

## **TÁMOP-3.1.4**

### **C2 Egészségnap**

Az ez évi decemberi egészségnap célja a korszerű egészségfejlesztő programok ismertetése valamint a témában a széleskörű, modern ismeretek átadása a diákság részére. A testedzés különböző tevékenységi formáinak a bemutatására, az egészséges táplálkozásra, a fogamzásgátlás, illetve a nemi úton terjedő betegségek tematikájára építettük az egészségnap programokat. A nemi élet kezdete egyre fiatalabb korra tevődik ki, a fogamzásgátló módszerek ismeretének hiánya pedig a nem kívánt terhességek (abortuszok) számának növekedését eredményezi. A kamaszkorban elszenvedett abortuszok testi-lelki vonatkozásban egyaránt meghatározóak a jövőjükre nézve. Nagyon fontosnak tartjuk, hogy tanulóink az itt eltöltött évek alatt kellő tudásra tegyenek szert az optimális családtervezés, valamint a meddőség megelőzés témakörében is. Ez utóbbi miatt fektettünk nagy hangsúlyt a szexuális úton terjedő betegségek prevenciójára is. Az egészséges étkezés témáját is ebben a korban prioritásként kell kezelni, hiszen az ifjúság későbbi felnőtt életében a megfelelő ismeretek elsajátítása befolyásolja majd az életminőséget. A diákok 8 csoportra osztva, forgószínpadszerűen vettek részt egészségnapunk több helyszínén. Lehetőségük volt a tornateremben zumbát táncolni és egy köredzés különböző mozgásformáiba bekapcsolódni, majd egy hivatásos személyi edző interaktívan adott hasznos életmód tanácsokat az érdeklődőknek. A védőnő támogatásával bemutatásra kerültek a különböző fogamzásgátlási módszerek, helyes használatuk, valamint a nemi úton terjedő betegségek és a megelőzés is. Az egészséges táplálkozás jegyében kostórással szemléltettük a méz jótékony hatásait, többféle főzeléket, homoktövis készítményeket, smoothie-kat és nyers falatkákat próbálhattak ki a tanulóink.





