilveszter (szülő) előadása a 4.-8.osztályos tanulóknak

Higiéniai szokások pl.fogmosás – 1.-3.osztályosoknak osztályfőnökökkel

8.45-9.00 Tízórai

9.00-10.00 Gyógynövényismeret előadás

10.00-11.00 Zumba Mezei Éva zumbaoktatóval

11.00-12.40 Gyümölcssaláta készítése, zöldség kóstoló, gyógyteák ízlelése osztályonként, valamint

Osztályonként játékos tesztek, totók megoldása

Egészséges életmód plakátok készítése (no drog, no koffein, no túlsúly, no dohányzás)

12.40-13-30 Film nézése Nick Vujicic felső tagozatosoknak

SZAKMAI BESZÁMOLÓ

Készítette: Szonda Judit

Többletfeladat megnevezése: Egészségnap

Tevékenység megnevezése: koordinálás

Intézmény megnevezése: Harsányi Hunyadi Mátyás Általános Iskola

A többletfeladat elvégzésének időtartama: 2015. 10.16.

Beszámoló az elvégzett tevékenységekről:

Az egészségnapot megelőző héten egyeztettünk igazgatónővel a kötött programokról . Megbeszéltük, hogy milyen jellegű tevékenységeket szeretnénk megvalósítani a gyerekekkel és felmértük az ezekhez szükséges eszközök költségeit. Kolleganőmmel összeállítottuk a tervezett programokat és felvettük a kapcsolatot az erre a napra meghívott előadókkal. Az általunk kigondolt tevékenységekről listát készítettünk, meghatároztuk ezek idejét és a szükséges eszközöket. Ezután részletes ismertetőt készítettünk a kollegáknak, akik erre a napra az egészség témaköréhez kapcsolódó anyagokat is kaptak. Igyekeztünk minél több szülőt is bevonni a munkafolyamatokba , akik szívesen támogattak minket jelenlétükkel és szükséges eszközökkel is. Volt aki pástétomokkal, gyümölccsel, zöldséggel vagy éppen kecsketejjel kedveskedett. Ezen a napon minden osztály gyümölcssalátát készített, amely hozzávalóit az osztályfőnökök kapták meg az egészségnap kezdetén.. A reggelt egy kis lelki ráhangolódással indítottuk, majd a gyerekek elsősegélynyújtó és gyógynövény bemutatón vehettek részt. Az osztályfőnökeikkel totót és keresztrejtvényt oldhattak meg az egészség témakörén belül. A mozgásról egy jó hangulatú Zumba bemutató gondoskodott, amin minden tanuló nagy örömmel vett részt. Ezután az osztályok elkészíthették a kapott alapanyagokból a gyümölcssalátájukat. A gyerekek az iskola aulájában tovább ismerkedhettek az egészséges táplálkozás összetevőivel. A szülők által készített finomságokból egészség büfét nyitottunk, ahol különböző gyógyteák kóstolására is lehetőségük nyílt. Mindenki szívesen falatozott, a tanulók új ízeket fedezhettek fel. A nap zárásaként plakátot készítettek az osztályok, érintve a túlsúly, drog, dohányzás és koffein témaköreit is. Összességében az erre a napra tervezett programok sikeresen megvalósultak és a gyerekek élményekkel teli napot tölthettek el iskolájukban.

Kelt: Harsány, 2015.10.16.

Szonda Judit

Szonda Judit
aláírás