

A C2 tanórán kívüli- szabadtéri és tornatermi jellegű- mozgásos és szellemi tevékenységek
egészségnapon belüli szakmai megvalósítása

(2015. 06.12. 8:00-tól 16:00-ig)

A pályázatban a június 12-i c2 tanórán kívüli- szabadtéri és tornatermi jellegű- mozgásos és szellemi tevékenységek **egészségnap** keretében az alábbi versenyeket szerveztük és valósítottunk meg versenyszerű formákban és a megfelelő kompetenciák:

1. Váltóverseny (tornaterem)

Küzdőszellem, megfelelő motoros képességek, csapatszellem, segítőkészség, társas aktivitás, együttműködés, odafigyelés a társakra, a testedzés szükségleteinek és lehetőségeinek felismerése, gazdálkodás az idővel, egészségtudatosság, edzettség, teherbírás fejlesztése.

2. Kosárlabda dobó verseny helyszíne: kosárlabda pálya (Udvar)

Mozgáskoordináció, mozgáskultúra fejlesztése, a testedzés szükségleteinek és lehetőségeinek felismerése, alkalmazkodás, együttműködés, rugalmasság, saját képességek megismerése, önfejlesztés, önkontroll.

3. Zsákban futás (a lelátó mögötti füves pálya)

Saját képességek megismerése, önfejlesztés, önkontroll, társas aktivitás, együttműködés, odafigyelés a társakra, a testedzés szükségleteinek és lehetőségeinek felismerése.

4. Egészségügyi TOTO (az árkád alatt)

Információkezelés, verbális utasítások, közlések megértésének fejlesztése, önfejlesztés, önkontroll, társas aktivitás, együttműködés, odafigyelés a társakra. Egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek bővítése.

5. 60m-es futás (salakpálya)

Alkalmazkodás, együttműködés, rugalmasság, küzdőszellem, megfelelő motoros képességek, mozgáskoordináció, mozgáskultúra fejlesztése, a testedzés szükségleteinek és lehetőségeinek felismerése.

6. Ételpiramis készítés (ebédlő)

Információkezelés, verbális utasítások, közlések megértésének fejlesztése, önfejlesztés, önkontroll, társas aktivitás, együttműködés, odafigyelés a társakra. Egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek bővítése.

7. Darts verseny (tornaterem előtt)

Az ellenfél tisztelete, tiszta küzdelem, szabálykövetés, szabálytudat, tolerancia, alkalmazkodás, együttműködés.

+ Az állomások után a tanulók zenés gimnasztika keretében testtartást javító feladatokkal ismerkedhettek meg, és végeztek, illetve relaxációs alapfeladatokat próbálhattak ki.

Cél: Munkahelyi ártalmak megelőzése.

Testi-lelki egészség, pszichés terhelések ellensúlyozása, az esetleges Egészségtudatosság, balesetvédelem, edzettség, az egészséges életmód kialakításának igénye. Pszichés terhelések ellensúlyozása. Az esetleges kudarcok, rossz megoldások feldolgozása, javítása. Egészségtudatosság alakítása. Önértékelés fejlesztése. Önfejlesztés. Kondicionális és koordinációs képességek komplex fejlesztése. Saját képességek megismerése, fejlesztése, önkontroll, önfegyelem, az agresszió levezetése.

A különböző tevékenységeken összesen 250 fő vett részt. Ezek a sportágak és elméleti feladatok szorosan kapcsolódnak az iskolai testnevelés és biológia órák tananyagához, a mindennapos testmozgások körébe. A tartalmas szabadidő eltöltésének, és az egészség megőrzésének lehetőségét kívánjuk erősíteni a fent említett mozgásos és szellemi tevékenységekkel. A diákok igényei alapján lett kiválasztva a 7 tevékenységi terület. Ezen a napon a testnevelők, és a szakos tanárok irányításával, és segítségével zajlottak a versenyek. A rendezvény rövid tájékoztatóval indult, ahol a tanulók a program menetéről kaptak felvilágosítást, az adott feladatok jellegére, tartalmára, és szabályaira vonatkozó ismertetéssel.

