

SZAKMAI BESZÁMOLÓ **„ÉP TESTBEN ÉP LÉLEK”**

1. Heti rendszerességű szakmai találkozók

A heti rendszerességű foglalkozásokon az egészséges életmód elsajátításával, a mindennapi életben való alkalmazásával kapcsolatos témákat dolgoztunk fel. Az önkéntességről és a társadalmi egyenlőtlenségekről szóló előadás témáit interaktív módon dolgoztuk fel a foglalkozásokon.

A program ideje alatt 3 csoportban dolgoztunk forgószínpadszerűen. A tanulók sok délutáni elfoglaltságuk ellenére mindig megfelelő létszámban jelen voltak a foglalkozásokon. Nagy kedvvel és aktívan vettek részt a közösségépítő játékokban, közkedvelt volt az internetről való tájékozódás, anyaggyűjtés. A heti rendszerességű foglalkozásokon állandó, 3-4 fős csapatok alakultak ki, így a feladatok végrehajtása, kidolgozása idővel egyre gördülékenyebb lett. Sokféle, változatos foglalkozási anyagokat igyekeztem a gyermekeknek biztosítani, így ezek megoldása, teljesítése sokféle képességet igényelt a tanulóktól. Minden feladatra mindig megtalálták a megfelelő embert (kiselőadás, versírás, rajz-plakátkészítés, dramatizálás, internethasználat, szövegszerkesztés, éneklés).

Nagyon hasznos volt az eltelt időszak, mert rengeteg új ismeretre tettek szert a tanulók, különböző képességű, mentalitású, korú és nemű gyermekek dolgoztak együtt, egymást segítve, elfogadva, értékelve.

Sokat profitáltam jómagam is az együtt töltött idő alatt, hiszen megismerhettem olyan tanulókat, jellemeket, is, akiket egyébként nem tanítok, csak látásból ismerek.

Nagyon sok előnye volt a foglalkozásoknak, de voltak, akadtak kisebb gondok, problémák is, mint: gyakran a kitűzött feladatokat, a tervezett anyagot nem sikerült a rendelkezésre álló időkeretbe szorítani, így a következő alkalommal kellett befejeznünk pl. a rajzot, vagy plakátot.

Gondos szervezést igényelt a csoportok foglalkozási idejének kijelölése is, ha azt szeretttük volna, hogy minél több tanuló jelen lehessen azon.

Tantermet sem volt mindig könnyű biztosítani az iskolánkban zajló számos délutáni program miatt, de ezzel is sikerült megbirkóznunk.

Összességében kijelenthetem, hogy a pályázat elérte célját, sokoldalúan fejlesztette a programban résztvevő tanulókat és erősítette a tanár-diák, diák-diák közötti kapcsolatokat.

2. Kötelező órán felüli tantárgyi fejlesztés

Angol nyelv

A kötelező óraszám feletti tantárgyfejlesztés az intézmény által biztosított szabad sávban zavartalanul tudott megvalósulni.

A csoport tanulói az előzetesen összeállított tematika szerint dolgoztak.

A munkaformák a tanórák gyakori formáját követték (pár-, csoportmunka, kooperatív-csoportmunka, drámajáték, középpontban a tevékenységközpontú tudásszerzéssel, alkalmazással), azonban a tanóráktól jelentősen eltérő módon: szabadabb időkeretben, felszabadultabb workshopok formájában. A legnagyobb sikernek az eltérő korú és a jelentősen eltérő tudásszintű tanulók tevékenységének magától értetődő összehangolódását tartom. A tanulótársak támogatása rövid időn belül kialakult, a tudásmegosztás és a valamilyen szintű tudás megszerzése szerves része lett a folyamatnak. Ki-ki képessége, érdeklődése szerint vett részt a munkamegosztásban, igyekezett megtenni a tőle telhető legjobbat, illetve felzárkózni a gyengébb területeken. Elegáns módon kezelték az elismeréseket, igyekeztünk kudarcmentesen működni.

A szókincsbővítés, mint az idegen nyelv egyik jelentős sarokpontja általános ismerekbővítéssel, a kognitív képességek erősítésével és sok esetben komoly önismerettel, szociális ismeretek fejlesztésével egészült ki.

