

EGÉSZSÉGNAP

Iskolánk hagyományai közé tartozik az évente megrendezésre kerülő egészségnap. Ezen a napon törekszünk arra, hogy a gyerekek és felnőttek (az iskola dolgozói és a szülők is) részesedjenek minden jóban, amit a lehetőségek megengednek. Így volt ez ebben az évben is. Izgatottan készülődtünk, hiszen a program megszervezéséhez segítséget kaptunk az Arcadia-Reklám Kft.-től. Ez több programot biztosított a szokásosnál, de nagyobb volt a felelősség is: jól tudunk-e gazdálkodni a kapott lehetőséggel.

A nap tervezésekor sok mindenre kellett gondolnunk: hasznos, tanulságos, ismeretterjesztő, megelőző, szórakoztató és jó hangulatú programokat szerettünk volna létrehozni. Olyat, hogy mindenkinek legyen kedves program, és mindenki megtalálja az őt legjobban érdeklő helyszíneket. Olyat, hogy mindenki jól érezze magát. Szerveztünk mozgással járó feladatokat (Zumba, aerobic), higiéniaival-egészséggel kapcsolatos tájékoztatókat, méréseket (bőrgyógyászat, testösszetétel-mérés, fogápolási technikák, higiéniai ismeretek, tinikozmetika), és természetesen jelen volt az egészséges étkezés is: salátakóstolás és szendvicsbemutató volt.

A programok lebonyolításához komoly szervezésre volt szükséges. Az osztályok forgószínpadszerűen látogatták a helyszíneket az osztályfőnökök vezetésével. Mindenki igyekezett betartani az előre megbeszélte időpontokat, hiszen időcsúszásra nem volt mód. Az egészségnapot a tavaszi szünet előtti utolsó tanítási napon tartottuk meg (2011. április 20.), így néhány szülő jelenlétére is volt lehetőség.

A gyerekek nagyon remekül érezték magukat. A sok program, a kedvükre való lehetőségek tárháza olyan élményekkel ajándékozták meg diákjainkat, mely sokáig beszédtemát adott a gyerekek körében. A felnőttek és a diákok egyöntetű véleménye szerint egy felejthetetlen élménnyel gazdagodtak.

A z alábbiakban az egyes programok rövid összefoglalója olvasható.

ÉTELKÓSTÓLÓ – SALÁTABÁR

Egészséges falatok az ebédlőben

Az Egészségvár programsorozat keretén belül egészségnapot rendeztünk az iskolában.

A sok színes program között egészséges ételeket, salátákat lehetett kóstolni az ebédlőben. Többek között különféle uzsonnakrémeket kentünk teljes kiőrlésű lisztből készült péksüteményekre, **graham lisztből** sütött kenyérre és **abonettre**. Volt mozzarella zöldfűszerekkel, spenótos, juhtúrós medvehagymával. Mindegyik ízlett kicsiknek, nagyoknak egyaránt.

Többféle saláta közül is választhattak a gyerekek. A kedvencek között szerepelt a mexikói, a görögsaláta, a nyers sárgarépa-saláta pirított magvakkal, a póréhagymás joghurtos jégсалáta. A salátákat az egészséges étkezés szabályai szerint nem cukorral, hanem mézzel édesítették. A salátaolajak olívából készültek, a hozzávalókat nyersen reszelték, illetve aprították. A gyerekeknek nagyon ízlettek a finomságok, örömmel fogyasztották azokat. Kíváncsian érdeklődtek az összetevők, hozzávalók iránt. A kifüggesztett recepteket elolvashatták az érdeklődők, illetve leírhatták vagy megkaphatták fénymásolt formában.

Bőséges volt a választék, mindenki talált kedvére valót.

Az osztályok az osztályfőnök vezetésével szépen, fegyelmezetten, az előre megbeszélte időpontra érkeztek az ebédlőbe. Nem volt tolongás, torlódás, fennakadás. Jutott mindenkinek mindenből bőségesen.

Reméljük, a rendezvény ezen programja felkeltette az érdeklődést az egészséges táplálkozás iránt, és sokan kipróbálták azóta recepteket.

Néhány saláta receptje:

Kukoricasaláta: kukorica, alma, kefir, salátaolaj

Sárgarépasaláta: répa, ecet, lilahagyma, méz, lenmag, szezámag

Céklasaláta: nyers cékla, hagyma, ecet, salátaolaj, méz

Káposztasaláta: savanyúkáposzta, alma, csemegeuborka, lilahagyma, salátaolaj

Néhány szendvicskrém összetevői:

Medvehagymás: medvehagyma, juhtúró, tehéntúró, tejföl, tengeri só

Metélőhagymás: metélőhagyma, mascarpone, tengeri só

Parajkrémes: paraj, tejszínes sajtkrém, fokhagyma, szerecsendió, tengeri só





EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS

Ezen a napon az Arcadia Reklám Kft segítségével lehetőség nyílt több egészséges termék megismerésére és megkóstolására is.

Az egyik ilyen termék a **Vegeta** termékcsalád fűszerkeveréke, a **Naturella**. Erről a boltokban már mindenki szerzett információt, de a kollégáknak most nyílt lehetőségük nyílt a kipróbálásra is. A fűszerkeverék-minta segítségével sok családnál volt hétvégén fűszeres sültcsirke-menü.

NATURELLA
Fűszerkeverék

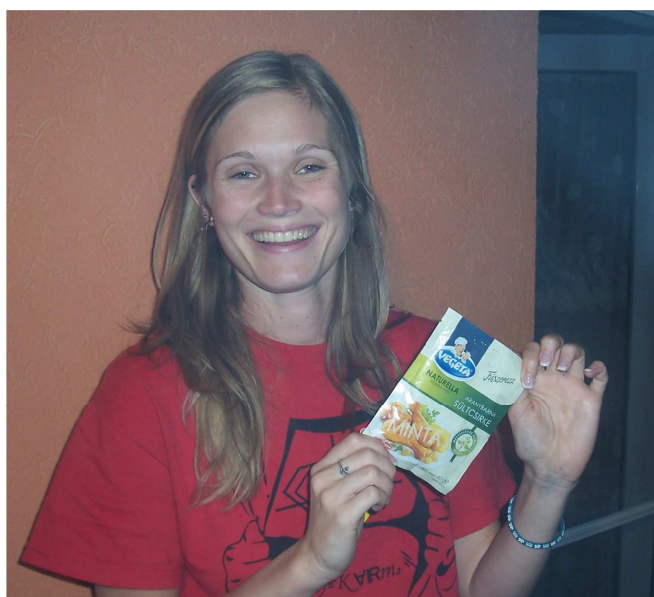
CSAK TERMÉSZETES ALAPANYAGOKBÓL!

- ✓ színezőanyagok és aromák nélkül
- ✓ mesterséges adalékok nélkül
- ✓ ízfokozó nélkül

MESTERSÉGES ADALÉK NÉLKÜL

www.vegeta.hu

Legyen finom ami természetes!



A másik nagyon népszerű és örömmel fogadott ajándék volt a **Verbena cukorka**. Ezt szívesen fogadta mindenki – gyerek és felnőtt egyaránt. Ezt sokan ismerik és szeretik. A cukorkák ízválasztéka mindenkinek biztosítja a számára legkellemesebbet. Itt a bemutatóval könnyű dolgunk volt, mert egy ismert, gyakran fogyasztott termékről volt szó. A különböző programokon résztvevők nagyon szívesen vették a bónusz ajándékot az adott feladatok elvégzése után. A szórólapok segítségével az újabb ízekről is tudomást szereztünk – azóta már sokan kipróbálták a cukormentes, és gumicukor változatot is.