A játékszabályok betartásával jó hangulatban zajlottak le ezek a tevékenységek.

A gyerekek aktivitása igen jó volt, hiszen ezek a fajta szabadidős tevékenységi formák az egyik legkedveltebbek a tanulóink körében.

A 7 állomáson, mozgásos tevékenységen összesen 250 fő szakiskolai tanuló vett részt.

A tevékenységek során a tanulók ellátásban részesültek, kettő zárt szendvics zöldségekkel, egy darab alma, egy darab müzli szelet és 1 liter ásványvíz/fő. A mozgásos tevékenység zárásaként meleg étkezést biztosítottunk a résztvevőknek, ahol 2 menüből választhattak, és egy szelet süteményt fogyaszthattak el.

A mozgásos tevékenységek során számtalan kompetencia és készség fejlesztésére volt lehetőség. Néhányat ezek közül megemlítenénk. Többek között fejlődött a tanulók versenyszelleme, játékszellem, együttműködési készsége, kooperációs készsége, kommunikációjuk, pozitív énképük. Problémamegoldó gondolkodásuk, önkontrolljuk is fejlődött.

Össességében, ezekben a mozgásos tevékenységekben, és szellemi próbákban a személyiségük pozitív irányba változott.

MELLÉKLETEK

1. sz. melléklet

2015 június 12-i Egészségnap program-ja

Megnyitó: 8:00 Tornaterem

A versenyben részt vevő osztályok 8:15-kor a felsorolt állomáshelyeken megkezdték a feladatok végrehajtását.

Állomáshelyek:

1.Váltóverseny helyszíne: tornaterem

2.Kosárlabda dobó verseny helyszíne: kosárlabda pálya (udvar)

