

NUTRIKID

1. helyezett:

Mernyei Szabadi Gábor Általános Iskola és Óvoda Magyaratádi
Tagiskolája, Magyaratád

Magyaratádi Bikmakkok csapata

A **Magyaratádi Bikmakkok** csapat a Lépésről-lépésre az egészségért címet adta programjuknak, melynek a zsűri az első díjat ítélte. A beszédes cím arra utal, hogy a magyaratádi nebulók apró lépésekben szerzik meg az egészséges életmódról az ismereteket.

A program nem pusztán egy napot takar, hanem egy teljes hónapon át tartó előkészületet is magában foglal: első felében az elméleti tájékoztatást helyezik előtérbe, majd a megszerzett ismeretekre alapozva játszva tanulnak az 1-6. osztályos kisdíákok. Az iskolában a helyes táplálkozás és a rendszeres mozgás fontosságának bemutatásán túl a higiénia, a fogápolásra és a tisztálkodásra is fókuszálnak.



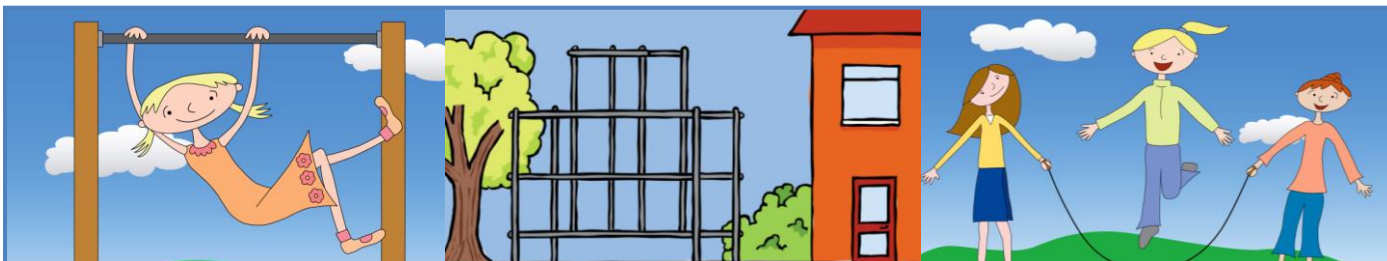
Egészségnap előtt:

Az egészségnap előtt egy hónappal **'Mozgás öröme'** címmel fotó- és rajzpályázatot hirdetnek a Somogyjádi Kistérségi Integráció iskoláiban. A pályázat mellett kérdőívet küldenek ki a gyerekek szüleinek, hogy feltérképezzék a családok ismereteit az egészséges táplálkozást illetően, és ezzel párhuzamosan versenyre buzdítják a nebulókat, hogy ők hozzák a legegészségesebb tiszórait és italt.

Egészségnap:

Minden osztály kap egy szint a nap elején, ami végigkíséri őket az egészséges életmód témájú vetélkedők során, pl. megtalált lapokból közmondásokat kirakása vagy minél változatosabb tiszórai készítése előre meghatározott alapanyagokból.

Az 1. és 2. osztály, a 3. és 4. osztály, illetve az 5. és 6. osztály párokat alkotva szituációs játékok során keresztül a fogápolási- és tisztálkodási ismeretekkel és a testmozgás fontosságával ismerkedik. A megszerzett tudásukról csapatokban feladatlapok kitöltésével adnak számot. A másodikosok Anyu főz c. szituációjában pl. a megelevenedett élelmiszerek mondják el, hogy miért fontosak a táplálkozásban. Az ötödikesek **Egészségrádiójában** pedig fogápolással és tisztálkodással kapcsolatos ismeretek hangzanak el egy képzeletbeli rádióműsorban.



A kaposvári Zselici Mézlovagrend **'A csodálatos méz'** c. előadásán kóstolóval egybekötve a mézzel ismerkednek a diákok a szituációs gyakorlatot követően, majd közösen felépítik az iskola táplálékpiramisát: minden szintnek van egy színe, minden osztály a saját színének megfelelő képeket gyűjt, melyből építőkockát kell építeni.

Társasjáték gyerekeknek

A játék tartalma: 1 db dobókocka (számok helyett színjelzéssel)

4 db bábú

100 db feladatkártya

- 25 piros (szerencse kártyák)
- 25 kék (elméleti kártyák)
- 25 sárga (ügyességi kártyák)
- 25 zöld (gyakorlati feladatokat tartalmazó kártyák)

A játék menete: 4-4 fős csapat játszhatja
A játékot az a csapat kezdi, amelyik először dob zöldet a kockával.



Ebédet követően a fogmosás következik, ahol a helyes fogmosás-használatot is bemutatják, majd kezdetet veszi az **Egészségkaszinó**. Minden játékos a kaszinóba lépés előtt kitölt egy totót, melyben egészséges étellel, környezetvédelemmel és táplálkozással kapcsolatos ismeretekre kérdeznak rá. Az eredményének megfelelő mennyiségű zsetont kap a jelentkező, melyekkel szerencsét próbálhat. A játékok természetesen az egészség témához kapcsolódnak: pl. puzzle kép kirakása időre, ételhalászat. A játék végén lehet beváltani a nyereményeket.

Délután **aszfalttrajzverseny** és **játékos ügyességi vetélkedők** következnek felváltva az iskola udvarán és a sportcsarnokban, amit a 'Mozgás öröme' rajz és fotókiállítás ünnepélyes megnyitója követ eredményhirdetéssel egybekötve, melyen Béres Alexandra is részt vesz.

Az eredményhirdetést kicsik és nagyok közös sportolása követi, ahol a **'Legfittebb Család'-ot** is megválasztják.

Az egész nap keretét a Makk Marcik és Makk Marcsik is végigkísérik, melyhez egy piramisos színes játékot találtak ki a szervezők.

Az egészségnap zárásakor lehet elővenni az előzetesen és a napon is gyűjtött tombolákat, és itt sorsolják ki a kérdőívet kitöltők között a jutalmat is.