The image displays a series of promotional cards for Verbena medicinal candies. Each card features a different flavor and includes a small text block describing its benefits. The flavors shown are Csipkebogyó (Rosehip), Hársfavrág (Hawthorn), Zsálya (Sage), Bodza (Burdock), Csipkebogyó cukormentes (Sugar-free Rosehip), and Gumicukor (Gummy Candy). The final card is titled 'A Föld legnagyobb gyógyszertára a természet' (The world's largest pharmacy is nature). The Verbena logo and website information are visible at the bottom of the cards.



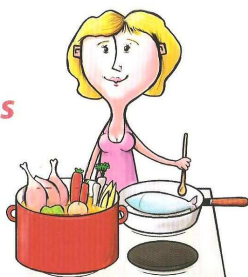
A Verbena cukorkákat szívesen fogyasztják a lányok.....



Szintén „nyitott kapukat döngöttünk” az **abonett** ételekkel is. Az abonett kenyér minden nő előtt ismert (és a kóstolóban is találkoztunk vele!), hiszen az örökös fogyókúrák elengedhetetlen kelléke. Újdonság volt viszont az abonett szendvics és snack. Ezeknek a néhány program után megéhező, folyton éhes kamaszok nagyon megörültek, és a kapott mennyiség pillanatok alatt elfogyott.

A termékminták szétosztása és elfogyasztása után több helyszínen került sor beszélgetésre – a korszerű és egészséges táplálkozásról. A gyerekek nagyon sokat hallottak már erről a témáról, és szerencsére egyre többen fordítanak gondot arra is, hogy mit egyenek. A **„12 lépés az egészséges táplálkozás felé”** sok olyan információt tartalmaz, amit a tanulók szinte minden nap hallanak (kevés sóhasználat, sok zöldség-gyümölcs fogyasztása, édességfogyasztás csökkentése, stb). Szerencsére a családok nagy része igyekszik tudatosan-okosan szervezni a család táplálkozását. A kevésbé tájékozottaknak jó segítséget nyújtott a szórólap, és a folyosókon kifüggesztett tájékoztató plakát.

12 lépés az egészséges táplálkozás felé



1. Kerülje a látható zsírt!

- vágja ki a látható zsírt a húsból és a csirke bőrét távolítsa el főzés előtt
- szedje le a zsírt az ételek tetejéről
- kenyerét vékonyan kenje vajjal, még jobb, ha egyáltalán nem fogyaszt vaját
- grillezze, vagy főzze az ételeket sütés helyett
- az ételeket nagyon kis mennyiségű zsírban süssse ki

2. Kerülje a láthatatlan zsírt is!

- igyon zsíros tej helyett alacsony zsírtartalmú tejet
- alacsony zsírtartalmú kemény és lágy sajtokat egyen
- kerülje a nagy zsírtartalmú ételeket, pl. kolbász, szalámi, lunch hús és májpástétom

3. Keményítőtartalmú ételekkel lakjon jól!

A keményítőtartalmú ételek megszüntetik az éhségérzetet, viszonylag olcsók és jó rost források (elsősorban a félbarna- barna kenyér javasolt). Az alábbi példák egy-egy étkezést jelentenek.

- félbarna/barna kenyér
- egy főtt vagy sült burgonya
- egy csésze zabkása vagy egyéb gabonaféle
- egy adag főtt rizs
- egy fél csésze főtt részta, pl. spagetti
- egy fél csésze borsó, bab vagy lencse

4. Egyen naponta gyümölcsöt vagy zöldséget!

Zöldség, saláta vagy gyümölcs naponta fogyasztva, sok tápanyagot és rostot tartalmaz.

5. Szokjon le a cukorról!

- ne tegyen cukrot a teába vagy kávéba
- desszertként gyümölcsöt fogyasszon
- ne szirupban, hanem saját levében eltett konzerveket válasszon
- lehetőleg kerülje az üdítőitalokat

6. Egyen elegendő fehérjetartalmú ételt!

Fogyasszon naponta fehérjetartalmú ételt, pl. sovány hús, hal, tojásfehérje, zsírszegény tejtermékek, a hús egy részét helyettesítse növényi eredetű fehérjékkel, pl. hüvelyesekkel, melyek kevesebb zsírt és több rostot tartalmaznak.

7. Igyon kevesebb alkoholt!

Nem kell lemondani az alkoholoról. Naponta egy egység (3 dl sör vagy 1,5 dl száraz vörösbor vagy ezeknek megfelelő mennyiségű – 3 cl – nem édes „tömény”[tal] étkezések kapcsán megengedhető.

8. Kis mennyiségben diétás italok, mesterséges édesítőszerrel készült (light) üdítőitalok, light gyümölcsnektárok fogyaszthatók.

9. Édességek, kekszek és csokoládék kerülendők, beleértve a diétás édességeket is, a kövér cukorbetegség számára pedig tilosak.

10. Az élvezeti szerek közül kevés tea és kávé általában fogyasztható – természetesen mesterséges édesítőszerrel.

11. Lényegesen csökkentse a sófogyasztást

és figyeljen ételeinek csökkentett sótartalmára. (pl.: kolbász, felvágottak...)

12. Izletesen készítse el ételeit,

használjon széles választékban fűszereket, citromot stb.



actavis
Közvetlen támogatóink

Közvetlen támogatóink: az Actavis Hungary Kft. és a Cukorbetegség Budapesti Egyesületek közösen támogatják.



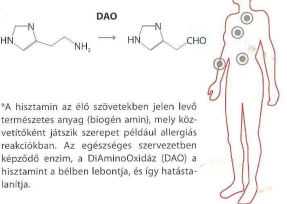


A folyosóra kifüggesztett tájékoztató plakátok sok hasznos információval ismertették meg a diákokat és tanárokat.



olvasás közben jólesik egy-egy alma.....

Sokaknak teljesen új volt a „**Daosin**” termékismertető. A felnőttek jó része nem is hallott még arról, hogy a bizonyos ételek elfogyasztása után jelentkező egészségügyi probléma ezzel a kapszulával könnyen és gyorsan megszüntethető. A hisztamin-érzékenyek ezzel olyan segítséget kaphatnak, ami megelőzheti vagy jelentősen csökkenti a kialakuló kellemetlen tüneteket. Természetesen a védőnő külön felhívta arra a figyelmet, hogy ez is – mint minden más hasonló termék - csak orvosi ellenőrzés mellett használható. Figyelmeztetett az ellenjavallatokra is.