3.Zsákban futás helyszíne: a lelátó mögötti füves pálya

4.Egészségügyi TOTO helyszíne: az árkád alatt

5.60m-es futás helyszíne: salakpálya

6.Ételpiramis készítés helyszíne: ebédlő

7.Darts verseny helyszíne: tornaterem előtt

Résztevő osztályok: 9k,9v,9sz,9p,10p,11v,11p,11k,11sz

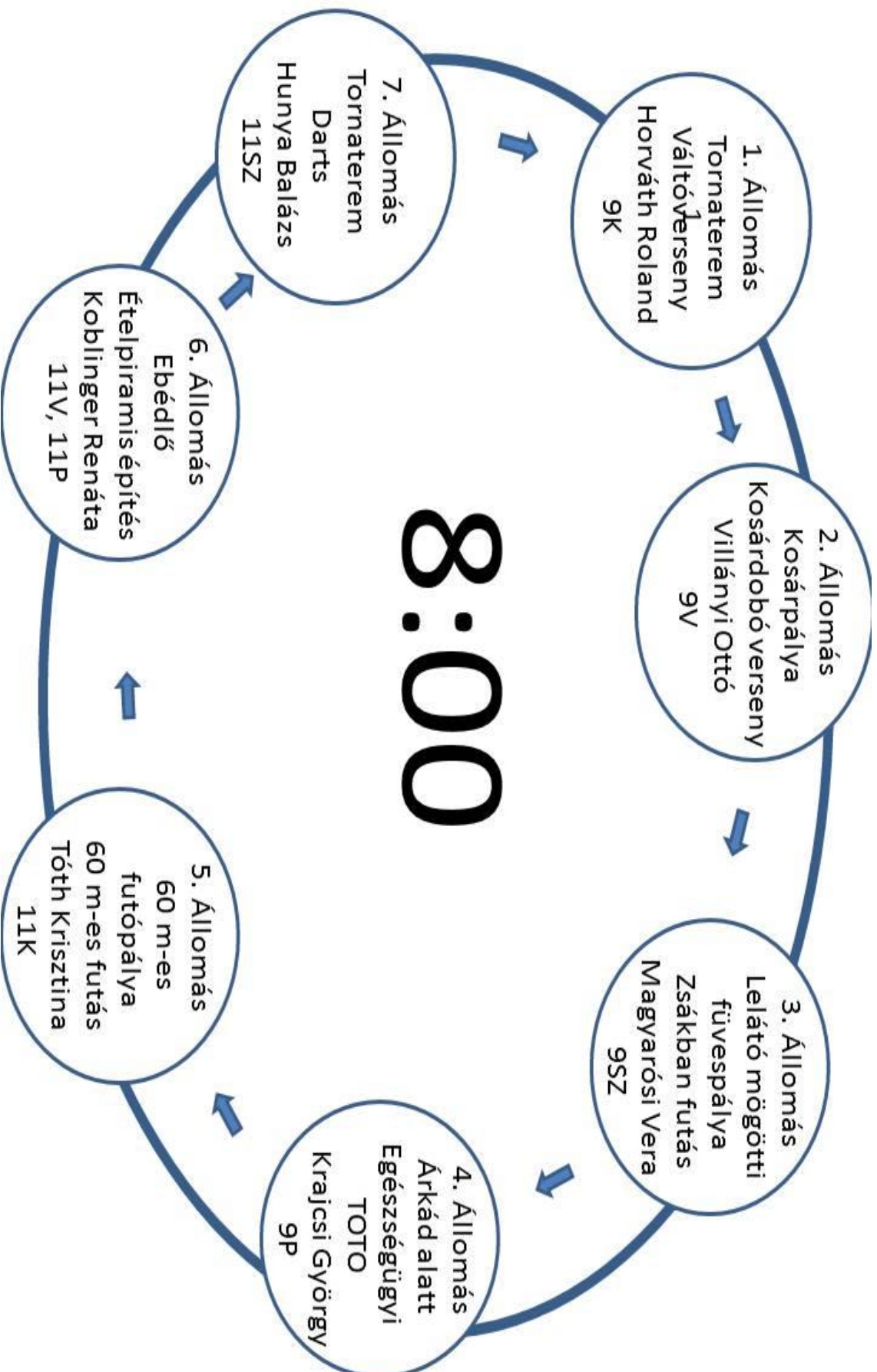
Eredményhirdetés 15:45 Tornaterem

Zárás: 16:00

MINDENKINEK JÓ VERSENYZÉST KÍVÁNUNK!



8:00



2. sz . melléklet

EGÉSZSÉGNAP

2015.06.12.

1. Milyen vitaminokat ismersz?
 - a) A,B,C,D,E,K
 - b) L,M,N,O

2. Milyen csoportosításai vannak a vitaminoknak?
 - a) Zsírban oldódó vitaminok
 - b) Vízben oldódó vitaminok
 - c) Szilárd vitaminok
 - d) Folyékony vitaminok

3. Melyik élelmiszercsoport tartalmaz többségében szénhidrátot?
 - a) Húsok, felvágottak, baromfifélék
 - b) A vaj a margarin, az olaj és a tejszín
 - c) A kenyér, a tésztafélék, a burgonya, a tejtermékek és a gyümölcsök

4. Mely termékek a leginkább kalóriaszegények?
 - a) Fehércsoki, tejszín
 - b) olívaolaj, teljeskiörlésű kenyér, xilit
 - c) palacsinta, fagylalt, vattacukor

5. A tojás....
 - a) tele van proteinnel, amely telítettség érzetet biztosít, így sokkal tovább bírjuk étkezés nélkül
 - b) a benne lévő protein segít a vércukorszint szinten tartásában
 - c) fogyókúra alatt nem javasolt a fogyasztása

6. Mi a glikémiás index?
 - a) A testsúlyszámítás képlete
 - b) A szénhidrát tartalmú élelmiszerek által okozott vércukoremelkedés mértéke
 - c) Az inzulinmennyiség kiszámításának módja

