

HAPPY-hét a Gyakorlóban

Az OÉTI munkatársai az idén hatodik alkalommal hirdették meg március 23-27. között általános iskoláknak a HAPPY („Hungarian Aqua Promoting Program in the Young” – „Magyarországi vízfogyasztást népszerűsítő program a fiatalok körében”) programot. E hasznos kezdeményezéshez az idei tanévben iskolánk is csatlakozott.

Az iskolánkban így zajlott a HAPPY-hét:

A HAPPY-hét minden napján vízcsobogás jelezte a tanítás kezdetét, egyúttal emlékeztetve diákjainkat a folyadékfogyasztás, elsősorban az ivóvíz fogyasztásának fontosságára.

Az OÉTI által összeállított, a megfelelő folyadékfogyasztással kapcsolatos legfontosabb információkat tartalmazó plakátokat helyeztek el diákjaink a tantermekben lévő ÖKO-faliújságon, és a gyermekeknek és szüleiknek szóló szórólapokat vihettek haza.

Az osztályok saját készítésű plakátokkal, tablókkal, képekkel hívták fel társaik figyelmét a cukros, szénsavas üdítők káros hatásaira és a vízivás előnyeire.

Az egészséges választás lehetőségét a folyosóra kihelyezett ballonos vízadagolóval biztosítottuk, melyekből a gyerekek szénsavmentes ásványvizet fogyaszthattak.

Osztályfőnöki valamint környezetismeret órák keretében az OÉTI által kidolgozott segédanyag felhasználásával az ivóvíz fogyasztását népszerűsítő interaktív foglalkozásokat tartottunk.

Testnevelés órákon és délutáni szabadidős foglalkozásokon tanulóink játékos ügyességi és sorversenyek alkalmával találkoztak a vízzel.

Az alsó tagozatos diákok délutáni foglalkozás keretében vízzel kapcsolatos élőkép bemutatóval készültek. Az elsősök vízcseppeket, a másodikosok hullámokat, a harmadikosok a „víz” feliratot, míg a negyedikesek a víz képletét alakították ki.

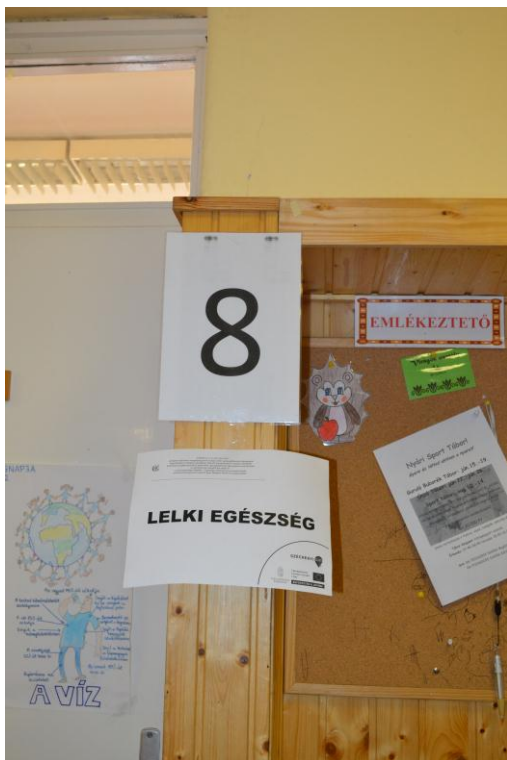
A hét zárasaként a figyelemfelkeltésnek egy újszerű, de egyre népszerűbb formájával, a flashmob szervezésével is igyekeztünk az ivóvíz fogyasztásának fontosságát hangsúlyozni. A néhány percig tartó eseményen a tanulók és a pedagógusok az iskolaudvaron koccintottak egy pohár vízzel.

Egészségünkre!

Mészárosné Suba Judit







Sérülés megelőzés – elsősegélynyújtás, „Bringa”

A felelőtlen kockázatvállaló magatartás a fiatalokra különösen jellemző, ezért a megfelelő ismeretek és attitűdök kialakítása, befolyásolása különösen fontos fejlesztési célja a programnak.

A programban 5-6. évfolyamos tanulókból álló tanulói csoport vett részt, összesen 32 fő. Havi rendszerességgel tartottuk a foglalkozásokat szeptembertől júniusig, minden hónap utolsó szerdáján, délután 14.00-15.00 óra között. A foglalkozásokat az iskola pedagógusai Jakkel Imre, Halápi Nikoletta és Mezei Béla külsős szakember tartották, továbbá segítségünkre voltak a Mentőállomás ápolói, mentőtisztjei is.

A foglalkozások tematikáját az évszaktól és az akkor meglévő eszközállománytól függően állítottuk össze.