A tolerancia példásan jelent meg, az alkalmazásképes tudás változó szinten.

Magyar nyelv és irodalom

A tantárgyi fejlesztés elsődleges célja a képességfejlesztés volt, ezen kívül pedig a program fontos részét képezte az egészséges életmód különböző területeinek megismerése. A feladatokat, a tematikus tervet is ennek szellemében állítottam össze. Figyelmet fordítottam arra, hogy minél változatosabb eszközöket, módszereket alkalmazzak. A gyerekek különösen szerették a játékokat, a kreativitást igénylő feladatokat (rajz, gondolatterkép, vita, szituációs játékok, problémamegoldás). Nagyon szerettek párban és kiscsoportban dolgozni.

Sokat olvastattam a gyerekeket hangosan, illetve sor került a szövegértés fejlesztésére; ehhez sok könyvet használtunk. A szövegalkotásnál azt szerették, ha ketten dolgozhattak együtt, így javíthatták egymás stílus- és helyesírási hibáit (ez utóbbiból akadt jó néhány). Legnagyobb falat a szókincsbővítés volt, ezért sok állandósult szókapcsolatot ismerttettem meg a gyerekekkel, sokszor játékos keretek között. Igen kedvelt volt az Activity játék.

A gyerekek megismertek különböző vitaminokat, egészséges ételeket, sportágakat, illetve káros szenvedélyeket és egészségkárosító dolgokat. S mindeközben fejlődött szókincsük, helyesírásuk és az olvasási készségük is.

Úgy tapasztaltam, hogy a foglalkozásokon megszerzett tudást és ismeretet a bevont tanulók a délelőtti tanítási órákon is tudták alkalmazni. Összességében azt mondhatom, hogy a tanulók élvezték ezeket a foglalkozásokat, hozzáállásuk minden esetben pozitív volt.

Természetismeret

A természetismeret programelem célja, hogy a tanulókat megismertessem a testi, szellemi, táplálkozási egészség fontosságával. Képekkel, internet segítségével szemléltettem az emberi test részeit, egészséges működését. Táplálkozási piramist készítettünk. Önismereti tesztek kitöltésével, játékokkal ismerhettük meg magunkat. Kirándultunk a környékünkön, megfigyeltük a növény és állatvilágot. Megismertük környezetünket, nagy figyelmet fordítottunk a környezet tisztaságára. Beszéltünk a személyi higiénia fontosságáról. A változatos tevékenységek során sikerült az egészséges életmód elemeit interiorizálni tanulóinknak. eredményes pályázatot zárhatunk. A kitűzött célokat elértük.

Matematika

A matematika órákon túl mutató feladatokkal ismerkedtek meg a tanulók, amelyeket később hasznosítani tudnak matematika órákon, a kompetenciaméréseken de a mindennapi életben is. A kezdeti ismerkedés és ráhangolódás után mindenkinek kiszámoltuk a testtömeg-indexét, amiből grafikonokat készítettek csoportokban. Ehhez természetesen testmagasságot és testsúlyt mértek egymásnak. Kiszámolásra került a napi kalóriaszükséglet, így könnyebben tudtak heti étrendet készíteni a gyerekek egészséges ételekből. Ezek után egy hétvégi bevásárlás költségvetését is elkészítették.

A testnevelés órákon alkalmazott FITT-mérések eredményeit felhasználva táblázatokat és grafikonokat készítettek a gyerekek. Kiszámolták, hogy hány kalóriát tudnak elégetni az egyes mozgások során. Elemzésre kerültek mozgásgrafikonok és diagramok is. Meghatározták az ökológiai lábnyomukat. Egészséges ételrecepteket kerestek, átírták több-kevesebb főre. Különböző összetételű ásványvizeket hasonlítottak össze.

A tanulók általában 4 fős csoportokban dolgoztak. Nagy érdeklődéssel és kíváncsisággal várták ezeket a délutánokat. Jól érezték magukat, családias légkör alakult ki a hónapok során.