7. Melyek a legfontosabb antioxidáns vitaminok?
 - a) A, C és E vitamin
 - b) A, B és D vitamin
 - c) C, D, és H vitamin

8. A C-vitaminra melyik állítás **nem** igaz?

- a) zsírban oldódik
- b) antioxidáns hatású
- c) másik neve aszkorbinsav

9. Az egészséges életmódhoz szükséges:

- a) pihenés, feszültségoldó gyakorlatok végzése
- b) rendszeres testmozgás
- c) bőséges napi folyadékbevitel, főként tiszta víz
- d) az elhízáshoz vezető ételek mérsékletes fogyasztása
- e) önmagunk és környezetünk higiéniájára való odafigyelés

10. Mit jelent a teljes kiörlésű kifejezés?

- a) a gabonaszem egészét (csíra és korpa is) tartalmazza a teljes kiörlésű liszt
- b) a gabonaszem egészét (csíra, korpa, külső vékony héjréteg is) tartalmazza a teljes kiörlésű liszt

Igaz, hamis állítások:

Írj I betűt az igaz, H betűt a hamis állítások mögé!

1. A legtöbb életmódbeli betegség a mértéktelen életvitel következménye.....

2. Ha valamilyen élelmiszerben nincsen cukor, akkor az egészséges élelmiszer.....

3.

Rendszeres és tudatos vízfogyasztással olyan panaszokat lehet megelőzni, mint pl. fejfájás, alacsony vérnyomás, vesekőképződés.....

4. A szervezetünknek nincs szüksége szénhidrátokra, tehát,ha kivonjuk az étrendünkől, gyorsabb és kíméletesebb lesz a fogyás.....

5. Az olívaolajban található telítetlen zsírok felgyorsítják az anyagcserét és segítenek a zsírégetésben.....

6. A zöld teában található karcsúsodást elősegítő anyag a koffein.....

7. A saláta tele van C-és E- vitaminnal, folsavval, likopinnel, karotinoiddal, melyek mind segítik az immunrendszert a betegségekkel szemben vívott harcban.....

8. A nagy mennyiségű súlyfelesleg megterhelheti a szív munkáját, az ember fizikai aktivitása is csökkenhet.....

9. Futás a leggyorsabb és leghatékonyabb kalóriaégető sportok közé sorolható. Gyors futással több kalóriát éget el a szervezetünk, viszont a kalóriaafelhasználás ekkor elsősorban a szénhidrát készleteket égeti.....

10. Legjobb zsírégető és fogyasztó testmozgás: HÚZD ALÁ a helyeset!

- kocogás futás
 - aerobik
- kerékpározás /spinning
 - úszás
 - görkorcsolya
 - síelés
- sziklamászás
 - evezés
- lépcsőzés / taposógép

össz pontszám: 34 pont / minden helyes válasz 1 pontot ér/

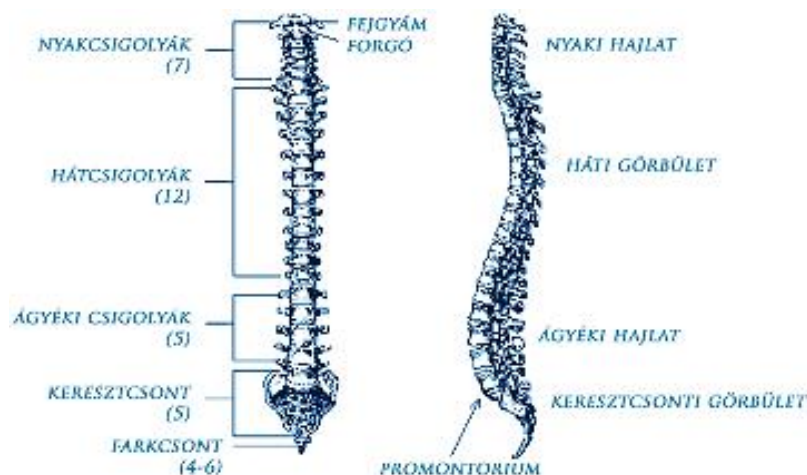
3. sz melléklet

EGÉSZSÉGNAP A KRÚDYBAN

Gerinctorna - Tartásjavító gyakorlatok

A gerincoszlopon öt szakaszt különböztetünk meg.