A tanulóink életkori sajátosságaikhoz igazodva, interaktív módon megismerhették a balesetek elhárításának, megelőzésének módjait, eszközeit. A foglalkozások témái között szerepeltek a háztartásban leselkedő veszélyek, a játék közben lehetséges veszélyes helyzetek, a sportsérülések megelőzésének módjai, az égési sérülések megelőzésének lehetőségei, az elsősegélynyújtás alapjai, a gyalogos és kerékpáros közlekedés szabályi, a biztonságos kerékpározás gyakorlati elsajátítása, kerékpáros ügyességi pályán való alkalmazás.

Kezdeti nehézségek a szemléltető eszközök, anyagok hiányából adódtak. A tanulók nagyon érdeklődők voltak, sok előzetes ismerettel rendelkeztek az adott témákkal kapcsolatosan. Érdeklődésük, kíváncsiságuk fenntartását nagymértékben segítették az interaktív cselekvésformák, s a pályázat segítségével vásárolt eszközök használata és motiválásuk is könnyebb volt a különféle tárgyjutalmak által. A tanulók kerékpárra szerelhető lámpa szettel és értékes könyvekkel gazdagodtak.

A vásárolt tartós eszközök (csontváz, torzó, elsősegélycsomag, kerékpárok, ügyességi tanpálya) továbbra is a rendelkezésünkre állnak, így a jövőben is bővíthetjük tanulóink ismereteit.

A foglalkozások hangulata és a tanulók visszajelzése alapján elmondható, hogy a foglalkozásaink eredményesnek bizonyultak.

Halápi Nikoletta, Jakkel Imre



Úszásoktatás

A 2014/2015 tanévben elnyert TÁMOP-os pályázat keretein belül 26 tanuló vett részt az úszásoktatáson a hűtőgépgyári uszodában. Az oktatás célja az volt, hogy minél több tanuló tanuljon meg úszni, illetve sajátítsa el új úszásnemeket, vagy a helyes technikát.

Szerencsére az osztály nagy része már tudott úszni, így a fő hangsúly a helyes technika elsajátítása volt. Igaz, egy rosszul berögződött mozgást sokkal nehezebb helyrehozni, mint újat tanítani. Kezdtük a mellúszó kar és lábtempót, külön- külön, majd a levegővétel és kartempó összehangolása, a levegő vízben történő kifújása következett. Szerencsére, a pályázati pénzből eszközöket is tudtunk vásárolni, ami megkönnyítette az oktatást. A mellúszás helyes elsajátítása után a gyors- és hátúszással folytattuk, ahol szintén a lábtempóval kezdtük a tanulást. A gyorsúszásnál nagyobb hangsúlyt kellett fektetni a levegővételre, mert itt sok tanuló kiemeli a fejét a levegővételkor ahelyett, hogy elfordítaná. Itt is a láb és kartempó összehangolásával zártuk az oktatást. Az úszásnemek megtanításához hozzátartozik a rajtok és fordulók oktatása. Ezeket is tanultuk a gyerekekkel. Minden órán játékos feladatokat és belecsempésztünk az oktatásba, hogy élvezetesebb legyen az óra. A vízben is nagyon jól és élvezetesen játszható szinte bármelyik szabadföldi játék: fogócska, kidobó. A vízilabda játék alapelemeit is tanultuk.

A gyerekek nagyon élvezték az órákat, minden ember lételeme a víz. Tudjuk, hogy mennyire jó hatással van az egészségre a víz (asztma, allergia, túlsúly, gerincferdülés, mellkasdeformitás, és még sorolhatnánk...), és mennyire fontos lenne, minden gyerek tanuljon meg úszni, mert nagyon sok még mindig a vízbe fulladások száma Magyarországon.

A cél teljes mértékben megvalósult, ez egy nagyon jó és hasznos program volt.

Szöllősi Boglárka





Óraközi szünetekben végzett egészségmegőrző mozgások

Cél: A tanulók fizikai aktivitásának növelése, az óraközi pihenőidő tartalmas eltöltése, közösségi élmény nyújtása, pozitív magatartásminták közvetítése.

Ebben, az egész évben rendszeresen jelentkező programban a 4-5-6. évfolyamos tanulók (213 fő) megismerkedtek a tanórákra jellemző ülő életmód és az inaktivitás egészségre gyakorolt negatív hatásaival, felismerték az órák közötti pihenőidő aktív eltöltésének fontosságát. Saját maguk fogalmazták meg, hogy a szünetben végzett frissítő 5 perces torna után, a következő órán a szellemi koncentrációjuk is javult. A zenére végzett gimnasztikai gyakorlatok jó hangulatot teremtettek, szívesen mozogtak egyszerre többen együtt. A program előnyének tekinthető, hogy a párperces testedzés kedvet ébresztett több diákban a rendszeres sportolásra. A résztvevő tanulók megtapasztalták a mozgás előnyös hatásait a keringési rendszerre, az általános közérzetre és szellemi fittségre. Kulcsszerep jutott a programban a testmozgással kapcsolatos saját pozitív élmény nyújtásának. A megvalósítás során a közösségi minta lehetővé tette az egészséggel kapcsolatos kívánatos attitűd kialakítását, megalapozását.

