

# **Az egészséges életmódra nevelés hete**

**2016. szept. 26-30.**

*Készítette:*

*Szülői tanács vezetősége*

***„Az egészség a legdrágább kincsünk.”***

Aktuális ünnep: Szívünk világnapja

Arany János Református Általános Iskola és Óvoda

2750 Nagykőrös, Hősök tere 8.

## Osztályversenyek

Kihirdetés időpontja: 2016. szept. 12.

Megadott témakörökhöz tablót és rajzot kell készíteni az osztályoknak. Szabadon választott technikával dolgozhatnak.

Osztályonként 1 tabló, valamint az osztályfőnök által kiválasztott 5 legjobb rajzot kell zsűrizésre leadni.

Leadási határidő: Szept. 22 -----> Zsűrizés: szept. 23.

Az elkészített művekből kiállítást rendezünk az iskola folyosóján.

Galériánk jelmondata: „Az egészség a legdrágább kincsünk!”

A Kiállítást megnyitja: Vas János Zoltán

A Kiállítás nyitónapja: szept. 26.

### Választható témakörök:

#### **I. Tablókészítés:**

1. „A mozgás maga az élet.”
2. „Amit megeszel, az vagy.”

#### **II. Rajzpályázat:**

1. „Táplálkozási piramis.”
2. „Okos tányér: Egyem- ne egyem?!”

#### **III. Salátakészítő verseny:**

Minden osztálynak készítenie kell zöldség- vagy gyümölcssalátát, amit versenyeztetnek.

Leadási határidő: szept. 30. - 8<sup>00</sup> óráig.

Zsűrizés után a hozott salátákat a salátabárban kínáljuk a gyerekeknek a délelőtti folyamán. Nem lehet tojásos, tejfölös, majonézes!!!

### Választható kategóriák:

1. Zöldsaláta
2. Gyümölcssaláta
3. Görög saláta
4. Hárommagos vitaminsaláta

#### **IV. Egészséges sütemények versenye:**

Egy tálca sütit kérünk minden osztálytól, zsűrizés után a gyerekek fogyaszthatják el az „Egészségkuckóban”.

### Választható kategóriák:

1. Zabkeksz
2. Gyümölcskenyér
3. Magvas süti – olajos magvakból
4. Müzli szelet

### **Osztályversenyek értékelése:**

Minden osztály kaphat maximum pontot:

- ha teljesítik a feladatokat
- elkészítik az ételeket
- beadják a gyümölcsöket-zöldségeket
- ha csatolják a receptet, plusz pontot is kaphat az osztály

- Tabló: 20 pont

-három I.hely lesz-20pont

II.hely-15pont

III.hely:10pont

- Rajz: 20 pont
- Saláta: 20 pont
- Sütemény: 20 pont
- gyümölcsök:10pont-zöldségek 10pont

## **VÁNDORKUPA**

Összesítés után, a versenyt megnyert osztályok alsó és felső tagozatban is, a zárónapon vándorkupát vehetnek át, melyet 1 évig az osztályukban őrizhetnek.

**„Az Egészség és Sportnap legeredményesebb osztálya.”**

cím díjazottjai lesznek

A kupát átadja: Vas János Zoltán igazgató úr

## **VERSENY NEVEZÉS**

A kiírt feladatokra, versenyekre az osztályfőnökök delegálnak gyerekeket. Egy gyerek több versenyszámban is indulhat.

A feladatokat lehetőségük van kipróbálni, begyakorolni a verseny előtt.(pl.„Egy perc és nyersz” )

Pontokat a célállomásoknál kapják meg, a teljesített feladat után, ezeket az állomásfelelősök regisztrálják az osztályok részére. Minden osztály menetlevelet kap,mely alapján tájékozódhat az állomások között.

## **Egészség standok 10<sup>00</sup>- 12<sup>00</sup>**

Időtől függően az iskola udvarán, vagy teremben lesznek egészségstandok felállítva.

Salátabár: 10<sup>00</sup> órától

### **1. „ Arany piac”**

Minden osztálynak be kell adni: -4 kg gyümölcsöt vagy zöldséget

-4 csomag aszalt gyümölcsöt

Megszerezhető pont: 10-10 pont

### **2. Abonett standja**

– kóstoló

### **3. Bonduelle standja**

- Délelőtt folyamán kóstoló a termékekből.

### **4. Félegyházi pékség**

– egészséges péksütemények kóstolója

## Előadások

Az előadások az első 2 órában kerülnek megrendezésre az 5. - 6. - 7. - 8. évfolyamon.

