

Egészséges életmód foglalkozások célja I.

A program legfontosabb célkitűzése, hogy az egészséges életmód, táplálkozás, a mindennapi testmozgás igénye kialakuljon a diákokban, nyitottak legyenek az egészséges életmód iránt. Fontos, hogy a gyerekek megismerjék az egészség, az egészséges életmódra nevelés alapjait, majd az elsajátított ismereteket alkalmazzák a mindennapi életük során.

Változatos feladatokkal, módszerekkel, munkaformákkal tettük színesebbé a foglalkozásokat, a gyerekek így sok tapasztalatot, élményt, ismeretet szerezhettek.

Az egészséges életmód foglalkozásai 5 témakör köré épültek: **egészséges táplálkozás, személyi higiéné**, mindennapos **mozgás, szexuális felvilágítás, mentális egészség**. Az **egészséges táplálkozás** témakörén belül a gyerekek megismerték az egészséggel, az egészséges életmóddal kapcsolatos fogalmakat, az egészséges ételeket, italokat, helyes táplálkozási szokásokat. Foglalkoztunk a táplálkozási betegségekkel, „népbetegségekkel”, a hangsúlyt a megelőzésre, a szervezet ellenállóbbá tételére helyeztük. Ezt a témakört vetélkedővel zártuk, mely az ismeretátadáson túl a fejlesztette a gyerekek együttműködését, együtt gondolkodásra való képességét, a kreativitásukat, a kommunikációs képességüket.

Bánhegyiné Bakó Éva

Bánhegyi Tamás