Pozitív eredménynek tekintem, hogy hagyománya lett a szerdai 3. szüneteknek, a gyerekek már várták a mozgást, számon tartották, szívesen vettek részt rajta. A kezdeti szégyenlősebb feladatvégzéseket az év végére már a koordináltabb mozgás, a zene ritmusára helyesen végrehajtott mozdulatok jellemezték. Igyekeztem a párperces tornákat a korosztályuknak megfelelő, változatos, ritmusos zenével és minden izomcsoportot átmozgató gimnasztikai elemekkel színesebbé tenni. Véleményem szerint a program elérte a célját, a gyerekek számára követendő pozitív magatartásmintát sikerült bemutatni, illetve az egészséges életmód iránti igény kialakítására is sor került.

Az óraközi szünetekben végzett párperces tornánkat a program zárásakor, az utolsó alkalommal összekötöttük egy mozgáshoz kapcsolódó flash mob megvalósításával is. Ennek során iskolai egyen pólóba öltözött 8 kisgyermek és egy pedagógus kezdett el zenére egy koreográfiát, melyet sorban bekapcsolódva egyre többen, majd egyszerre mindenki végzett.

A program végén, az utolsó mozgásos alkalomkor minden résztvevő diák egy-egy ugrálókötelet kapott jutalmul. Ez a sporteszköz bárhol, bármikor elővehető és máris lehet edzeni vele. Ez az eszköz lehet emlékeztető arra, hogy a jövőben is, az óraközi szünetekben aktív pihenéssel frissüljenek fel.

Novákné Berényi Katalin







Nordic walking foglalkozások

A TÁMOP-6.1.2. A-14/2-214-0017 pályázat keretein belül 30 tanuló vett részt nordic walking oktatáson. Az oktatás célja, hogy minél több tanuló megismerje ezt a mozgásformát, és sajátítsa el a helyes technikát.

Magyarországon az utóbbi években kezd elterjedni ez a rendkívül egészséges mozgásforma. Egy, a magasságunknak megfelelő bot kell, és indulhatunk ki a szabadba. A nordic walkingot egyszerű megtanulni mindenkinek. Ajánlott a kicsiktől a százévesekig, bárhol végezhető, egészséges mozgás. A rehabilitációtól a versenysportig minden területen alkalmazható. Anyagcsere javító, stressz csökkentő, izomerősítő. Nagyon jó hatással van a szívre és a vérkeringésre, a mozgatórendszerre, védi az ízületeket, javítja az anyagcserét. Akik ülő munkát végeznek, és itt a gyerekekre is gondolok, azoknak is az egyik legjobb mozgás, hiszen a sok görnyedéstől hanyagtartás, görbe hát alakulhat ki, és ez a mozgás, ha helyesen végezzük, javítja, erősíti a testtartásunkat, és csökkenti a hát és nyaki fájaldalmakat. A helyes technika elsajátítása után indulhatnak is a hosszabb, rövidebb túrák. Sokan azt gondolják idióta kalimpálás a bottal, de, ha szabályosan használjuk a kezünket, elég hamar láthatjuk izmaink erősödését. Aki először fog ilyen botot a kezében, az első alkalommal azt tapasztalja, nem is olyan egyszerű, mint amilyennek kinéz.

A gyerekek sok esetben nem is tudták melyik a jobb, melyik a bal kezük, nem tudták összehangolni a mozgást, a bot nagyon összezavarta őket.

Helyben botozással kezdjük az oktatást, ahol szeretnénk ráéreztetni a gyerekeket, hogy engedjék el a botot, ne markolják. Azért van a kesztyű rajta, hogy ne engedje kiesni a kezünkből. A nyújtott karon lesz a hangsúly a toláson, nem behajlított karral kell szorítani a botot.

Mindegyik gyerek szorította, ezt elég nehéz volt kinevelni belőlük. Sok- sok rávezető gyakorlatot csináltunk, míg sikerült ráérezniük a helyes technikára. Egy két alkalom után a helyes technikát kezdték elsajátítani, ezután már tehettünk nagyobb sétákat is, pl. a Zagyva gáton. A túrák nagyon jó állóképesség fejlesztőek. Emellett beletettem erősítéseket is az órákba, nem is tudták mennyire jól alkalmazható, milyen sokféleképpen felhasználható ez a bot. Játékos feladatokból se volt hiány, mivel remek játékokkal is színesítettük az órákat. Nagyon élvezték az órákat a gyerekek, főleg, hogy kimentünk az iskolából, a szabadba, a Zagyva gátra, és így kicsit kiszakadtak a tanulásból, feltöltődtek a természetben.

A program célja megvalósult, a tanulók elsajátították a nordic walking helyes technikáját, és élvezettel űzték, és reméljük, sokáig űzik még és népszerűsítik ezt a sportot.

Szöllősi Boglárka