### 7.-8. évfolyam:

Helyszín: Gyülekezeti ház

1. órában: Időpont: 8<sup>00</sup>- 8<sup>45</sup>

Témakör: Alkohol – Kábítószer - parti drogok káros hatásai

**Előadó: Fakó István- Tükörkép alapítvány-Drogok mögött!!!**

Résztevő: Sebián Szilvia főtörzsőrmester

Pocsai Ilona iskola védőnő

8<sup>45</sup> – 9<sup>00</sup>: rövid szünet-tízórai

2. órában: 9<sup>00</sup>- 10<sup>00</sup>

**Fórum: Kérdezz-felelek mindenre!**

Fórumvezetők: Fakó István-Tükörkép alapítvány

Sebián Szilvia főtörzsőrmester

Pocsai Ilona iskola védőnő

kigyógyult fiatal

Tanárok részvétele nélkül!!! Fórumon a gyerekek kérdezhetnek az előadóktól.

### 5.-6. évfolyam:

1.Téma: Étkezési problémák és következményei

**Előadó: Dóró Árpád szakpszichológus**

Időpont: 8<sup>00</sup>-10<sup>00</sup>

Tanterem: 31. tanterem

2.Téma: Függőségeink testi – lelki - szellemi hatása:

- számítógép-telefon - játékszenvedélyek

**Előadó: Szilágyi Heléna szakpszichológus**

Időpont: 8<sup>00</sup>- 10<sup>00</sup>

Az előadásokat az osztályok váltott ütemben hallgathatják meg.

Tanterem: 57. terem

8<sup>00</sup>-8<sup>45</sup>:1.téma-5.évf.-31.terem

8<sup>00</sup>-8<sup>45</sup>:2.téma-6.évf.-57.terem

9<sup>00</sup>-9<sup>45</sup>:1.téma-6.évf.-31.terem

9<sup>00</sup>-9<sup>45</sup>:2.téma-5.évf.-57.terem

### 3.-4. évfolyam:

*Az egészséges életmód alapjai*

Oktatófilmek megtekintése az osztályfőnökök irányításával.

- Témakörök: **1. Vitaminok és ásványi anyagok**  
**2. Ivóvízfogyasztás és folyadékbevitel**  
**3. A mozgás hatása a testi-lelki és szellemi egészségre**

A kisfilmek időtartalma: kb. 4 perc/ film

Elérhetőség: YouTube / Az egészséges életmód alapjai

A filmekhez kapcsolódó „Egészségtotó-t” kapnak az osztályok.

Mindenkinek ki kell tölteni, közös javítás, megbeszélés, tesztlapok kiértékelése az osztályfőnökök irányításával! Minta mellékelve!

### 1.-2. évfolyam:

*Az egészséges életmód alapjai*

Oktatófilmek megtekintése az osztályfőnökökkel.

- Témakörök: **1. Vitaminok és ásványi anyagok**  
**2. Ivóvízfogyasztás és folyadékbevitel**  
**3. A mozgás hatása a testi-lelki és szellemi egészségre**

Feladat: Építsd fel a táplálkozási piramist  
Puzzle kirakása- Szinező

A kisfilmek időtartalma: kb. 4 perc/ film

Elérhetőség: YouTube / Az egészséges életmód alapjai

A feladatokat mindenkinek meg kell oldani, közös javítás a tesztlapok kiértékelése, megbeszélés az osztályfőnökök irányításával! Minta mellékelve!

# 1. évfolyam

Helyszín: Losonczy utca

Programok: 8<sup>00</sup>- 8<sup>45</sup>: Oktató filmek vetítése-feladatlapok-megbeszélés.

9<sup>00</sup>- 10<sup>00</sup>: Állomások teljesítése

## BENTI állomások:

### 1. állomás: Találd ki mit adok!

- Kóstoló gyümölcsökből-bekötött szemmel.

- 10 darabból amennyit eltalált, annyi pontot kap.

(barack, szőlő, alma, körte, banán, kivi, szőlő, füge, ...)

3 fő

20 pont

### 2. állomás: Egy perc és nyersz!

- almatorony: 4 db almából

- babfújó

- cukorszippantó

3 fő

30 pont

### 3. állomás: Activity

- Sport, egészség – fogalmak értelmezése

- Lehetőségek: mutogatás – rajz – körülírás

- Játékidő: 3 perc

Minden kitalált fogalom után pont szerezhető.

4 fő – 1 találat

5 pont

### 4. állomás: Zsákbamacska - „Találd ki mi vagyok!”

- A zsák 10 darab zöldséget, gyümölcsöt rejt.

Minden találat nyer, használd nyugodtan az érzékszerveidet.

3 fő

20 pont



KINTI feladatok:

**5. állomás:** Konzervdoboz dobáló

- 9 doboz – 3 dobás – rongylabdával  
Levert dobozok száma adja a pontot.  
3 fő

10 pont

**6. állomás:** Mentős osztag állomásai!

- Tűzoltó: sugárcsővel célbalövés  
10 lövés – 10 pont  
3 fő

10 pont

**7. állomás:** Rendőrség: „Út az egészséghez.”

- Akadálypálya teljesítése:
  - bekötött szemmel – egy segítővel
  - rollerral - kerékpárral

Hibátlan - maximum pont, hiba – pontlevonás

3 fő

30 pont

Egész héten plusz játék:-diógörgető!!!