A nyaki gerincszakaszt hét nyakcsigolya, a háti gerincszakaszt tizenkét hátcsigolya, az ágyéki gerincszakaszt öt ágyékcsigolya alkotja. A keresztcsont öt, a farkcsont négy-hat – eredetileg különálló – csigolya összezsontosodásából jött létre.



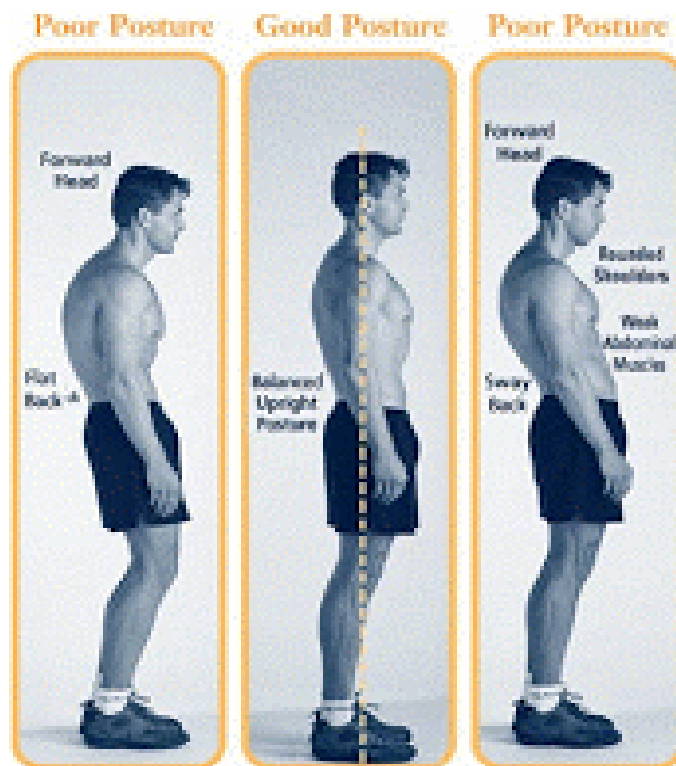
A gerinc csigolyái négy görbületet alkotnak, annak érdekében, hogy két lábon tudjunk járni, és közben ki tudják egyensúlyozni a fej súlyát, ami 5-7 kg körül van.

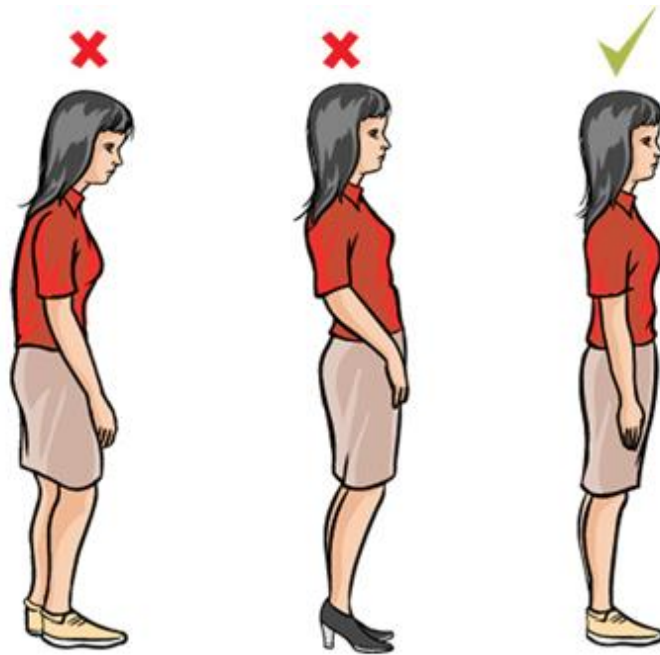
Hogyan változik a gerinc?