<p>DAOSIN® DiAminoOxidáz tartalmú kapszula Hisztamin-tartalmú ételek fogyasztásához</p> <p>► Pizzától kiütés? ► Vörösborra migrén? ► Gondolt már a hisztamin érzékenységre?</p>  <p>► Ismeri a DAOSIN® kapszulát?</p> <p>www.daosin.hu</p>	<p>DAOSIN® DiAminoOxidáz tartalmú kapszula Hisztamin-tartalmú ételek fogyasztásához</p> <p>A DAOSIN® DiAminoOxidáz enzimet tartalmazó speciális-gyógyászati célra szánt tápszer, mely hisztamin érzékenyeknek ajánlott hisztamin tartalmú ételek fogyasztása esetén</p> <p>Mi a hisztamin-érzékenység?</p> <p>Hisztamin tartalmú ételek élvezete után 20-30 perccel, ritkábban pedig 2-3 nap múltán alakulhatnak ki olyan, allergiához hasonló, vagy más tünetek, mint</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Hasmenés, hasi fájdalom, görcsök, puffadás ■ Fejfájás, egészen a migrénes rohamokig ■ Bőrkütiés, viszketés, hólyagok a bőrön, ■ Asztma, légzési nehézség ■ Emelyegés, szívdobogás, szédülés ■ Orrdugulás vagy orrfolyás <p>Ennek oka lehet a hisztamin* lebontó DAO (DiAminoOxidáz) enzim hiánya a szervezetben.</p>  <p>*A hisztamin az élő szövetekben jelen levő természetes anyag (biogén aminos), mely közvetítőként játszik szerepet például allergiás reakciókban. Az egészséges szervezetben képződő enzim, a DiAminoOxidáz (DAO) a hisztamint a bélben lebontja, és így hatástalanítja.</p> <p>www.daosin.hu</p>	<p>DAOSIN® DiAminoOxidáz tartalmú kapszula Hisztamin-tartalmú ételek fogyasztásához</p> <p>Hisztamin tartalmozó vagy felszabadító élelmiszerek: Hosszasan érlelt vagy tárolt élelmiszerek, mint például:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ savanyú káposzta, kovászos uborka ■ alkoholok: vörösbor, fehérbor, pezsgő, sör, ■ húsfélék: füstölt kolbász, szalámi, ■ érett sajtok, sajtfondú ■ tonhal, szardínia, tenger gyümölcsei és ■ spenót, paradicsom, eper, ananász, szója, ■ csokoládé <p>Nagyon kifejezett tüneteket okozhat a magas hisztamin tartalmú élelmiszerek együttes fogyasztása, ha például vörösborot sajttal fogyasztunk</p> <p>Mi a DAOSIN® hatóanyaga?</p> <p>DiAminoOxidáz (DAO) enzimet (36 000 HDU) tartalmazó fehérjekivonat (4,2 mg kapszulánként)</p> <p>Hogyan működik a DAOSIN® kapszula?</p> <p>A testünkben hiányzó DAO enzimet pótolja, így segít lebontani a hisztamint. Ezzel meggyorsul a bélrendszerben a táplálékból bekerült, kellemetlen tüneteket kiváltó hisztamin feldolgozása.</p> <p>Hogyan alkalmazzuk a DAOSIN® kapszulát?</p> <p>Vegyen be étkezés előtt – a táplálék hisztamin tartalmának megfelelően – egy vagy két kapszulát kevés folyadékkal. A napi adag ne haladja meg a 3 kapszulát!</p> <p>www.daosin.hu</p>	<p>DAOSIN® DiAminoOxidáz tartalmú kapszula Hisztamin-tartalmú ételek fogyasztásához</p> <p>Fontos figyelmeztetés</p> <p>Csak orvosi ellenőrzés mellett alkalmazandó. Nemi használható egyedül tápanyagforrásként. Kérjük, olvassa el a felhasználási útmutatót! Gyermekektől elzárva tartandó. Hűvös, száraz helyen tárolandó. Az alkoholt gátolja a DiAminoOxidáz enzim aktivitását.</p> <p>Ellenjavallat: terhesség, szoptatás, szívkeszorier-betegség, instabil hipertónia, súlyos asztma www.daosin.hu</p> <p>Forgalmazza: Mitra-Pont Kft. 1085 Budapest, Rökk Szilárd u. 17. info@daosin.hu</p>  <p>www.daosin.hu</p>
---	---	--	---

HIGIÉRIA

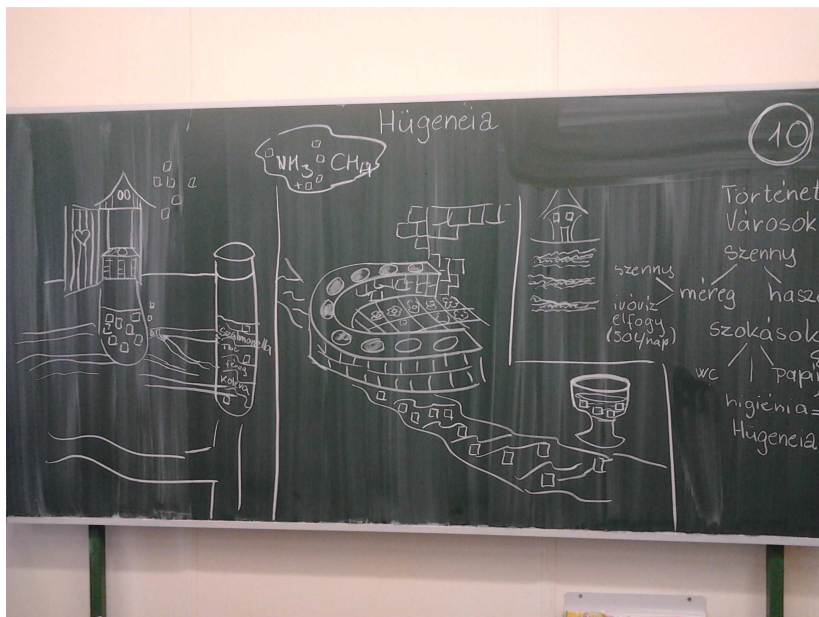
Egészségnap program keretében a 4. évfolyam három osztályának tanulói higiéniai előadáson vettek részt. A foglalkozás célja volt, hogy egy szemérmesen kezelt, bár mindennapi, mindenkit érintő témában kapjanak tanítványaink átfogó ismereteket, kultúrtörténeti-, technikatörténeti-, higiéniai-, járványmegelőzési- és ökológiai vonatkozásokban. Nagy kíváncsisággal tekintettünk a szokatlan témára, a hiánypótló előadásra, amit László Ágnes kolléganőnk tartott..

Amikor az előadás helyszínére érkeztünk, a táblai szemléltető kép már belépéskor felcsigázta érdeklődésünket. Az első 45 percben magyarázat, szemléltetés, kísérlet zajlott a tanulók bevonásával, utána 10-15 percben kérdéseiket tehették fel. Majd meglepetés következett.

Érintett témák:

- A higiénia szó jelentése, eredete, a görög kultúrkörben a tisztaság istene Hügeneia
- A testi tisztaság fogalmának történelmi megjelenése és személyes igényének változása
- A zsebkendő szerepe és használata
- Szokások az ókortól különféle történelmi időszakokban: településformák ivóvízigény, szennykezelési módok, csatornázási találmányok, fürdőkultúra stb. változásai napjainkig
- Illemhelyek fejlődéstörténete
- A közlekedőedény működésének bemutatása, kísérlet
- A WC szó eredete, a rövidítés fordítása
- Talajszennyezés, közegészségügyi vonatkozások, fertőzések, betegségek
- Ökológiai hatások
- Szennyvízkezelési folyamatok kis- és nagy léptékben, csatornázási művekben, bio és nem bio módokon
- A zagy haszna
- Illemhely illemtan

Érdekes volt tapasztalni, hogy a jelenlevőket mennyire lekötötték a hallottak. Jól követték a tapintatos hangvétellű kultúrtörténeti előadást. Összességében sok okosságot tudtak kiegészítésként elmondani. Olykor hitetlenkedtek. Végül a meglepetés következett: Mindenki kapott ajándékba egy csomag **Zewa zsebkendő**t.



