

Pályázati azonosító	TÁMOP 3.1.4-12/2-2012-0290		
Pályázat címe			
Rendezvény helyszíne	Nemesvámos, Sportcsarnok és az iskola		
Rendezvény pályázatban szereplő megnevezése	Egészségnap		
Rendezvény konkrét megnevezése/címe			
Résztevő gyerekek száma	130 fő		
Résztevő pedagógusok:	13 fő		
Felelős:	Dr. Ferencz Istvánné		
Program rövid felsorolása	Reform ételek bemutatója (Nyírfa Gasztroakadémia), Ciklus-show és felvilágosítás (Rónay Tamásné, Borbélyné Horváth Anikó, Patkó Bernadett) Közösség fejlesztő ügyességi játékok (Sportcsarnok)		

**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 elkészítése és kóstolója: Nemesvámos, Nyírfa Gasztroakadémia,

A 13 és a 14 éves korosztály számára felvilágosítás: Veszprém, Családvédelmi Szolgálat  
Közösség fejlesztő sportos, ügyességi játékok: Nemesvámos, Osztályfőnökök

**A program bemutatása:** Az egészség a testi, lelki és szociális jólét állapota. Olyan értékeket adunk át a gyerekek számára, melyeket tudatosan beépítve mindennapjaikba, tartalmasabb életet tudnak élni. Fontosnak tartjuk, hogy megértsék az egészség a legfőbb érték életükben. Ezen a délutánon az iskola tanulóit korosztályuknak megfelelően csoportokra bontottuk és különböző helyszíneken ismerkedtek meg egy-egy témával.

A Sportcsarnokban mozgásos ügyességi vetélkedőn mérhették össze erejüket és kitartásukat a gyerekek. A feladatok elsősorban az alsós korosztály számára készültek, ahol a kitartás, a koncentráció, az egymásra figyelés, az erő, ügyesség és a csapat szellem kapta a fő szerepet. A programok kínálatában szerepelt az egészséges alapanyagokból saját kezűleg készített ételek előállítás. Hallottak gondosan megválogatott tápanyagokról, azok megfelelően történő minőségi-és mennyiségi elosztásáról is. 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 és ehhez kaptak betekintést a településen található tankonyhán. Az egészséges táplálkozás népszerűsítése ezen alkalommal rendhagyó módon történt. Nemesvámoson működik a Nyírfa Gasztroakadémia, ahol általános iskoláskorú gyermekeknek állítanak össze „sütő-főző” tanfolyamokat, egészséges alapanyagokból. Iskolánk minden osztálya más-más időpontban kísérő tanáraikkal főzhetett-süthetett egy igazi tankonyhában, ahol aktív módon készítették el az ételeket a gyerekek.

Az iskolában szakemberek tartottak felvilágosítást a 13 és a 14 éves korosztály számára, ahol a lányok egy ciklus-show keretében bepillantást kaptak a fogamzás gátlásról és a születésszabályozásról, a nővé válásról és az anyaságról. A szakember által tartott foglalkozás, segítette a fiatal lányoknak abban, hogy nőiességüket csodaként élhessék meg. A 7. és a 8. osztályos fiúk a nemiségről, a szaporodás szervrendszeréről, a családtervezésről, testükön bekövetkező változásokról és a serdülőkorról beszélgettek. A serdülőkorú gyerekek ezen ismeretek birtokában könnyebben felkészülhetnek a felnőtté válásra.

#### **A program összegző értékelése:**

Az egészségnapon átadott ismereteknek a hosszú távú céljai igazán fontosak, hiszen önképünket, életérzésünket nagymértékben meghatározza egészségünk. A tudatos életmód, a mozgás és az egészséges táplálkozás testi, lelki és mentális síkon is egy jobb életet nyújthat a felnövekvő nemzedék számára. A felvilágosító programmal, a mozgás nyújtotta örömmel, valamint az egészséges táplálékok elkészítésével a gyerekek ismét megtapasztalhatták, hogy már kicsi kortól fogva tudatosan foglalkozni kell egészségünkkel. A pályázat által elvárt feladatokat teljesítettük, mellyel kitűzött céljainkat elértük és sok élménnyel gazdagodva tértünk haza.

Nemesvámos, 2015. február10.

Dr. Ferencz Istvánné  
Felelős

.....  
Projekt menedzser