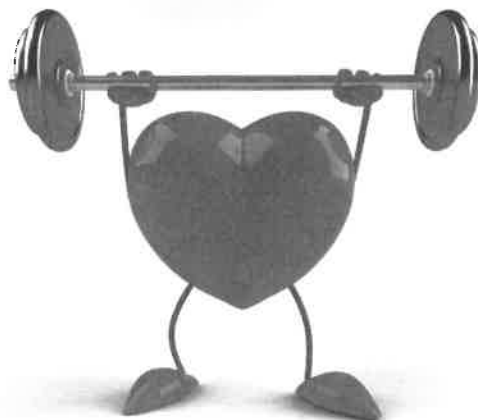




## Egészségnap

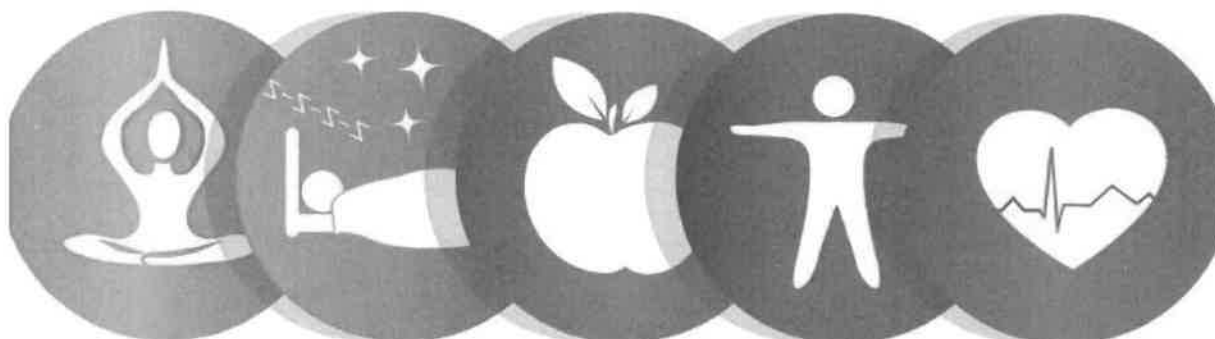
„Apró lépések az egészséges élet útján”

EXPERIA Kft.  
1121 Budapest, Kakukk út 17. 2a.

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'K. L.' or similar.

Recski Jámber Vilmos Általános Iskola  
3245 Recsk Kossuth Lajos út 142.  
jamborvilmosaltisk@gmail.com

Lebonyolítás napja:  
2019. december 07.



**Projekt célja:**

Az egészségtudatos magatartás, a tanulók testi – lelki- szellemi épségének elősegítése.

Az egészségnap akkor a legeredményesebb, ha ösztönözi a résztvevőket a **helyes táplálkozásra, a mozgásra, a lelki egészségvédelem fontosságára** (stresszkezelés módszereinek alkalmazása, hogy legyenek képesek lelki egyensúlyuk megővására, társas viselkedésük szabályozására, a konfliktusok kezelésére).

Az egészség tudatos megőrzése komplex feladat. Napjainkban egyetértés van abban, hogy az egészség nem pusztán a betegség hiánya, hanem a testi, lelki, szociális jóllét állapota (WHO 1948 alkotmány).

Az egészség hosszú távú megőrzéséhez **egészségtudatos magatartás** kialakítására van szükség. Egészségtudatosságon azt értjük, amikor az egészségünket hosszútávon befolyásoló döntéseket hozunk.

**Az egészségnap fontos célja**, és akkor tud eredményes lenni ha az ismeretszerzés és tapasztalatszerzés különféle kontextusokban jelenik meg az egészség témakörben és a mindennapi élet színtereihez, és problémáihoz kapcsolatosan kerül feldolgozásra.