FOGÁPOLÁS

A második évfolyamon Dücső Dorottya védőnő segítségével megszerezték a gyermekek az eddig ismereteiket, és szereztek újakat. A foglalkozások időtartama 45 perc volt. Az osztályok tanulói kíváncsian várták a beszélgetést, és nagy örömmel, aktívan vettek részt benne. A védőnő olyan szemléltetőeszközöket – szájpreparátum, tablók, fogkefe, fogkrém, prospektusok – használt, amelyek segítségével sikerült végig ébren tartania a gyerekek érdeklődését.

A foglalkozás elején kérdésekkel mérte fel a kicsik ismereteit, majd megkezdte rövid és érthető beszámolóját. A felmerülő kérdésekre vagy az osztállyal közösen kereste a választ, vagy ő maga adta meg a kellő információt .

Szóba került

- a fogmosás fontosságának miertje
- a napi fogmosások száma, ideje
- a helyes fogmosási technika
- a megfelelő fogkefe és fogkrém
- a gyermek és felnőtt fogkrémek közötti különbség
- a fogselyem használata
- a fogkefecsere ideális időpontja

Tablók segítségével ismerhették meg a gyerekek a különböző fogtípusokat, és azok funkcióit. Elmondhatták, hogy nekik milyen maradandó fogaik vannak, és hogy mikor/hogyan estek ki a tejfogaik. (Még a Fogtündér is szóba került.)

Képeken láthatták az egészséges és a beteg fogak közötti különbséget.

Ezek kapcsán került elő kapcsolódó témaként

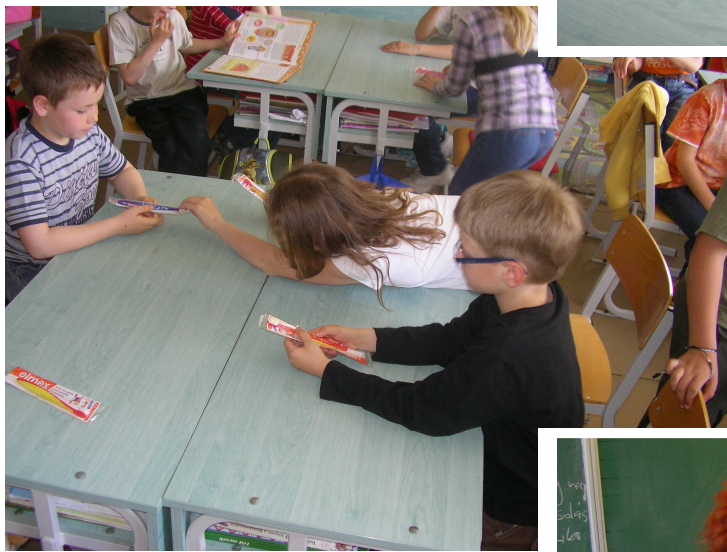
- az egészséges és az egészségtelen étkezés (általánosságban)
- a mértékletes és a mértéktelen csokoládéfogyasztás
- az egészséges édességek csoportja
- a gyümölcssevés és a fogmosás közti viszony

A gyerekek láthatóan jól érezték magukat a foglalkozáson. Meghallgatták egymást, és szívesen válaszoltak Dorottya kérdéseire. Az óra végén mindegyikük kapott egy **Elmex**

fogkefét és egy **fogkrémet**, amelyet nagy örömmel fogadtak. Gyakorlatban elpróbtuk a helyes fogmosás mozdulatait.

A foglalkozás jól sikerült. Az információk mennyisége, és azok átadásának módja teljes mértékben megfelelt a tanulók életkori sajátosságainak.





BŐRGYÓGYÁSZAT, SZŰRŐVIZSGÁLATOK

Az egészségnap keretében valósult meg a bőrgyógyászati program:

Dr. Suhajda Kornélia főorvosnő és asszisztense jött az iskolánkba a III. kerületi szakorvosi rendelőintézetből. Az egyik földszinti termet rendezték be alkalmi rendelőnek.

Az osztályok félóránként érkeztek a doktornőhöz. Az idő rövidsége miatt a fiúk (egyesével) vettek részt a vizsgálaton. A lányok addig kozmetikai és smink tanácsadásra mentek.

A gyerekeknek a felső testüket és a lábukat kellett szabaddá tenni. A főorvosasszony az arcukat, és a testüket vizsgálta meg. Megmutatta az ártalmatlan, gondozást, ellenőrzést nem igénylő elváltozásokat. Felhívta a tanulók figyelmét azokra az anyajegyekre, festékfoltokra, amelyeket különösen védeni kell a napsugaraktól, évente orvossal ellenőriztetni kell. Beszélt a napozás ártalmairól és arról, hogy a nap mely szakaszában ne napozzanak a gyerekek. A fehér bőrű, szeplős bőrűeknek erősebb, 40 faktoros, a kevésbé érzékeny bőrűeknek gyengébb, 30, illetve 20 faktoros fényvédő krémet ajándékozott.

Kaptak a gyerekek egy fényképes tájékoztatót a leggyakrabban előforduló bőrbetegségek, bőrelváltozások leírásával, képével. Mindezeket nagyon komolyan és érdeklődve fogadták a fiúk. Akik esetleg ódzkodtak, azokat hamar meggyőzték a vizsgálaton már átesett társaik. A rendelőből kijöve komoly, a témával kapcsolatos beszélgetéseket folytattak.

Végül az iskola dolgozóit, pedagógusait, asszisztenseit is megvizsgálta a főorvosnő.

Önkéntes jelentkezők számára egyéb szűrővizsgálat is volt: testtömeg, BMI, csonttömeg, testizom, és vérnyomás-mérés.





TESTÖSSZETÉTEL ANALÍZIS

Bevezetés – egy kis elmélet

Az **emberi test** vizsgálatánál számos tényezőt vehetünk figyelembe: Testmagasság, testtömeg, végtagok hosszúsága, különböző körfogatok, testfelület, test sűrűség, stb., valamint az ezekből számított különböző indexek, mint például a testtömeg index (TTI, vagy BMI, testsúly kg osztva a magasság méterben mért négyzetével).

Az emberi test összetételének képlete így is leírható:

Testsúly= zsír + víz + fehérje + csont (ásványi anyag)

Az emberi test kb. 50-60%-a víz. A zsír aránya 10%, A fehérje mintegy 15%-át képezi a testnek. Az atomok szintjén az oxigén 60%-ot, a szén 23%-ot, hidrogén 10%-ot, nitrogén 2,6%-ot, kalcium 1,4%-ot tesz ki, s az összes többi atom, s az összes többi atom a maradék néhány százalékon osztozik.

Tudományos vizsgálatok igazolták, hogy a normál BMI-vel rendelkező emberek gyakran már 5-9 kg felhalmozódott zsírral rendelkeznek, ami a testösszetétel méréssel pontosan kimutatható. Kimutatták: minden kg hízás kb. 3%-kal, 10 kg hízás (ami sajnos mindennapos) 30%-kal, 20 kg hízás pedig 60%-kal növeli a szívinfarktus kockázatát.

Az elhízással összefüggő betegségek közül a másik leggyakoribb a 2-es típusú cukorbetegség. Minden kg extra súly 9%-kal növeli a diabétesz kialakulásának a valószínűségét. Sajnos ezek a folyamatok már gyermekkorban megindulnak.

Az analízis

Az egészségnapon Óbuda-Békásmegyer Egészségügyi Szolgáltató Közhasznú Társaság munkatársai végeztek testösszetétel analízist, mellyel a cél a gyerekek testi állapotának felmérése volt részben a túlsúlyosság, részben az alultápláltság felderítése, a diákjaink, de elsősorban a szülők figyelmének felhívása gyermekük állapotára, ezzel cselekvésre ösztönözve őket.