Osztályversenyek: kiütős bajnokság-az egészséghéten egy kijelölt napon

Mind a 3 osztály versenyzik egymással.

1. hely: 30 pont
2. hely: 20 pont
3. hely: 10 pont

**Záró program:** Közös tánc az udvaron

„Járd ki lábam, járd ki most!”

- Mohácsi Mónika táncpedagógus vezetésével-kb.9<sup>45</sup>-kor

Ezt követően az osztályok átjönnek a nagy iskolába.

Kb. 10<sup>00</sup>- 10<sup>30</sup> között

## 2. évfolyam

Helyszín: Kecskeméti út

Programok: 8<sup>00</sup>- 8<sup>45</sup>: Oktató filmek vetítése-feladatlapok-megbeszélés.

9<sup>00</sup>- 10<sup>00</sup>: Állomások teljesítése

### BENTI állomások:

**1. állomás:** Találd ki mit adok!

- Kóstoló gyümölcsökből-bekötött szemmel.

10 darabból amennyit eltalál, annyi pontot kap.

(barack, szőlő, alma, körte, banán, kivi, szőlő, füge, ...)

3 fő

20 pont

**2. állomás:** Egy perc és nyersz!

- almatorony: 4 db almából

- babfújó

- cukorszippantó

3 fő

30 pont

**3. állomás:** Activity

- Sport, egészség - fogalmak értelmezése
- Lehetőségek: mutogatás – rajz – körülírás
- Játékidő: 3 perc

Minden kitalált fogalom után pont szerezhető

4 fő

1 találat 5 pont

**4. állomás:** Zsákbamacska - „Találd ki mi vagyok!”

- A zsák 10 darab zöldséget, gyümölcsöt rejt.

Minden találat nyer, használd nyugodtan az érzékszerveidet.

3 fő

20 pont

KINTI feladatok:

**5. állomás:** Konzervdoboz dobáló

- 9 doboz – 3 dobás – rongylabdával

Levert dobozok száma adja a pontot.

3 fő

10 pont

**6. állomás:** Mentős osztag állomásai!

- Tűzoltó: sugárcsővel célba lövés

10 lövés – 10 pont

3 fő

10 pont

**7. állomás:** Rendőrség: „Út az egészséghez.”

- Akadálypálya teljesítése:

- bekötött szemmel – egy segítővel

- rollerrel - kerékpárral

Hibátlan - maximum pont, hiba – pontlevonás

3 fő

30 pont

Egész héten plusz játék: diógörgető!!!

Osztályversenyek: : kiütős bajnokság-az egészséghéten egy kijelölt napon

Mind a 3 osztály versenyzik egymással.

1.hely: 30 pont

2.hely: 20 pont

3.hely: 10 pont

**Záró program:** Közös tánc az udvaron

„Járd ki lábam, járd ki most!”

- Mohácsi Mónika tánctanár vezetésével-kb.10<sup>15</sup>-kor

Ezt követően az osztályok átjönnek a nagy iskolába.

Kb. 10<sup>00</sup>- 10<sup>30</sup> körül

### 3. - 4. évfolyam

3. és 4. évfolyamon a célállomások teljesítése 8<sup>00</sup> órától indul.

Az állomások teljesítése után az osztályfőnökök irányításával megnézik az oktatófilmeket.

Ehhez kapcsolódó „Egészségtető”-t töltenek ki. Közös javítás, megbeszélés.

#### BENTI állomások:

**1. állomás:** „Találd ki mit adok!”

- Kóstoló gyümölcsökből-bekötött szemmel.

10 darabból amennyit eltalál annyit, annyi pontot kap.

(barack, szőlő, alma, körte, banán, kivi, szőlő, füge, ...)

3 fő

20 pont

**2. állomás:** Egy perc és nyersz!

- almatorony
- papírzacskó szedegető
- tésztalánc

3 fő

30 pont

**3. állomás:** Zsákbamacska – „Találd ki mi vagyok!”

- Használd az érzékszerveidet!
- 10 db zöldség, gyümölcs

Minden találat pontot ér (1 találat=2 pont)

20 pont

**4. állomás:** Activity

- Sport, egészség - fogalmak értelmezése
- Lehetőségek: mutogatás – rajz – körülírás- Játékidő: 3 perc

Minden kitalált fogalom után pont szerezhető

4 fő

1 találat 5 pont

**5. állomás:** Szaladj velem, mert pottyant!

- Fakanálon kell adott célba elvinni azt, amit a zsák rejt.
- 10 db különböző zöldség, gyümölcs

3 fő

10 pont

KINTI állomások:

**6. állomás:** Mentős osztag!-Fakan Zoltán tűzoltó parancsnok segíti az állomást!

- Tűzoltóság: tömlő feltekerése
- Pontosság, idő számítás

3 fő

10 pont

**7. állomás:** Rendőrség-közlekedési rendőr segíti az állomást!

Az akadálypályát csak akkor kezdenek el a versenyzők, ha a kihelyezett jelzőtáblákat felismerik.