**Projekt pedagógiai célja:**

- Prevenció
  - Egészségtudatos és pozitív magatartásformák kialakítása
  - Egészséges életmód (táplálkozás, mozgás, lelki egészség)
  - Élményszerű tanulás
- segít megismerni a szervezetünk működését
  - pozitív személyi és szociális kapcsolat kiépítését
  - figyelmeztet bizonyos magatartásformák veszélyeire
  - igyekszik az egészségtelen szokásokat és azok következményeit bemutatni
  - helyes viselkedésre, és fegyelemre szoktat
  - készségeket alakít ki, melyekkel képessé válnak a tanulók tudatos döntés meghozatalára
  - megtanít a jó közérzet magatartására, megtanul nemet mondani

**Fejlesztési fókusz:**

Prevenációs feladatok a testi – lelki és szellemi egészség kialakításáért és megőrzéséért

**Foglalkozások típusa:**

Témanap – tanórán kívüli foglalkozás, nonformális, informális tanulási módszerekkel.

**Fejlesztett kompetenciák:**



- Kooperatív együttműködésre nevelés, együttes munkára nevelés
- Anyanyelvi kompetenciák
- Szociális kompetenciák
- Pályaorientáció

**Műveltségi területek:**

- Ember és természet
- Életvitel és gyakorlati ismeretek
- Művészetek
- Testnevelés és sport

**Módszertan:**

- évfolyamonként beszélgetések, viták
- interaktív foglalkozások,
- egészséges ételkóstolás,
- gyümölcssaláták készítése,
- tinikozmetika, mozgás,
- sport,
- relaxáció, meditáció

**Célcsoport:**

- 1 – 8. évfolyam
- Szülők, különös tekintettel az EFOP 3.11.1 – 17 – 2017 – 00003 „Szülő – Suli” pályázatban résztvevő tanulók szülei
- A pályázat Együttműködő partnerei
- Pedagógusok

**Erőforrások:**

- **Személyi:** diákok, közreműködő, segítő pedagógusok, külső szakértők, előadók, szakemberek
- **Tárgyi:** fényképezőgép, számítógép, projektor, internet, nyomtató, vázlatlapok, kartonok, festék, ecset, vonalzó, ragasztó, színes lapok, zöldségek, gyümölcsök, sporteszközök, IKT eszközök, stb.)

**Az egészségnap megvalósításába bekapcsolódó partnerek:**

- Drogmentes Világért Alapítvány Magyarország
- Családsegítő és Gyermekjóléti Szolgálat Recsk



- "ARANYKAPU" Kistérségi Humán Szolgáltató Központ
- Recsk Önkormányzat védőnői szolgálata
- Helyi Roma Kisebbségi Önkormányzat
- Inaktív pedagógusok
- Pedagógusjelöltek
- Mesterkozmetikus
- Önkéntesek
- Mestertanár

### Projektzárás - Értékelés:

Az egészségnap nyilvános, róla fotók, feljegyzések, jelenléti ívek készülnek.

Az elkészült produktumokból az iskola kiállítást szervez.

A tanulók, szülők az utolsó helyszínen elégedettségmérőket töltenek ki, véleményüket elmondhatják, amit a pályázat team csoportja összegez, értékel.

| Projekt feladat                                                                  | Résztvevők                     |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Megnyitó – vendégek köszöntése, a nap programjainak ismertetése                  | tanulók, pedagógusok vendégek  |
| Közös „zumba”                                                                    | alsó – felső tagozatos tanulók |
| Egészséges „agytorna”<br>képválogatás<br>puzzle kirakó<br>szólások – közmondások | alsó tagozat                   |
| Zöldségszobrászat<br>Gyümölcssaláta készítése                                    | alsó – felső tagozat           |
| Egészségház készítése<br>ragasztás tépett papírdarabkákból                       | alsó tagozat                   |
| Reformbüfé                                                                       | alsó – felső tagozat           |
| Higiénia - tinikozmetika                                                         | felső tagozat                  |
| Bőrgyógyászat – szűrővizsgálatok - fogápolás                                     | felső tagozat                  |
| Mentális egészség – tanulói aktivitás növelés                                    | felső tagozat                  |
| Mentális egészség – Egészséges „ÉN” kép                                          | Felső tagozat                  |
| Lelki egészség – relaxáció, meditáció                                            | Felső tagozat<br>szülők        |
| Drogprevenciós interaktív előadás                                                | felső tagozat                  |