Az analízist InBody készülékkel végezték, mely az emberi test elektromos vezetőképességének mérésén alapszik. A vizsgálat személyenként mindössze 2-3 percig tartott, melyhez nem kellett a ruhát sem levenni, és nem terhelte meg a szervezetet.

A vizsgálat eredményeit részben a készülék kijelzőjén, részben nyomtatott formában láthattuk. A szakemberek segítettek értelmezni az adatokat, elmagyarázták melyik érték miért fontos, min, hogyan változtathatunk. Nagyon hasznos volt, hogy a

papírra került analízist hazavihették a gyerekek és nemcsak a szülőknek, hanem akár a gyermekorvosnak, vagy edzőjüknek is megmutathatták.

A vizsgálatra az 5. és a 6. évfolyam diákjai jöttek. Szerettük volna, ha minden e korosztályba kerülő gyermek részt vett volna a testösszetételük meghatározásában, de sajnos időhiány miatt korlátozni kényszerültünk a létszámot, minden osztályból 15 fő jöhetett. Önként jelentkezés illetve az osztályfőnök beosztása – indokoltság okán – kerültek kiválasztásra a vizsgálatra kerültek.

A gyerekek kíváncsisággal és érdeklődve várták, hogy sorra kerüljenek. Izgatta őket a készülék és persze az eredmény is. Türelmesen vártak a magyarázatra és izgatottan mesélték egymásnak a tapasztalatokat. Leginkább a vékony lányok lepődtek meg azon, hogy hízniuk kéne, talán felhagyhatnak a fogyókúrával. A túlsúllyal inkább tisztában volt mindenki, de sokkal nyomatékosabban tudatosodott bennük a tény, pláne, hogy papírt is kaptak róla.

Az egészségügyi dolgozók kedvesek, türelmesek és segítőkészek voltak. Minden kérdésünkre készségesen válaszoltak.

Hasznos volt a vizsgálat, elégedetten, fontos információkkal és egy élménnyel gazdagodtak a megvizsgált gyermekek. Az eredményekre visszatérve természetismeret vagy osztályfőnöki órákon, valamint végiggondolva a szüleikkel, egészségük jobbra fordítására fordítják a megszerzett tudást.



TINIKOZMETIKA

A lányok nagyon várták a sminkelős programot, kíváncsiak voltak, hogy ebben az időszakban ilyen fiatalon mi a megfelelő szín és termék, amivel szebbek lehetnek, és amivel el lehet tüntetni a kamaszkor látható bőr változásait: a pattanásokat és mitesszereket. Ebben segített kolléganőnk Székely Szilvia, aki tanító néni és kozmetikus is egyszemélyben.

A többség elégedett volt azzal, amit megtudott bizonyos termékekről, a helyes sminkelésről, és hogy kinek mi illik az arcához, szem- és haj színéhez.

Megtanulták, hogy hogyan kell a szemhéjat sminkelni, hogyan kell a szemet felül kihúzni, hogyan kell a korrektort használni, és tanácsot kaptak arról is, hogy az alapozó nem minden esetben jó, sőt sokszor rosszabbat teszünk a bőrünkkel, ha nem a megfelelő mennyiséget, és nem a megfelelő terméket használjuk.

Tanácsot kaptak azzal kapcsolatban is, hogy mit milyen erősen vigyenek fel, mit hangsúlyozzanak ki. Előtérbe kell helyezni szemünk kiemelését, szemceruzával, szempillaspirállal, mert ez arcunk ékszere, de mindent csak módjával. Nem szabad erősen sminkelni, főleg ha iskolában vannak, mert a lényegsminkelésnél is a természetesség, de ha esti sminket akar felvinni valaki, ott már megengedett a kicsit erőteljesebb szín használata.

A kozmetikus felhívta a lányok figyelmét arra is, hogy ha valakinek sok a pattanás az arcán, akkor érdemes felkeresni egy bőrgyógyászt, mert ő olyan krémeket, és készítményt ír fel az illetőnek, ami az ő bőr típusának megfelelő, így biztos, hogy segíteni fog ezek elmúlásában.

Több lányon megtalálható volt a szemceruza viselése, „igen beléptek abba korszakba, amikor előtérbe helyeződik a saját arcuk szépsége”. Ebben is kaptak tanácsot: nem szabad a szemünk belső részét áthúzni, mindig csak a külső peremét, hogy ne okozzon allergiát bejutva a szembe.

A végén, - aki kérte - lealapozták az arcát, megmutatva az alapozó helyes felvitelét, és a színválasztás igazítását a bőr színéhez. Igény szerint szemceruzával kihúzták az alsó szemrészt, megmutatva itt is a helyes technikát, persze ezt is csak annak, aki igényelte.

Összességben a lányok hasznos tippeket, és tanácsokat kaptak, az ő korosztályuk sminkeléséről. Sokat hallottak arról, hogy mit, hogyan kell használni. Remélhetőleg minden információt elsajátítva, az ott hallott dolgokat a későbbiekben is

tudják majd hasznosítani.



A gyerekeknek szóló sminktanácsadás mellett a felnőttekről sem feledkeztünk meg. A **Decubal** termékcsalád minden igényt kielégít – sajnos termékminta hiányában csak beszélgetni tudtunk róla. Ezek a krémek (a tájékoztató szerint) főleg a száraz, igénybe vett bőrre kiválóak. Az hogy illatanyag-mentesek, különösen kedvező, hiszen sokan érzékenyek ezekre az irritációt okozó anyagokra. Többen mondták, hogy az üzletekben tájékozódnak ezekről a kozmetikumokról, és lehetőségeik szerint majd ki is próbálják.

DECUBAL[®]
A SZÁRAZ BŐR HELYETT

A Decubal alapkrémét már 35 éve sikerrel használják a száraz bőr ápolására egész Skandináviában. Minden Decubal terméket független bőrgyógyászokkal együttműködve fejleszt ki az Actavis gyógyszergyár, hogy azután a legmagasabb szakmai színvonalon állíthassa elő. A Decubal termékeket éppen ezért a bőrgyógyászok is ajánlják. A Decubal Dániában a leggyakrabban használt, vezető márká a száraz bőr ápolására.

Irritációs vizsgálatok

A Decubal termékek kizárólag olyan összetevőket tartalmaznak, amelyek semmilyen ismert irritáló mellékhatással nem rendelkeznek. Minden lemosást nem igénylő Decubal termékek irritációs vizsgálatokat végeztek az Odense egyetemi körházban.

Illatanyag mentes és kímélő termékek az egész család részére. A parfümök az allergia egyik leggyakoribb kiváltói, ezért a Decubal termékek nem tartalmaznak illatanyagokat. A termékek olyan kíméletesek, hogy bárki használhatja őket, még a kisbabák is.



