

Pályázati azonosító	TÁMOP 3.1.4-12/2-2012-0290		
Pályázat címe			
Rendezvény helyszíne	Nemesvámos, Sportcsarnok		
Rendezvény pályázatban szereplő megnevezése	Egészségnap		
Rendezvény konkrét megnevezése/címe			
Résztevő gyerekek száma	130 fő		
Résztevő pedagógusok:	13 fő		
Felelős:	<b>Dr. Ferencz Istvánné</b>		
Program rövid felsorolása	Egészséges életmód, Jóga foglalkozás, (Ahimsza Jóga központ)Reform ételek bemutatója, (Egészségcentrum) Filmvetítés (Patkó Bernadett), Közösség fejlesztő játékok (Cserkész csapat) Zeneterápia (Rábaközi Rita)		

**Program célja:** A 7-14 éves korosztály számára olyan, az egészség megőrzésére irányuló ismeretek átadása, testi és lelki egészség terén. Elméleti és gyakorlati ismeretszerzés.

Programok: Reform ételek bemutatója és kóstolója

Jóga foglalkozás és Zeneterápia

Filmvetítés (Patkó Bernadett-védőnő)

Közösség fejlesztő játékok

**A program bemutatása:** Az egészség a testi, lelki és szociális jólét állapota. Ahhoz, hogy ezt érezzük a három tényezőnek összhangban kell lennie. Olyan értékeket igyekszünk közvetíteni a gyerekek számára, melyeket tudatosan beépítve mindennapjaikba, tartalmasabb életet tudnak élni. Fő célunk, hogy felelősségteljes döntéseket hozzanak, legyenek képesek választani jó és jobb között és megértsék, hogy az egészség az életükben a legfőbb érték. Ezen a délutánon az iskola valamennyi tanulója négy csoportban, különböző helyszíneken ismerkedhetett meg testével és lelkével, az egészség jegyében.

Az első helyszínen egy újszerű mozgás formával ismerkedtek, ez a jóga volt, amit zeneterápia követett. A programok kínálatában szerepelt a hús mentes ételek bemutatója. Az ételek mellé gyógyteát kaptak, ami a szervezet harmonikus működését segíti elő. Az Egészség centrum szakembere hasznos tanácsokkal látta el a gyerekeket. Hallottak gondosan megválogatott tápanyagokról, azok minőségi-és mennyiségi elosztásáról. Megerősítést kaptak arról, hogy kerüljék a sok adalék anyagot és felesleges kalóriákat tartalmazó ételeket és arról, hogy a gondosan összeválogatott ételek milyen módon szolgálják a fejlődő szervezetük napi igényeit. Iskolánkban sok családban elterjedt már az egészség tudatos táplálkozás.

A következő helyszínen egy kisfilmen keresztül rádöbbenhettek arra, hogy minden ember értékes valamiben. A program zárásaként élvezték az együttes játék örömét, melyet a helyi cserkész csapat őrvezetői tartottak.

**A program összegző értékelése:**

Az egészségnapon átadott ismereteknek a hosszú távú céljai igazán fontosak, mert az életkor előre haladtával egyre több betegség fenyegeti szervezetünket. A tudatos életmód, a mozgás, a zene, és az egészséges táplálkozás ezek kialakulását hivatott megelőzni és testi, lelki és mentális síkon is egy jobb életet nyújthat a felnövekvő nemzedék számára. A pályázat által elvárt feladatokat teljesítettük, mellyel kitűzött céljainkat elértük és sok élménnyel gazdagodva tértünk haza.

Nemesvámos, 2014. november 27.

.....  
Dr. Ferencz Istvánné  
Felelős

.....  
Projekt menedzser