**2021 október 11-15.**

**Vizafogó Általános Iskola**

**Egészséghét**

Bevezető: Szeretettel köszöntünk minden pedagógust és diákot az Egészség-hét projekt első napján! A programokat úgy állítottuk össze, hogy azok kicsiknek s nagyoknak egyaránt örömöt, színes pillanatokat, közösségi élményt nyújtsanak.

Az Egészséghét céljaiként a következőket fogalmaztuk meg: az egészséges ételek, a helyes táplálkozás és rendszeres testmozgás mellett a lelki, mentális egészség megóvása most a legfontosabb feladatunk. A világjárvány következtében kialakult elszigeteltség, a személyes találkozások hiánya, a fizikai távolságtartás, a kultúrális és szabadidős tevékenységek korlátozása következtében fokozott mentális terhelésben volt részünk.

Mi most ezen szeretnén segíteni, 1-1 játékkal és programmal felidézni és visszahozni azokat az érzéseket, amit a társas kapcsolataink adnak nekünk: örömöt, boldogságot, összetartozást, de jó veletek lenni érzést!

"Akár egy házról van szó, akár a csillagokról, akár a sivatagról: ami széppé teszi őket, az láthatatlan. " - így hangzik a Kis hercegből az idézet és kívánom nektek, hogy találjatok rá ti is a láthatatlanra!

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Dátum, idő | Program | Feladatok | Helyszín | Eszközök | Felelősök |
| Október 11. hétfő | A vízivás fontossága | Minden szünetben iskolarádión keresztül vízcsobogás bejátszása  https://www.youtube.com/watch?v=ly5chYYJkyQ&ab\_channel=Term%C3%A9szetes%C3%9At | iskolatitkárság | youtube: vízcsobogás | Gyarnatiné, Kovács Zsuzsa |
| Szólni a tanulóknak, hozzanak gyümölcsöt! | | | | | |
| Október 12.  kedd | Egészséges életmód: Egészséges táplálkozás | A videó levetítése: https://www.youtube.com/watch?v=iWh92m5a85Y&t=128s&ab\_channel=AndreaKirkovits  Gyümölcsnyárs készítése  alsó: osztálykeretben  felső: 3. szünetben a folyosón kitett padokon | osztályterem, folyosó 2. emelet | projektor, számítógép,  kések, hurkapálcika, hozott gyümölcsök | Ofők alsóban,  felső: ofők, + Molnárné, Fehér Szilvia |
| Október 13. szerda | Egészséges életmód: Egészséges táplálkozás | A héten 1 rajz vagy technika óra keretei között gyümölcs, zöldség kép készítése különböző technikával.  **Péntek 13.00-ig minden osztály folyosói ajtajára a munkákból kiállítás készítése**  **Példák mellékelve!** | osztályterem rajz, vagy technika óra | rajz, technika eszközök | Rajz, technikát tanítók |
| Október 14.  csütörtök | A mozgás fontossága | 3. szünetben közös iskolai torna az udvaron | udvar | hangfal, mikrofon | dr. Kerschné Szilágyi Ágota, hangosítás: Kovács Miklós |
| Október 15.  péntek | Mentális egészség | Közösségépítő játék az osztályokban  http://www.tanuljmaskepp.hu/jatekok-gyerekeknek/ | osztályterem | Játékgyűjtemény megosztása | Szállási Zs.,  ofők |