Próbálja ki a Decubalt!
Kérjen termékmintát: www.decubal.hu/GYIK

DECUBAL[®]
A SZÁRAZ BŐR HELYETT

-  **Decubal Alapkrém** természetes lanolin olajjal, illatanyag és tartósítószer mentes összetételével a száraz, ekcémás, pszoriázisos bőr mindennapi ápolására készült. Lipidtartalma 38%.
100g 2190 Ft, 250g 3290 Ft
-  **Decubal Vitalizáló Arckrém** ceramidokat, B3 vitamint és jojobaolajat tartalmaz, de illatanyagot és tartósítószermentes.
Lipidtartalma 18%. Gyorsan beszívódik, így sminkelés előtt is jól használható.
50ml 3290 Ft
-  **Decubal Arckrém** nyugtatja és ápolja az irritált, kivörösödött arc bőrt. Természetes lipideket, lanolint, kókuszolajat, E-vitamint tartalmaz, illatanyag mentes.
75 ml 2990 Ft
-  **Decubal Testápoló** természetes olajokat tartalmazó hidratáló testápoló, shea-vajjal és B3 vitaminnal. A kiszáradás megelőzésére az egész testfelületen ajánlott. Lipidtartalma 16%. Illatanyag és parabén mentes.
200 ml 2990 Ft
-  **Decubal Regeneráló krém** kifejezetten száraz, igénybevetett, valamint ekcémás vagy pikkelysömörös problémájú bőrre is javasolt. Lanolint, kókuszolajat és E-vitamint tartalmaz, gyorsan beszívódik, ápolja a bőrt és puhává, rugalmassá teszi. Lipidtartalma 40%. Nincs benne irritációt okozó illatanyag, sem parabén.
100g 2990 Ft
-  **Decubal Intenzív krém** azonnali segítség a nagyon száraz és igénybevetett bőrre. Lipidtartalma 70 %. Könnyű állaga miatt használata nagyon kellemes még az érzékeny és repedezett bőrön is. Gyermekkori ekcémás bőr ápolására is ajánlott. Illatanyag és parabén mentes.
100 ml 2990 Ft
-  **Decubal Fürdőolaj** az egész testre. Mélyen hidratál és táplál, vízzel keveredve enyhén habzik és könnyen lemosható. Hatékonyan tisztítja, nedvességgel és ápoló összetevőkkel látja el a bőrt. Puhító jojoba olajat és nyugtató hatású kamillát tartalmaz. Illatanyag és tartósítószer mentes.
200ml 2990 Ft

Az árak ajánlott fogyasztói árak.

Actavis Hungary Kft.
1097 Budapest
Könyves Kálmán krt. 11/C

Tel: +36 15017000
Fax: +36 15017002
E-mail: info@actavis.hu





A **regisztrációs lapot** sokan kitöltötték. A nap programjából minden információ a rendelkezésre állt a kérdések megválaszolásához – és egy kis játékra mindig kaphatóak vagyunk! Az alap szűrővizsgálatokat (testsúly, vérnyomás, zsír, víztartalom) kiegészítettük még néhány olyan vizsgálattal, amely nagy érdeklődésre tartott számot (Testösszetétel-analízis, bőrgyógyászat). Ezeket az iskolai védőnő és a Bp. III. Rendelőintézet dolgozói végezték.

AEROBIC

Iskolánkban egészségnap változatos programjai között szerepelt az aerobic foglalkozás. Kolléganőnk, Nahóczky Ilona az első és a második évfolyamosok között hirdette meg és tartotta ezt a mozgalmat. Nagy örömünkre minden osztály élt a felkínált lehetőséggel, hiszen gyermekeink mozgásszegény életmódja és a passzív kikapcsolódás előtérbe kerülése napjaink sarkalatos problémája, amelyet iskolai keretek között is orvosolni kell. A gyerekekkel előzetesen beszélgettünk az egészségről, annak megőrzéséről és a sportolás fontosságáról. A zenére való mozgás nem volt idegen a diákoktól, hiszen óvodában, tornaórán, iskolai fellépésekre készülve, már szerezhettek ezen a téren élményeket. Az aerobic szó jelentését csak azok a gyerekek tudták pontosan megfogalmazni, akiknek szülei rendszeresen sportolnak vagy edzőterembe járnak. Sajnos, elég kevesen. A kis elsőseink ily módon új fogalommal és tapasztalattal gyarapodtak.

A fiúk úgy vélték, hogy ez túl lányos dolog. Miután megvilágított előttük, hogy ez sokszor kemény fizikai teljesítmény, a kitartás, az akaraterő és az izmok próbája, már izgatottan várták a kihívást. Az pedig végkép eloszlalt minden kétséget, amikor megtudták, hogy léteznek ebben a sportágban nemzetközi versenyek és férfi bajnokok is. Lányaink közül azok, akik rockyra járnak, azonnal párhuzamot vontak a két mozgásforma között.

A kijelölt időpontra tornaruhában átöltözve, innivalóval felpakolva érkezünk a tornaterembe, hogy átmozgassuk izmainkat. Ica néni köszöntötte a gyerekeket, kedvesen megkérte őket, hogy egy fél órát jó kedvvel mozogjanak együtt vele, majd közösen megbeszélték mi is fog itt ma történni. Megállapodtak, hogy mindenkinek jelezni fog a teste, és csak addig csinálja a gyakorlatokat és csak azt, ami számára jól esik. Ki lehet állni megpihenni, inni, és ha ez megvolt, utána te is jelezd a testednek, hogy mozogsz tovább, mert akarsz! A gyerekek felvették a teremben a térfalmat, szemben a tükrös fallal, hogy figyelemmel tudják kíséni saját és társaik mozgását, külső kontroll nélkül formálhattak véleményt saját munkájukról, testükről, mozgáskultúrájukról, és ügyességükről. A termet betöltő zene hamarosan beköltözött az izmokba és kiült az arcokra mosoly formájában. A ritmikus együttmozgás ősi erő, szavak nélküli közösségi élmény, magával ragad, átlendít legyen az bármilyen korosztály. Most sem történt másképp. Minden egyes gyerekem, legyen az ügyes vagy nagyon ügyes tornából, megállás nélkül, változó holtpontokkal, de ugyanolyan

aktivitással dolgozta végig a zenés félórát. A feladatokat élvezték, figyelték és lehetőségeikhez mérten másolták a mozgásformát, megéreztek a visszatérő elemek és az ismétlések biztonságát, koncentráltak és ami talán a legfontosabb akartak. Szakmai szemmel, nagyon okosan, gyerekközpontúan válogatott elemekkel töltötte ki a kolléganő ezt a nem is oly röpké időt. A program a gyerekek életkori sajátosságainak tökéletesen megfelelt, kiküszöbölve így a kudarcélmény lehetőségét még a túlsúlyos gyerekek esetében is. A fokozatosság betartása és az ismétlések eredményeként eljutottak odáig, hogy egy 32 ütemű mozgássort fejben tartva, változatos kéz és lábmunkával ügyesen lemozogtak. A koncentrációt igénylő feladatsorokat megszakították a játékos irányfelismerő forgások és lépéssorok, melyek nevetés forrásaként pihenést biztosítottak oly módon, hogy a gyerekek egy percig sem zökkentek ki a ritmusból, a munkából és a feladatból.

A munka végeztével mindenki egészséges arccal, homlokon gyöngyöző verejtéssel tapasztalhatta, hogy legyőzte azt az egy embert, akit ma le kellett győzni – saját magát! Ica néni nagyon megdicsérte őket, és a gyerekek is megtapsolták trénerüket. Mind a fiúk, mind a lányok remekül érezték magukat, és a kellemesen fáradt test élményével indultak átöltözni a további programokhoz.



ZUMBA

Egészségnapon a testnevelő tanárok feladata a tornateremben a zumba zavartalan lebonyolításának segítése, a gyerekek motiválása volt. Előző nap utánanéztek, hogy mi is az a zumba. Korábban annyit lehetett tudni róla, hogy táncos aerobicos ugri-bugri. A zumba valójában a fitnessz és latin táncok mozgásainak kombinációja. Salsa, Flamenco tánclépéseire épülő mindenki számára követhető mozgás.