A gerincnek ezt a szép tartását az egészséges porckorongok és az erős hátizmok tartják meg. Sajnos ezt a külső tényezők erőteljesen befolyásolják. A hátizmok gyengülnek az „ülő” életmód, vagy a huzamosabban végzett állómunka során. Ez már gyerekkorban megkezdődik, amikor fára mászás helyett 6-10 órát ülnek a gyerekek az iskolában.

A fej előrenyújtásának, vagy a gyenge hátizmok miatt elmozduló csigolyák kompenzálására a *gerinc valamely görbülete fokozódik*, és ezt kompenzálva a többi görbület is változik. Hanyagtartás alakul ki, ha a csigolyaszerkezet eltérése nélkül megváltoznak a gerinc görbületei.

Két típusa lehet a hanyagtartásnak:





- **Domború hát:** A háti görbület a normálnál nagyobb, az ágyéki megtartott.

- **Nyerges hát:** Az ágyéki lordózis és a háti görbület a normálnál nagyobb. Ez a leggyakoribb típus, főleg 6-10 éves kor között alakul ki, amikor a törzs izomereje nincs arányban a hossznövekedéssel. De felnőtt korban is létrejöhet.

Hogy jön ide a gerinctorna?

Ezt a tartást lehet és kell is javítani, hiszen hosszútávon a gerinc egyéb deformitásához, a porckorongok elmozdulásához, fájdalomhoz és egyéb egészségügyi problémákhoz vezethet. Fő feladat itt a **hátizmok, mély hátizmok és a hasizom erősítése** valamint a gerinc hosszanti nyújtása. Ezt lehet célzott gyakorlatokkal, gerinctornával és jógával is.

Jellemző, hogy testünk jelzéseire nem figyelünk, természetesnek vesszük, hogy működik. Csak akkor kezdünk el gondolkodni azon, hogy kellene kicsit mozogni, erősíteni az izmokat, lazítani az ízületeket, vagy valami, amikor már fáj...Vagy akkor se.