- Akadálypálya teljesítése egy kis nehezítéssel
- bekötött szemmel – 1 segítő
- roller
- kerékpár

3 fő

30 pont

Az állomások teljesítése után, oktatófilmek.

10<sup>00</sup> – 10<sup>45</sup> 3. évfolyam 31. terem

10<sup>00</sup> – 10<sup>45</sup> 4. évfolyam 57.terem

Osztályversenyek: KIÜTŐS bajnokság-az egészségét valamelyik napján- levezényli: Pörge Rita

1.hely: 30 pont

2.hely: 20 pont

3.hely: 10 pont

Játék az udvaron:4 x 4 amőba-kicsit átgondolva

## 5.- 6. évfolyam

Az 5. és 6. évfolyam előadással kezdődik az egészségnap 8<sup>00</sup>- 10<sup>00</sup>ig tart a 31.-es és az 57.-es teremben. (váltásban)

### BENTI állomások:

#### 2. állomás: Egy perc és nyersz!

- Almatorony – 4 db alma
- papírzacskó szedegető
- Harapj rá! (nyelvlapoc + 4 db dobókocka)

3 fő

30 pont

#### 9. állomás: Kötéltánc

- Földre fektetett kötélén végig sétálni
- nehezített feladat :
  - 1.fejükön papírtálcával
  - 2. fejükön papírtálcával + kinyitott tenyéren teniszlabdával

Mellélépés – labdaejtés = pontlevonás

2 fő – mindkettőnek teljesíteni kell, csak akkor jár pont!!!

10 pont

#### 4. állomás: Activity

- Sport – egészség fogalmak
- játékidő: 3 perc
- lehetőségek: mutogatás – rajz – körülírás
  - o Minden kitalált fogalom után pont szerezhető

4 fő csapatfeladat

1 találat 5 pont

#### 8. állomás: Vöröskereszt-bemutató

- 3 feladatot kell teljesíteni
  1. sebkötözés
  2. újraélesztés
  3. stabil oldalfekvés

6 fő

30 pont

#### 10. állomás: fogászat - „Jó fog, jó egészség.”

- Bemutató után - Fogtató kitöltése

3 fő

10 pont

KINTI állomások

**6. állomás:** Mentős osztag!

- tűzoltóság: akadálypálya teljesítése
- feladat: speciális légzőkészülékben kell a kijelölt pályát teljesítenie, egy segítővel, aki irányít
- hátán egy 10kg.oxigénpalack van

3 fő

10 pont

**7. állomás:** Rendőrség

- Akadálypálya teljesítése egy kis nehezítéssel. Az akadálypályát csak akkor kezdhetik el a versenyzők, ha a kihelyezett jelzőtáblákat felismerik.
  - bekötött szemmel + 1 segítő vagy „beteghordás”, (választható)
  - kerékpárral
  - toló kocsi

Csak a hibátlan a maximum pontos

3 fő

30 pont

**Méta bajnokság** az 5. és a 6. osztályok között-azon a héten. Levezényli: Pörge Rita

1.hely: 30 pont

2.hely: 20 pont

3.hely: 10 pont

## 7. – 8. évfolyam

7. és 8. évfolyamon előadással kezdődik az egészségnap.

8<sup>00</sup> – 10<sup>00</sup> óráig tart – közben rövid szünet.

### BENTI állomások:

**2. állomás:** Egy perc és nyersz!

- almatorony – 4 db alma
- Csere-bere! 3 tele – 3 üres üdítős dobozzal.
- Harapj rá! – nyelvlapoc – 4 db dobókocka

3 fő

30 pont

**4. állomás:** Activity

- sport és egészség fogalmak
- Játékidő: 3 perc
- Rajz – mutogatás – körülírás
- Minden kitalált fogalom után szereshető pont
- 4 fő – csapatfeladat

1 találat 5 pont

**8. állomás:** Vöröskereszt-bemutató

- 3 feladatot kell teljesíteni: 1. sebkötözés  
2. újraélesztés  
3. stabil oldalfekvés

6 fő – csapatfeladatok

30 pont

**9. állomás:** Kötéltánc

- Földre fektetett kötélén végig sétálni
- nehezített feladat :
  - 1. fejükön papírtálcával
  - 2. fejükön papírtálcával + kinyitott tenyéren teniszlabdával

Mellélépés – labdaejtés = pontlevonás

2 fő – mindkettőnek teljesíteni kell, csak akkor jár pont!!!

10 pont

**10. állomás:** Fogászat

- „Jó fog, jó egészség!”
- bemutató után fogtató kitöltése



- maximum 10 pont 10 pont

KINTI állomások:

**6. állomás:** Tűzoltóság

- tűzoltóság: akadálypálya teljesítése
- feladat:speciális légzőkészülékben kell a kijelölt pályát teljesítenie,egy segítővel, aki irányít
- hátán egy 10kg.oxigénpalack van

3 fő 10 pont

**7. állomás:** Rendőrség

- Akadálypálya teljesítése egy kis nehezítéssel. ----> Az akadálypályát csak akkor kezdhetik el a versenyzők, ha a kihelyezett jelzőtáblákat felismerik.
- bekötött szemmel + 1 segítő aki irányít vagy „beteghordás,, (választható)
- kerékpárral
- toló kocsi

Csak a hibátlan maximum pont 30 pont

**Méta bajnokság** a 7. és 8. évfolyam között-az egészséghéten kijelölt napon. Levezényli: Pörge Rita

1.hely: 30 pont

2.hely: 20 pont

3.hely: 10 pont

## ESZKÖZIGÉNY – ELŐADÁSOKHOZ

### 7.– 8. évfolyam:

Helyszín: Gyülekezeti Ház

Eszköz: projektor – Laptop

Időpont: 8<sup>00</sup> - 10<sup>00</sup>

### 5. – 6. évfolyam:

Helyszín: 31. terem

57. terem

Eszköz: projektor – laptop

Időpont: 8<sup>00</sup> - 10<sup>00</sup>

### 4. évfolyam:

Helyszín: 57. terem

Időpont: 10<sup>00</sup> – 10<sup>45</sup>

Eszköz: projektor / YouTube (4perc/film)

### 3. évfolyam:

Helyszín: 31. terem

Időpont: 10<sup>00</sup>- 10<sup>45</sup>

Eszköz: projektor / YouTube (4perc/film)

### 2. évfolyam:

Helyszín: Kecskeméti úti épület

Eszköz: projektor-laptop

Időpont: 8<sup>00</sup> - 8<sup>30</sup>

Oktatófilmek vetítése a YouTube-ról. (4perc/film)

### 1. évfolyam:

Helyszín: Losonczy utcai épület- Oktatófilmek vetítése a YouTube-ról. (4perc/film)

Eszköz: projektor-laptop

Időpont: 8<sup>00</sup> - 8<sup>30</sup>

## **ESZKÖZIGÉNY – SALÁTABÁR – EGÉSZSÉGGUCKÓ**

Tálcák	terítők
Műanyag poharak	szemetes zsák
Papír tányérok	
Fogpiszkáló-szalvéta	

### EGYÉNI VERSENY

Elektrosokk:

- 4 db lépésszámláló
- stopperóra
- összesítő lap

Galéria: Idézet az átjáró fölé

szavazó doboz

szavazó cédulák

Akadályversenyhez: Közlekedési táblák készítése

roller

szemkötő

tolókocsi

## ESZKÖZIGÉNY – ÁLLOMÁSOKHOZ

### 1. évfolyam – Losonczi utca

- Oktatófilmekhez: puzzle – táplálkozási piramis

színezők – zöldségek – gyümölcsök

#### BENTI állomások

##### 1.állomás: Találd ki mit adok!

- 3 osztály / 3 zsák
- gyümölcsök: barack, szőlő, alma, banán, kivi, körte, szilva, füge, dió, narancs
- 10 darab gyümölcs/zsák
- szemkötő

##### 2.állomás: Egy perc és nyersz!

- almatorony – 4 db alma
- babfűjő – bab, ragasztószalag, szívószál, kartonlap
- cukorszippantó – cukorka, szívószál, 2 db műanyag tányér
- stopperóra

##### 3.állomás: Activity

- 20 db activity kártya
- rajzlap, ceruza
- stopperóra – (3 perc)

##### 4.állomás: Zsákbamacska – „Találd ki mi vagyok!”

- 1 zsák
- 1 db: krumpli, répa, uborka, narancs, banán, körte, szilva, dió, szőlő, alma
- szemkötő

#### KINTI állomások:

##### 5.állomás: Konzervdoboz dobáló

- 9 db konzervdoboz
- 3 db rongylabda
- 1 asztal

**6.állomás:** Sugárcsővel célba lövés. /tűzoltóság

- tűzoltóság adja a puttonyfecskendőt
- gumilabda

**7.állomás:** „Út az egészséghez”

- akadálypályához: bója- szalag (rendőrségtől)
- roller
- szemkötő

**Tánc:**

„Járd ki lábam, járd ki most!” – Mohácsi Mónikával

- Magnó – hangosítás

Osztályversenyek:kiütős-labda

Amőba az udvaron:9db.hullahopp karika

## ESZKÖZIGÉNY – ÁLLOMÁSOK

### 2. évfolyam – Kecskeméti úti épületben

- Oktatófilmekhez: puzzle – táplálkozási piramis
- feladatlap

#### BENTI állomások:

##### 1.állomás: Találd ki mit adok!

- 3 osztály / 3 zsák
- gyümölcsök: barack, szőlő, alma, banán, kivi, körte, szilva, füge, dió, narancs
- 10 darab gyümölcs/zsák
- szemkötő

##### 2.állomás: Egy perc és nyersz!

- almatorony – 4 db alma
- babfújó – bab, ragasztószalag, szívószál, kartonlap
- cukorszippantó – cukorka, szívószál, 2 db műanyag tányér
- stopperóra

##### 3.állomás: Activity

- 20 db activity kártya
- rajzlap, ceruza
- stopperóra – (3 perc)

##### 4.állomás: Zsákbamacska – „Találd ki mi vagyok!”

- 1 zsák
- 1 db: krumpli, répa, uborka, narancs, banán, körte, szilva, dió, szőlő, alma
- szemkötő

#### KINTI állomások:

##### 5.állomás: Konzervdoboz dobáló

- 9 db konzervdoboz
- 3 db rongylabda
- 1 asztal

##### 6.állomás: Sugárcsővel célba lövés. /tűzoltóság

- tűzoltóság adja a puttonyfecskendőt
- gumilabda

**7.állomás:** „Út az egészséghez”

- akadálypályához: bója- szalag (rendőrségtől)
- roller
- szemkötő

**Tánc:**

„Járd ki lábam, járd ki most!” – Mohácsi Mónikával

- Magnó – hangosítás

Osztályversenyek: kiütős-labda

Amőba az udvaron:9 db. hullahopp karika

## ESZKÖZIGÉNY – ÁLLOMÁSOK

**3. – 4. évfolyam:** - Oktatófilmekhez:

- Egészség totó – db / gyerek

Minta mellékelve!

### BENTI állomások:

**1.állomás:** Találd ki mit adok!

- 6 zsák / 6 osztály
- gyümölcsök: barack, szőlő, alma, banán, kivi, körte, szilva, füge, dió, narancs
- 10 db gyümölcs / zsák
- szemkötő

**2.állomás:** Egy perc és nyersz!

- almatorony - 4 db alma
- papírzacskó szedegető – 4 db különböző méretű papírzacskó
- tészta: 1 db makaróni – 10 db orsótészta
- stopperóra

**3.állomás:** Zsákbamacska – „Találd ki mi vagyok!”

- 1 zsák
- 1 db: krumpli, répa, uborka, narancs, banán, körte, szilva, dió, szőlő, alma
- szemkötő

**4.állomás:** Activity

- 20 db Activity kártya
- rajzlap, ceruza
- stopperóra – (3 perc)

**5.állomás:** Szaladj velem, mert pottyán!

- fakanál
- 10 db különböző nagyságú – formájú zöldség – gyümölcs
- 1 zsák

### KINTI állomások:

**6.állomás:** Tűzoltóság

- sugárcső



- stopperóra

**7.állomás:** Rendőrség

- akadálypálya kiépítése - KRESZ TÁBLÁK
- szemkötő
- roller
- kerékpár

Osztályversenyek: kiütős-labda

## ESZKÖZIGÉNY – ÁLLOMÁSOK

5. – 6. évfolyam: 10<sup>00</sup>-tól indul

### BENTI állomások:

**2. állomás:** Egy perc és nyersz!

- almatorony: 4 db alma
- papírzacskó szedegető: 4 db különböző méretű papírzacskó
- Harapj rá! 1 db nyelvlapoc
- db dobókocka
- stopperóra

**9. állomás:** Kötéltánc

- kötélt
- papírtálca
- 2db labda

**4. állomás:** Activity

- 20 db activity kártya
- rajzlap, ceruza
- stopperóra (3perc)

**8.állomás:** Vöröskereszt

- eszközöket a Vöröskereszt biztosítja

**10. állomás:** Fogászat

- Fogtató – fénymásolat

Minta mellékelve!

### KINTI állomások:

**6. állomás:** Tűzoltóság

- az eszközöket a tűzoltóság biztosítja

**7. Állomás :** Rendőrség

- Akadálypálya kiépítése: szemkötő, kerékpár, toló kocsi, kresz táblák

## ESZKÖZIGÉNY – ÁLLOMÁSOK

**7. – 8. évfolyam:** 10<sup>00</sup>-tól

### BENTI állomások:

**2. állomás:** Egy perc és nyersz!

- almatorony: 4 db alma
- Csere-bere: - 3 db tele üdítős doboz (coca-cola)  
- 3db üres üdítős doboz (fanta)
- Harapj rá!: nyelvlapoc
- db dobókocka
- stopperóra

**4. állomás:** Activity

- 20 db Activity kártya
- rajzlap, ceruza
- stopperóra

**8. állomás:** Vöröskereszt - Az eszközöket a Vöröskereszt biztosítja

**9.állomás:** Kötéltánc

- kötél
- papírtálca
- 2 db labda

**10.állomás:** Fogászat

- fogtató: fénymásolat

Minta mellékelve!

### KINTI állomások:

**6. állomás:** Tűzoltóság

- eszközöket a tűzoltóság biztosítja

**7. állomás:** Rendőrség - Akadálypálya kiépítése - KRESZ TÁBLÁK

- szemkötő
- kerékpár
- tolókocsi

## Folyamatos szűrések

Tanterem: 32. 8<sup>00</sup> – 12<sup>00</sup>

- **vényomás**
- **vércukor**
- **BMI vizsgálat: mérleg, centi**
- **szemvizsgálat: tábla**

Vércukor vizsgálatért bátorságpont szerezhető: 5 pont

Felelős: Szűcs Mónika

Kochan Ágnes - szakápolók

**Mellmulázs vizsgálat:** 30. nyelvterem

---> 7. – 8. évfolyamos lányok részére

Előadó: Tényi Renáta védőnő

Időpont: 11<sup>00</sup> – 11<sup>30</sup>

**Szépségápolás:** 28. terem 10<sup>00</sup> - 12<sup>00</sup>

Témavezető: Pap Mariann

Előrehozott kérdésekkel készülhetnek a gyerekek.

Témakörök: kamaszok leggyakoribb bőrproblémái:

- arctisztítás – bőrápolás
- sminkelési tanácsadás

## Menetrend:

	<b>1. – 2. évfolyam</b>	<b>3. – 4. évfolyam</b>	<b>5. – 6. évfolyam</b>	<b>7. – 8. évfolyam</b>
<b>8<sup>00</sup> - 9<sup>00</sup></b>	Oktató filmek + feladatsor	Célállomások	Előadások	Előadások
<b>9<sup>00</sup> – 10<sup>00</sup></b>	Célállomások			
<b>10<sup>00</sup></b>	Kinyit a Salátabár!			
<b>10<sup>00</sup> – 11<sup>00</sup></b>	Célállomások	Oktatófilmek + feladatsor	Célállomások	Célállomások
<b>11<sup>00</sup> - 11<sup>45</sup></b>	Átjön a nagyiskolába			
<b>11<sup>45</sup> - 12<sup>00</sup></b>	Versenylapok leadása!!! Közös torna az udvaron – Horváth Edina			
<b>12<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup></b>	Ebéd. Versenylapok összesítése.			
<b>13<sup>30</sup> -</b>	Rendőrkutyás bemutató.			
<b>14<sup>00</sup> -</b>	Eredményhirdetés: Oklevelek, köszönőlevelek átadása.			

### EGY KIS PLUSZ:

- Szept. 27.: Egészséges péksütemények - Egészséges lekvárok, ivólevek napja – Bálint Zoltán
- Szept. 28.: Kézműves sajtok
- Szept. 29.: Sütivarázs – Vanília & Gelarto
- frissítő masszázs a tanároknak-előre bejelentkezéssel  
Nyikos Dénesné Ildike – gyógymasszőrnél  
Időpont: szept. 27.-án du.
- frissítő masszázs: Danka György-gyógymasszőrnél-szept.28.-án du.n
- Szept. 30.-án: Kis Attila íjász-bemutatója a hátsó udvaron-egész délelőtt!

## EXTRA PONTOK

Pontgyűjtési lehetőségek az osztályok számára:

**1. Kosárlabda:**

- 10 dobás / pont

**2. Foci:**

- szlalomozás + kapura rúgás  
gól = pont
- 10 lehetőség

**3. Tollaslabda:**

- páros verseny
- 1 perc alatt teljesített ütésszám = pont, ha a labda földet ér---> játék vége

**4.Rögbi:**

- Dobj célt! Segítő:Tóth Dániel-Kovács Réka
- 10 lehetőség=10 pont

} 3 gyerek  
/osztály

Helyszín: 8<sup>00</sup>-11<sup>30</sup>-tornaterem

## EGYÉNI VERSENY

### Elektrosokk!

- Mindkét kézen és lábon lépésszámláló van.  
Cél: ugrással, rángatózással minél több pontot gyűjteni.
- Játékidő: 1 perc – uszoda előterében
- Egyéni díjazás jár érte!  
8<sup>00</sup> - 12<sup>00</sup>  
- felelős: Király Zsolt

### ÍJÁSZAT

Egész délelőtt a hátsó udvaron. **Kis Attila** vezetésével.  
8<sup>00</sup>-11<sup>30</sup>-ig.

## ÁLLOMÁSLAP – összesítő/minta

### 1.a.-osztály

- 1. állomás:** Találd ki mit adok! – 3 fő  
állomás felelős: \_\_\_\_\_  
Max.pont: 20 pont/
- 2. állomás:** Egy perc és nyersz! – 3 fő  
állomás felelős: \_\_\_\_\_  
Max.pont: 30 pont/
- 3. állomás:** Activity – 4 fő  
állomás felelős: \_\_\_\_\_  
Játékidő: 3 perc  
Max.pont: 1 találat 5 pont/
- 4. állomás:** „Találd ki mi vagyok!” – Zsákbamacska – 3 fő  
állomás felelős: \_\_\_\_\_  
Max.pont: 20 pont/
- 5. állomás:** Konzervdoboz dobáló – 3 fő  
állomás felelős: \_\_\_\_\_  
Max.pont: 10 pont/
- 6. állomás:** Sugárcsővel célba lövés - 3 fő  
állomás felelős: \_\_\_\_\_  
Max.pont: 10 pont/
- 7. állomás:** Akadálypálya – 3 fő  
állomás felelős: \_\_\_\_\_  
Max.pont: 30 pont/