Reggel segítettek a kipakolásban. Jó volt látni, hogy mennyire kevés technikai felszerelés kell egy ilyen zenés programhoz.

Ez a program az egész felső tagozatot meg tudta mozgatni, mindössze három órában, sőt még pár lelkes alsós osztály is bekapcsolódott.

Az óra végén a „görög körtánc” következett annyi gyerekekkel, hogy akár 2 kört is tudtak volna alkotni. A harmadik óra után ott lehetett maradni az oktatóval és az animátorral beszélgetni. A délelőtti folyamán minden felsős osztály mozgalmassal 40 percet tudhatott aznap a magáénak. Jó volt látni, hogy az oktató igyekezett alkalmazkodni a gyerekek képességeihez. A gyerekek pozitív élményekkel távoztak, miután megismertek egy Magyarországon még új mozgásformát.

Kiemelendő, hogy a program sikeréhez nagyban hozzájárultak azok a kollégák, akik örömmel álltak be a gyerekek közé mozogni. A pozitív példamutatás bizonyult a legnagyobb motivációs erőnek.



EGÉSZSÉGNAP - a szülők szemével 1.

Idén is megrendezésre került kisfiam – Bobó, 3. osztályos – iskolájában az Egészségnap. Bobó – és a többi gyerek – minden évben nagyon várja ezt a napot. Egyrészt persze azért, mert ilyenkor nincs tanítás, másrészt azért mert egyszerűen jó.

Idén - egy megnyert pályázatnak köszönhetően - az iskola még színesebb programokkal kedveskedett ezen a napon a gyerekeknek. Mivel ez a nap az egészségről szól, minden történés ezzel volt kapcsolatos. A kisfiammal a következő programokon vettünk részt nagy örömmel és lelkesedéssel:

Először is az étkezés: Hogy ne üres pocakkal „tomboljanak” a lurkók, az étteremben salátabár (nagyon finom volt, ezt én is tapasztaltam!) és egyéb egészséges finomságok várták a gyerekeket. Különleges vaj és túrókrémekkel megkent kifli- és kenyérfalatkákat lehetett kóstolni, melyek közül a medvehagymás vitte a prímet. Jó ötlet, hogy salátázhatnak a gyerekek az iskolában, a cékla és répa alapú salátákat kedvelték leginkább a kis „nyuszik”. Az is jó dolog, hogy megismerkednek és megtanulnak bánni a salátakínáló pulttal.

Aztán egy kis sport: A fölösleges energiák levezetésére az iskola aulájában egy légvárat állítottak fel, ahol kedvükre ugrálhatták ki magukból a gyerekek a „rosszaságot”. Nagyon jó volt itt is a szervezés, mert az osztályok megadott időpontokra mehettek ugrálni, ezért nem volt tömeg, tülekedés, várakozás és semmiféle baleset. Egy osztály 20 percet ugrálhatott, így megoldható volt, hogy egyszerre csak 4-5 gyerek uralta a várat.

Az agyunkra is gyúrtunk: Szellemi táplálék gyanánt a sulis fejlesztő pedagógusai és a védőnő a kézmosásról, a fogápolásról és a higiénias szokásokról tartottak a gyerekeknek életkoruknak megfelelő előadásokat, melyek azt gondolom, hogy nagyon hasznosak voltak. Vannak dolgok ezekben a témakörökben, amiket nem lehet elégszer mondani. És mivel kézzelfogható ajándék nélkül egy gyermek számára nem buli a buli, ajándékokat is kaptak, természetesen az egészség jegyében. Az elsősök fogkefét, fogkrémet, a nagyobbacsok papírzsepkendőjét. Még ha apróság is, de nagyon kedves gesztus volt.

A szórakozás sem maradhatott ki: A tornateremben napjaink nagy divatjából, a Zumbából (ami egy latinós-aerobikos-ugrálós tánc) kaptak ízelítőt a résztvevő gyerekek és felnőttek. Nagyon jó volt a hangulat, ami annak is köszönhető, hogy az „oktatók” ügyesen bevonták a kicsiket és nagyokat egyaránt, így az egész egy jó értelemben vett

össznépi közös bulizássá alakult. Itt azért jól leizzadtunk, merthogy 40 percig tartott a „zumbázás”.

Egy kis aktualitás: Minden osztálynak maradt kb. 40 perc szabadideje, amit nagyon ötletesen, a húsvétra készülődve tojásfestéssel töltöttünk, bár ez talán inkább a lányok „feladatköre”. Mivel mi a kisfiammal mindig szoktunk otthon tojást festeni, nagyon élveztük, hogy új technikákkal ismerkedhettünk meg ezen a téren is.

A felsős osztályok programjaiban nem vettünk ugyan részt, de fél szemmel belestünk és úgy láttam az ő programjaikon is nagy pörgés és jó hangulat volt. Mindenesetre nagyon élveztük az Egészségnapot, ettünk-ittunk, sportoltunk, okosodtunk és mulattunk. Köszönet az iskolának a jó ötletekért és a tökéletes szervezésért.



László Botond Anyukája
(Lászlóné Garamvölgyi Éva)

EGÉSZSÉGNAP - a szülők szemével 2.

Nagy öröm volt számomra, hogy gyermekem részt vehetett az idei áprilisi egészségnapon, melyet az iskola szervezett. Remek programok és elfoglaltságok biztosították a tartalmas és szórakoztató nap színvonalát.

Úgy kezdődött, hogy az osztályfőnökkel beszélgetést folytattak a gyerekek: mit is értünk egészséges életmód alatt. Készítettek egy hatalmas tablót, melyen feltüntették az összes összetevőjét az egészséges életnek. Ezen szerepelt

- az étkezés (mit, mennyit, mikor?)
- az öltözködés (praktikusság, betegségmegelőzés)
- a szenvedélymentesség (dohány, alkohol, drog, játékszenvedély)
- a lelki béke (béke önmagunkkal, megbocsátás képessége, stb.)
- a rendszeres mozgás
- a tiszta levegő
- a személyes higiénia
- és a higiénikus környezet fontossága.

Minden témát átbeszéltek, és vázlatban rögzítették a legfontosabb ismérveket az egyes pontokhoz. Ez a táblázat azóta is a tanterem falát díszíti, mintegy folyamatosan ébren tartva a figyelmet.

Az elméleti áttekintést követte egy érdekes foglalkozás: a testtömeg-mérés, amivel még nem találkoztak a gyerekek, és nagyon élvezték.

Az ebédlőben különleges, egészséges, vitamindús salátákat kóstolhattak, igen higiénikus és praktikus kiszerelesben, nagy választékban.

Ezután a mozgás következett: zumba-oktatás a tornateremben, ami mindenkit alaposan megmozgatott és kifárasztott, de emiatt senki nem panaszkodott. Remek zenével, jó hangulatban telt el az idő, és még a kevésbé táncos lábúak is nagyon élvezték, és végigmozogták azt az egy órát.

Az egész nap feledhetetlen élmény volt, remekül, pörgőn megszervezve, és még az időjárás is nekünk kedvezett!

Mező Márta
(gyermekem a 7.m tanulója)

EGÉSZSÉGNAP - a szülők szemével 3.

