

### Legnagyobb kincsünk az egészség, ezért óvjuk meg és védjük!



Iskolánk eddig is nagy hangsúlyt fektetett az egészséges életmód, a tiszta környezet, a környezetvédelem kérdéseire. Ezt a folyamatot tettük teljesebbé az idén 2018. szeptember 24-28. között megrendezett Egészség hét projekttel.

Az egészséges életmód napjaink felgyorsult világában egyre inkább égető kérdéssé vált. A helytelen táplálkozás és mozgásszegény életmód a médiában is számtalanszor hangoztatott probléma, amivel kell, hogy foglalkozzunk, nem hunyhatunk szemet fölötte. Ez a gyerekekre jelent egyre nagyobb veszélyt, hisz az ilyen életvitel később nagyon sok egészségügyi gondhoz, társadalmi, illetve szociális problémához, vagy legrosszabb esetben tragédiához vezethet. Mindezen okok miatt fontos célkitűzésünknek tartjuk, hogy a jövő nemzedékét megismertessük az egészséges életmód néhány alapelvével, amely mindenki által gyakorolható és könnyen megvalósítható a családban.

Ezt a célt szolgálta témahetünk – az Egészség hét. Feltett szándékunk, hogy a gyerekek megismerjék és felismerjék mind elméletben, mind pedig gyakorlatban ennek a fontosságát, és tegyenek is azért, hogy egészségesek és energikusak legyenek.

A diákok egyhetes intervallumban iskolai helyszíneken változatos módszerek segítségével dolgozták fel az egészséges életmód témakörét.

Az iskola felső tagozatos diákjait vontuk be a projektbe, akik élményekkel gazdagodtak, és az új, használható tudás birtokában már egy lépéssel közelebb állnak ahhoz, hogy tudatosan óvják egészségüket. A különböző szakterületen jártas tanárok tanórák keretén belül nyújtottak ismereteket a tanulóknak a központi témáról.

Rajzórán egy figyelemfelkeltő plakát tervezése és készítése volt minden felső tagozatos osztály feladata. Technika órán az ötödikesek és a hetedikesek a tápanyagszükséglet, az energiaszükséglet és az életmód összefüggéseivel kapcsolatos bemutatót tekinthettek meg.

Kémia órán a nyolcadik évfolyamos tanulók előadást hallhattak a tudatállapotot befolyásoló tényezőkről, valamint a veszélyeztető és egészségkárosító anyagokról.

Az iskola pedagógusainak szaktudása és munkája értékes tudáshoz juttatta iskolánk tanulóit. Ezen időszak alatt változatos, tanórán kívüli tevékenységek tették teljessé az új tudás elsajátításának lehetőségét. Hétfő délután a gyerekek által kialakított csapatok mérhették össze ügyességüket, fizikai rátermettségüket a mindig népszerű sor-és váltóversenyen. Természetesen a műveltség és a tájékozottság sem maradhatott ki a feladatokból, hiszen a mozgás után egy egészségtutót töltöttek ki a versengő csapatok. Szerda délután zöldség- és gyümölcszobrásokra hívtuk a gyerekeket. A hetet egy közös, jó hangulatú reggeli tornával zártuk.

A gazdag és színes programokban a gyerekek örömmel, lelkesedéssel és aktívan kivették részüket. Az egészség hét adalék volt ahhoz, hogy iskolánk tanulói képessé váljanak egészséges testi-lelki, szociális harmóniát megteremtő életvitel kialakítására. Felkészüljenek a környezet egészséget veszélyeztető hatásainak kivédésére. Tudjanak nemet mondani az egészségkárosító anyagok kínálatára.

**Pelsőczy Zsoltné és Rozalek Henrietta tanárnők**