

Egészséges életmód foglalkozások célja II.

A **személyi higiénia** témakörben az alapvető tisztálkodási szokásokon túl, hangsúlyt helyeztünk a serdülőkori változásokra, annak elfogadására.

A környezet és az egészség egymástól el nem választható fogalmak. A természet – környezet óvása, védelme nélkül nem beszélhetünk egészséges emberi életről sem, ezért a **mozgást, a sportot** összefűztük a környezetünk megismerésével és a környezetvédelemmel. Több sportfoglalkozást a szabadban tartottunk, összekötve ismeretátadással. Kerékpártúránk során megfigyeltük Berekfürdő madárvilágát, a tó és az erdő élővilágát. Nagy hangsúlyt kapott a környezetvédelem, a szelektív hulladékgyűjtés, az újrahasznosítás fontosságának a kiemelése.

A kamaszkori változások, a nemiség, a **szexuális felvilágosítással** kapcsolatos foglalkozásoknak nagy szükségét látjuk. Drámapedagógiai elemeket tartalmazó foglalkozás során a kiskamaszok betekintést kaptak saját testük működésének és az emberi élet keletkezésének, a serdülőkor testi, lelki változásainak kérdéseibe.

Az önismeret nagyon fontos a **lelki egészségünk szempontjából**. Tisztában kell lennünk minden jó és rossz tulajdonságunkkal ahhoz, hogy elfogadjuk önmagunkat olyannak, amilyenek valójában vagyunk. A helyes önkép kialakítására, az önbecsülés és az önismeret fejlesztésére nagy hangsúlyt helyeztünk a foglalkozásainkon.

Bánhegyiné Bakó Éva

Bánhegyi Tamás