Az egészségnap minden évben egy érdekes színfoltja a Bárczi Géza Általános Iskolának. A nevéből is adódik: e nap fő témája az egészség és a sport. Lányom, a 6.m osztályba jár, így örömmel fogadtam a lehetőséget, hogy a felső tagozatosok programjain részt vehetek.

Kíváncsian vártam a zumbát: ezt a szamba+aerobic ötvözetéből származó táncot. Próbáltam utánozni a fiatal tánctanítókat, de a sokszor bonyolult táncmozdulatot a jó ritmusérzékű ifjúság sokkal hamarabb megjegyezte, könnyedebben elsajátította, mint mi, szülők. De a jó hangulat, a vidámság bennünket is magával ragadott.

A jóleső fáradtság és a sok mozgás után különösen megkívánták az ízlésesen elkészített finomságokat: a sokféle salátát, a teljeskiőrlésű, különféle ízű vajkrémmel megkent szendvicseket.

Bizonyos orvosi vizsgálatokra is lehetőségük volt a gyerekeknek. A fiúk bőrgyógyászaton vehettek részt. A doktornő az anyajegyeiket vizsgálta meg, és jó tanácsokat adott a napozással és a nap elleni védelemmel kapcsolatban. A bátor résztvevők termékmintát is kaptak a napvédő krémből. A lányok tinikozmetikai előadást hallgattak, és itt beszélhették meg problémáikat a kozmetikussal, aki sok-sok hasznos és megszívlelendő tanácsot adott a sminkeléssel és a kozmetikumokkal kapcsolatban.

A testösszetétel-méréseken részt vevők "szembesülhettek" azzal, hogy testük mely részén lenne jó változtatni fogyás-hízás tekintetében.

Úgy gondolom, a gyerekeknek sokáig emlékezetes marad ez a nap, ami nemcsak egészséges volt, hanem egyben vidám és szórakoztató is. A szürke hétköznapiak között újra rájöhetnek, hogy nem csak könyvekből lehet tanulni. Kellett, hogy érezzék: a jó erőnléthez a sportra, a mozgásra nagyon nagy szükség van, hiszen tudjuk, hogy a legdrágább kincs az egészség.

(Takács Ágota)

EGÉSZSÉGNAP - a szülők szemével 4.

A tavaszi szünet előtt került megrendezésre a Bárczi Géza Általános Iskolában - ahova a fiam Zalán 7.évfolyamos tanuló is jár - egy teljes délelőttöt kitöltő egészségnapi program. A programot napokkal a megrendezés előtt már előre jelezték számunkra, a szülők felé. Ez külön örömet jelentett a gyerek és számomra is: egyrészt mert nem kellett már arra a napra készülni, másrészt mert a gyerekek izgalommal várták a jobbnál jobb és ígéretesebbnek tűnő lehetőségeket. A nap végén a gyerekek beszámolójából derült ki, hogy nagyon élvezték a különleges programokat.

Mivel a fiam 7. éve jár ebbe az iskolába, így módomban állt többé kevésbé figyelemmel kísérni és alkalomadtán részt venni az iskola tanulóknak és esetenként a szülőknek is szervezett különleges programjait. Meg kell hagyni, kicsit irigykedem is, hogy bezzeg az én időmben nem voltak ilyen fantasztikus programok az iskolában, ahol a gyerekek nemcsak elméleti tudásra tesznek szert, hanem az élethez fontos egyéb információkra, gyakorlati tapasztalatokra is megtanítják őket. Számomra ezek az egészséggel kapcsolatos programok azért kapnak nagyobb hangsúlyt, mert én magam is nagy jelentőséget tulajdonítok a sportnak, a rendszeres mozgásnak, az egészséges táplálkozásnak, higiéniaink előtérbe helyezésének. Ezek azok a dolgok, amelyekkel nem kis mértékben mi is hozzájárulhatunk az egészségünk megvédéséhez, megóvásához.

Az iskolának ez a mostani egészségnapi rendezvénye azért volt rendkívüli, mert több külső program bevonásával még színesebbé, és a gyerekek számára izgalmasabbá tudták tenni a délelőttöt.

A tornatermben a színpadi zumba produkció számára látványosságnak számított, de a táncokat nem próbálta ki. Kamaszodó, kissé szégyenlős fiú, és a has és csípőtekerős elemek nem kifejezetten tartoznak a kedvenc táncelemei közé. Mulatságosnak is tartotta, hogy egy fiú is tanította a táncot, ellenben a táncos lány kifejezetten tetszett neki. „Ezért már megérte”-mondta utóbb.

Amire eddig nem volt olyan sok alkalom, most lehetőség nyílt arra is, hogy az amúgy a szükségesnél több édességet evő fiam rendszeren végigkóstolja az ebédlőben felvonultatott egészséges ételek bőséges választékát. Legnagyobb öröömre egyikre sem mondta, hogy ez nem ízlik, sőt az egyik salátának és sajtkrémnek még a receptjét is elkérte, hogy ez olyan finom volt, hogy ebből itthon is kell készítenünk.

Az egészségügyi szűrések eredményei leginkább csak nekem, mint szülőnek voltak jelentősek, hiszen átfogóbb képet kaptam a gyerek egészségügyi állapotáról. Így

tisztább képpel tudom tovább terelni és sulykolni belé az egészséges életmóddal kapcsolatos impulzusokat.

Összességében csak hálával tartozom az iskolának ezekért a lehetőségekért, programokért, amiket a gyerekek testi, lelki, szellemi fejlődésük érdekében szerveznek. Bízom abban, hogy - mivel az én fiam lelkesedéssel és örömmel vett részt ezeken a foglalkozásokon és profitált belőle - , a jövőben ez továbbra is folytatódik, és még sok ilyen szervezett programon tud részt venni.

Nahóczki Ilona

EGÉSZSÉGNAP - ahogy a diákok látták...

Nálunk, a Bárczi Géza Általános Iskolában április 20-án, vagyis egy szerdai napon egészségnap volt, melyen sok érdekes dolgot próbálhattunk ki.

A több programból álló napot a nyolcadikosok élményei alapján fogjuk ismertetni. Reméljük, a cikk végére rájöttök, miért is kell egy iskolának ilyenféle programokat szerveznie. A fiúknak és lányoknak volt ideje egyaránt élvezetes és vicces, de fárasztó programokban is részt venni.

Először is volt ételkóstolás, ahol salátákat, és teljes kiőrlésű lisztből és abonett kenyérből falatkákat készítettek nekünk. Felhívták a figyelmünket: nem csak egészséges, de ízletes is lehet egy jól elkészített, friss alapanyagokból összeállított szendvics vagy salátás tál. Kaptunk Verbéna cukorkát, almát. Ezután következett a fiúknak a bőrgyógyászat, a lányoknak a kozmetika. Mi személy szerint nagyon élveztük a kozmetikát, hiszen hasznos trükköket tanulhattunk meg az egyszerű, nem kihívó sminkekről. A fiúk is elégedettek voltak a bőrgyógyászattal, hiszen megbizonyosodhattak arról, hogy nincsen semmi gond a bőrükön. A kicsik még fokkefét, fogkrémet és papírzsepkendőt is kaptak – megfelelő tájékoztatás után.

A végére már csak a zumba maradt, ahol több osztály egyszerre próbálhatta ki ennek a táncnak a fárasztó, de vicces mozdulatait. Szerintünk ezt élvezte mindenki a legjobban.

Hát, ennyi minden történt! Reméljük, az olvasottak alapján ti is kedvet kaptok a nálunk már hagyományossá vált egészségnapra is.



Gál Vivien
(8.m osztályos tanuló)