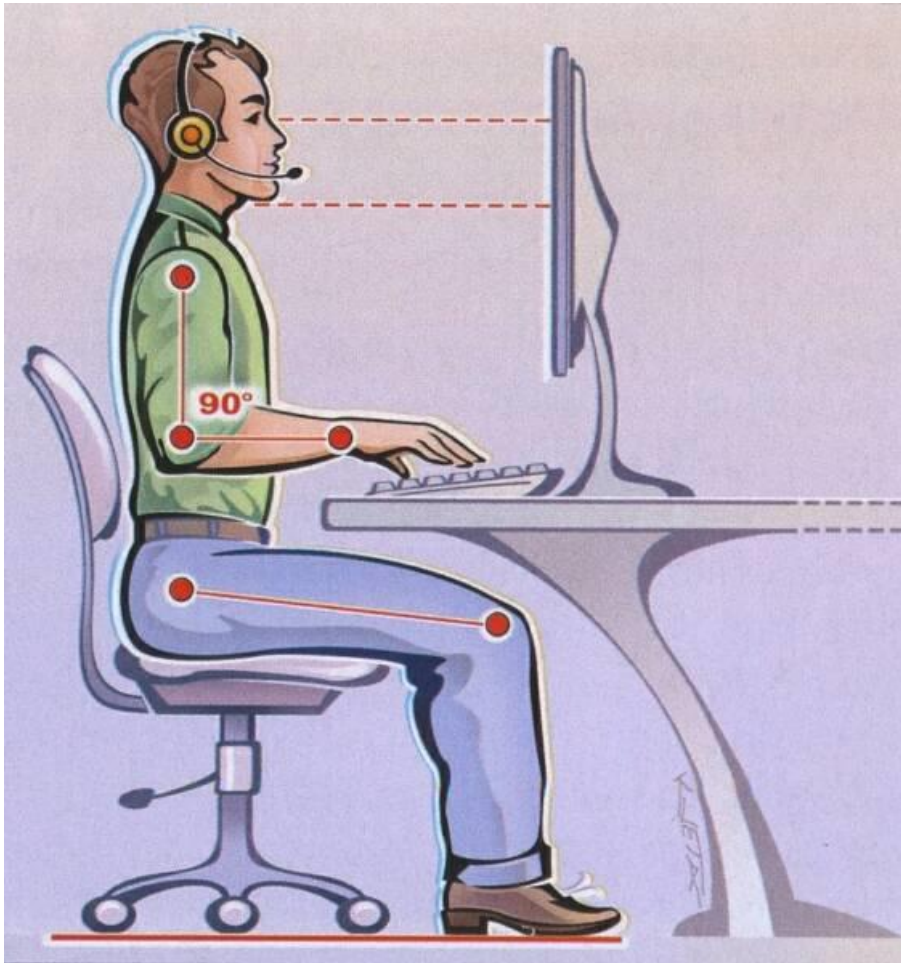
Ha bármilyen területen állandóan jelentkező fájdalmat, vagy kényelmetlenséget tapasztalsz, akkor sürgősen kezdj el tenni valamit. Ne hagyd, hogy még rosszabb legyen!

A minimum az, hogy valamilyen gerinctréninget, gerinctornát, vagy gerincjóga órát kellene elkezdni látogatni. De az sem ártana, ha rögtön valamilyen szakember is megvizsgálná az érintett gerincszakaszt!

Ha elkezdünk rendszeresen mozogni, sportolni, jógázni, akkor hamar észrevesszük, hogy az az állapot, amiről úgy gondoltuk, hogy jól érezzük benne magunkat, meg sem közelítette a valóban jó állapotot. 😊

Néhány fontos tanács a mindennapi életben

Rendkívül fontos lenne betartani ezt a pár egyszerű szabályt a számítógép előtt ülésnél, garantáltan kevesebb kellemetlenséget élnénk át a gerincbántalmak miatt!



Nézzük melyek ezek:

- talp alátámasztva,
- térdek kb. 90° -ban hajlítva, combok alátámasztva,
- derék homorulata megtámasztva (széktámla vagy egy hengerpárna kiváló),
- könyök is kb. 90° -ban hajlítva,
- monitor szemmagasságban.

A helyes testtartás emelés, illetve hajlás során

- Nehéz tárgyak emelése során tartsa hátát egyenesen, és csak a csípőjét és a térdét hajlítsa be; ezáltal a láb izmai fogják megtartani a súlyt.
- Nehéz tárgyak cipelése során használja mindkét kezét, és a tárgyat tartsa minél közelebb a derekához.

Eddzük hátunkat, sportoljunk!

Fontos tudni, hogy:

- A sporttevékenységek alatt vagy után érzett fájdalom többnyire a rosszul kivitelezett technika, túlterhelés vagy az egyén számára nem megfelelő sportág visszajelzése.
- Minden sportágot szakképzett edző vagy oktató irányításával célszerű elsajátítani.
- A sporttevékenység megkezdése előtt orvosi vizsgálat szükséges, az orvosi tanácsnak a sportág kiválasztására is kell vonatkoznia.

Tanulj meg relaxálni!

Az erős, negatív érzelmek feszültté, majd kimerültté tesznek, és ha tartósan fennmaradnak, pszichoszomatikus betegségekhez vezetnek. Ezt az ördögi kört mi magunk is megszakíthatjuk, sőt megelőzhetjük, ha rendszeresen lazítunk, relaxálunk.