Szakmai beszámoló

Készítette:	**Pretzné Wadl Ildikó**
Feladat:	„Éljünk egészségesen!"
Időszak:	2018.október1. – 2019.március31.

A foglakozás címe: „Éljünk egészségesen!"

Létszám: 10 tanuló

A foglalkozások célkitűzései:

1. Higiéné: a személyi és környezeti higiéné fontossága
2. Egészséges táplálkozás: az étkezés egészséget befolyásoló szerepe
3. Testünk: önmagunk és egészségi állapotunk ismerete
4. Mozgás: a rendszeres testmozgás igényének kialakítása
5. Mentálhigiéné: az egészséges személyiségfejlődés elősegítése

A foglalkozások célmegfogalmazása, feldolgozásra kerülő témák:

- Egészséges táplálkozás elterjesztése
- A táplálkozással összefüggő betegségek gyakoriságának csökkentése, az egészségi állapot javítása.
- A mozgás gazdag életmód, a testedzés szerves szükségletté váljon a felnövekvő nemzedék számára.
- A gyermekek a fiatalok dohányzásra való rászokásának csökkentése
- A lelki egészség állapotának, javítása, egészségtudat fejlesztése.
- A lelki egészségnek, mint értéknek a felmutatása.

A megvalósítás foglalkozásokon belüli keretei:

Sportprogramok, prezentáció, túrák, témával kapcsolatos filmvetítések, versenyek, egyéb játékos programok.

SZÉCHENYI 2020
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

A foglalkozások jellemzői:

Napjainkban az egészség-megőrzési tevékenység fő célja, hogy képessé tegye az embereket arra, hogy egyre növekvő ellenőrzést szerezzenek saját egészségük felett, többet törődjenek az egészségükkel, és mindehhez rendelkezzenek az ehhez szükséges információkkal és lehetőségekkel. Minél hamarabb elkezdődik a tudatos, egészséges életmódra való nevelés, annál mélyebben beépül a tanulók kultúrájába. Igyekszünk olyan életmódbeli utakat felkínálni, amelyekkel azonosulva a gyerekeknek lehetőségük nyílik az egészségesebb életforma kiválasztására. Így az egészségmegőrzés a mindennapi élet része kell, hogy legyen. Az egészségmegőrző tevékenység magában foglalja az emberi szervezet működésével és a betegségek megelőzésével, az életvezetéssel kapcsolatos egyéni ismeretek bővítését. Hangsúlyozza az egészségügyi szolgáltatások igénybevételével összefüggő növekvő beleszólási jogot, azt, hogy az emberek, a nem-szakemberek is e szolgáltatások értő felhasználóivá váljanak, és felelősséget vállaljanak saját egészségükért.

A foglalkozások segítségével a tanulóink több információkhoz jutnak az egészséges életmód és egészségtudatos magatartás témakörben. Meglévő tudásukra építve saját képességeiket aktivizálhatják, ezáltal:

- tudatosul, hogy az ember a természetes és az általa teremtett mesterséges környezet összhangjával tud csak fennmaradni;
- szükségletté válik számukra a rendszeres testmozgás és testápolás;
- felismerik a változatos és kiegyensúlyozott táplálkozás alapvető jelentőseget az egészség megőrzésében;

Kelt: Dombóvár, 2019. április 10.

Aláírás: Pintér Vanda Szilvia

SZÉCHENYI 2020
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE