

C 2 Egészségnap szakmai beszámolója

2015. október 19.-20.

Az Egészség napok keretében több előadást is szerveztünk. Az egyik előadás témája a drog prevenció volt, de nem a szabványos tartalommal. Nem konkrétan a veszélyes szerek hatásairól volt szó, hanem arról, hogyan jut el a rendszeres szerfogyasztás során az egyén a függőségbe, és milyen problémákat okoz neki és a környezetének. Részből személyiségfejlesztő célja volt az előadásnak, mely kimutatta, hogyan kell a diákoknak viselkedniük, hogy elkerüljék a csábító helyzetekben a szerhez való hozzájutást. Az előadást a tanulók élvezték, ezt bizonyítja, hogy számtalan kérdést intéztek az előadó felé, aki készségesen válaszolt. A másik előadás témája a szexuális úton terjedő betegségekről és azok kockázatairól szólt. Az előadó a városi kórház egyik vezető főorvosnője volt, aki a témával kapcsolatban felkészült, és a diákok előzetes kérdéseire adandó válaszokat is beleépítette előadásába. A diákokkal hangulatos, közvetlen kapcsolatot alakított ki. Szó esett a nemi betegségek jellegzetes tüneteiről, illetve arról, hogyan kell a kapcsolatteremtések során kikerülni a kockázati tényezőket. Az előadás során olyan információkat is kaptak a diákok, melyekről igazából eddig nem hallottak, beleépítve a mai modern gyógyítási technikákat is. A főorvosnő az előadás után vállalta, hogy máskor is szívesen eljönne, akár heti rendszerességgel is. Az előadások hasznosak voltak, számtalan új ismerettel gyarapodtak tanulóink. Fejlődött a résztvevők önértékelése, szociális személyes kompetenciája. Hozzájárult ahhoz, hogy erősítse az egymásra való odafigyelését a tanulóknak.

E program keretében a tanulók megismerkedhettek és kóstolhattak egészséges alapanyagokból készült ételeket, melyek az egészségünk megőrzéséhez, a betegségek megelőzéséhez elengedhetetlenek valamint az egészség védelemben fontos szerepet játszanak. A diákok különböző ételsorokat készítettek és az ehhez használt alapanyagok biztosítják a szervezet kifogástalan működését. A felhasznált élelmiszerek jellemzőit a felszolgálásnál ismertették a kóstoló közönségnek pl. teljes kiőrlésű liszt: 97 %-os kiőrlésű tartalommal, magasabb biológiai értékeket mutat, több vitamin, ásványi só található benne mint a normál tisztított lisztben. Csalán: gazdag A-B-C-K-vitaminokban, Vas, Szelén, Kalcium, hangyasav, különböző flavonoidok pozitív hatással vannak a szervezetre. A diákjainknak módjukban állt a cukrászműhelyben az egészséges alapanyagokból tányérdesszerteket és tortákat készíteni. A cukrásztermékek készítésénél mandulalisztet, teljes kiőrlésű lisztet, zöldségeket,(cékla, rebarbara, sárgarépa, csicsóka, köles) gyümölcsök közül áfonyát, ribizlit, ananászt, almát használtak fel. Édesítőszerként mézet, nyírfacukrot, barna nádcukrot tettek a készítményekbe. Csokoládéból nagyon magas kakaótartalmúakat alkalmazták. Kreativitásukra, együttműködési készségükre egy-egy termék elkészítésénél szükség volt.

Fejlődött a személyes- szociális és kognitív kompetenciájuk. A különböző alapanyagok összeállításához jó szín- formai érzékükre is hagyatkozniuk kellett. A kóstolások során ízlelésük- szépérzékük és esztétikai érzékük is pozitívan formálódott. Ezen programok hozzájárultak ahhoz, hogy saját és családjuk életében a jövőben előtérbe kerüljenek az előzőekben megnevezett egészséges alapanyagok. A tornateremben megrendezett termékbemutatókon többek között jelen volt a Rózsás bio-bolt termékkínálatával, melyet tanulóink nemcsak nézhettek, hanem meg is kóstolhatták. Ezekből a biotermékekből a helyszínen készítettek meleg ételeket, aminek szintén nagy sikere volt. A mindkét napon a résztvevő tanulók ellátásáról gondoskodtunk, melynek során az alkalomhoz illően egészséges meleg és hideg ételeket, italokat fogyaszthattak.

A szóbeli felmérés eredménye azt a pozitív képet tükrözte vissza, hogy az egészség napon résztvevők jól érezték magukat, számos hasznos és használható információval lettek gazdagabbak. Olyan ételeket, italokat kóstolhattak, készíthettek, melyeket korábban nem ismertek vagy nem is gondolták, hogy ilyen is létezik. Elmondásuk szerint a jövőben néhány ötletet, ételt saját maguk és környezetük is használni fog. Mindez hozzájárul az egészségük megőrzéséhez.

Dergecz Istvánné

Cser Lajos