---

összesen: 120pont + Activity

# EGÉSZSÉGTOTÓ

## 3.-4. évf.

### 1. Mi az egészség fogalma?

- a.)nem vagyok beteg                      b.)fizikailag jól érzem magam                      c.)testi-lelki egyensúly

### 2. Melyik az egészséges fehérnemű viselet?

- a.)pamut,cérna                      b.)műszál                      c.)kevertszálú

### 3. Melyik fürdési mód a legegészségesebb?

- a.)kádfürdő                      b.)közös medence                      c.)zuhanyfürdő

### 4. )Mivel érezzük az ízeket?

- a.)az ínyünkkel                      b.)a nyállal                      c.)az ízlelőbimbókkal

### 5. Milyen módon mossunk kezet?

- a.)szappan nélkül, csak vízben                      b.)szappannal és körömkefével                      c.)szappannal

### 6. Miért a rozs- és a barna kenyér a legegészségesebb a kenyerek közül?

- a.)mert jobban emésztődik                      b.)magas liszttartalma miatt                      c.)sok rostanyagot tartalmaz

### 7. Hogy étkezzünk helyesen?

- a.)betartjuk a főétkezéseket                      b.)egész nap folyamatosan eszünk                      c.)főleg édességet fogyasztunk

### 8. Melyik étellel jut a szervezet a legtöbb vitaminhoz?

- a.)burgonyafőzelék                      b.)sóska                      c.)nyers gyümölcssaláta

### 9. Válaszd ki legegészségesebb reggelit!

- a.)szalonna, fehér kenyér,kávé                      b.)tea,zsíros kenyér,hagyma  
c.)gyümölcsle, barna kenyér,vaj,sajt,rettek

### 10 Verejtékezéssel járó sportolás után mely tápanyagok pótlása a legfontosabb?

- a.)szénhidrát,vas                      b.)folyadék,só                      c.)zsír,méz





## **FOGTOTÓ**

### **1.Hány darab tejfogunk van?**

- 1 nincs tejfogunk    2 10 darab    x 20darab

### **2.Melyik fogunkból van több?**

- 1 tejfogakból    2 maradó fogakból    x egyforma

### **3.Hogyan különböztetjük meg a tej- és maradó fogainkat?**

- 1 a tejfogaink kisebbek                          2 a tejfogaink fehérebbek                          x mind a kettő igaz

### **4.Milyen részei vannak a fogaknak?**

- 1 korona,gyökér                          2 korona,nyak, gyökér                          x korona, nyak, gyökér,fogágy

### **5.Hány darab maradandó fogunk van?**

- 1 30    2 32    x 34

### **6.Hol érezzük nyelvünkkel az édes ízt?**

- 1 a nyelv csúcán                          2 a nyelv oldalán                          x a nyelv hátsó részén

### **7.Mivel érezzük az ízeket?**

- 1 az ínyünkkel                          2 a nyállal                          x az ízlelőbimbókkal

### **8.Mi fogaink leggyakoribb betegsége?**

- 1 ínygyulladás                          2 fogszuvasodás                          x fogaink nem betegszenek meg

### **9.Hány darab nyálmirigyünk van?**

- 1 3 darab    2 2 pár (4darab)    x 3 pár (6darab)

### **10.Mi a szerepe a gégefedőnek?**

- 1 biztosítja, hogy a levegő a gyomrunkba kerüljön                          2 segít az íz érzésben  
x szabályozza, hogy a levegő a tüdőnkbe, az étel és a folyadék pedig a gyomrunkba kerüljön

**elérhető :10 pont/**

## TANTEREMBEOSTÁS-ÁLLOMÁSFELELŐSÖK

3.- 4. évf. - 8<sup>00</sup>-10<sup>00</sup>

### BENTI állomások:

1.állomás: „Találd ki mit adok!”

2.állomás: Egy perc és nyersz!

- almatorony
- papírzacskó szedegető
- tésztalánc

3.állomás: Zsákbamacska – „Találd ki mi vagyok!”

4.állomás: Activity

5.állomás: Szaladj velem, mert pottyán!

---

5.- 6.évf. – 10<sup>00</sup>-11<sup>45</sup>

### BENTI állomások:

2.állomás: Egy perc és nyersz!

9.állomás: Kötéltánc

4.állomás: Activity

8.állomás. Vöröskereszt

10.állomás: Fogászat

---

7.- 8.évf. – 10<sup>00</sup>-11<sup>45</sup>

### BENTI állomások:

2.állomás: Egy perc és nyersz!

9.állomás: Kötéltánc

4.állomás: Activity

8.állomás. Vöröskereszt

10.állomás: Fogászat

**ÁLLOMÁSFELÉLŐSÖK LAPJA,ÉVFOLYAMONKÉNT /minta**

1.állomás:

Találd ki mit adok?

1.a.

1.b.

1.c.

20/

20/

20/