3. Tanulmányi és kulturális események

Biofarm látogatás

A nap folyamán egy helyi farmot látogattunk meg, ahol növénytermesztés és állattartás is folyik. A tanulók betekintést nyerhettek a gazdálkodás mindennapjaiba. Megtekintették, hogyan kerül a tej az asztalra. Bepillantást nyerhettek a túrókészítés lépéseibe. Természetesen sok egyéb állatfajtaival is megismerkedhettek. A gazda elmondta a főbb tulajdonságait, tartási körülményeiket. Szívesen simogatták őket. Megtekintették a kertet is, ahol már ősztől csak paradicsomot tudtak szedni, amit jóízűen el is fogyasztottak. Nagyon jól érezték magukat, sok új ismerettel és élménnyel gazdagodtak ezen a délutánon.

Drámajáték

A drámajátékok jelentőségéről, személyiségfejlesztő hatásáról, csoportkohéziót, együttműködést erősítő szerepéről sok szakirodalomban olvashatunk. A játékok közötti válogatás, a program összeállítása során igyekeztünk figyelemmel lenni mindazon képességek fejlesztésére, amely képességek fejlesztése a pályázatban is megfogalmazódott. Figyeltünk arra, hogy a játékos forma komoly tartalmakat hordozzon.

A játékokra illetve az egymásra hangolódással igyekeztünk oldott légkört, kellemes közérzetet, nyugalmi állapotot, belső csendet teremteni.

A következő gyakorlatokkal a helyes (tudatos) beszédlevezést, illetve a pontos artikulációt alapoztuk meg, majd tréfás párbeszédekkel, verbális és nonverbális elemekkel bővítettük a kommunikációs képességeket fejlesztő játékot. A Stop játék mintájára a játékosok átvehették a cselekmény folytatását, ezzel dinamikusabbá téve a játékot, valamint sok új ötletet hozhattak a jelenetekbe.

A játékdélután második részét a „Mondj nemet!” szituációs játéksor töltötte ki.

Karácsony

2014. december 19-én tartottuk meg az iskolai karácsonyi műsort. Egy tanítási órát átölelő programot állítottunk össze. Címe: Karácsonyi fény. A gyerekek nagyon lelkesen készültek, és roppant izgultak az előadás napján. Összesen három előadást tartottunk az iskola diákjai és dolgozói számára.

A karácsony önmagában is szép, hátha még előadják. Voltak, akik énekeltek, zongoráztak; és egy karácsonyi darabot is előadtak tanulóink. Ebben a kis történetben arról van szó, hogy a karácsony nem arról szól, hogy ajándékot kapunk, hanem hogy együtt van a család, s legfontosabb dolog egymás szeretete.

A színpadkép és a jelmezek is jól mutattak. Az első előadás sikeres után szereplőink kissé megnyugodtak, de azért még szükség volt a bátorításra.

Végül mindhárom előadás nagy sikert aratott a szereplők legnagyobb örömére. Az iskola tanulói meghatottan indultak el a téli szünetre. A „kis szereplőink” pedig hatalmas dicséretben részesültek.

Sportnap 1

2014. június 12-én került sor a testvériskolai pályázat keretében az I. sportnapi rendezvényünkre.

A rendezvényt számos előkészületi összejövetel előzte meg, amelyek során igyekeztünk a legoptimálisabb, a legszórakoztatóbb, legérdekesebb feladatokat biztosítani a résztvevő gyermekek számára.

Előzetes munkánk során tervet, plakátot, tájékoztató levélkét készítettünk a szülőknek és a gyerekeknek. Megterveztük a lebonyolítást, okleveleket, kijelöltük a felelősöket, bejártuk a helyszíneket (Városi sportcsarnok, iskolai kézilabdapálya), szemrevételeztük a szükséges sportszereket, beszereztük a jutalmakat, gondoskodtunk hangosításról, segítőkről.

A rendezvényt a 8-os lányok közös zenésbemelegítésével kezdtük, majd csapatokat alakítottunk színek szerint és elkezdődött a vetélkedés.

Ezen a napon a következő versenyszámokban mérhették össze tudásukat a csapatok: futás, célba dobás, kötélhúzás, kötélhajtás, kosárra dobás, 7-es rúgás, 7-es dobás, helyből távolugrás zsinórban, „lépegtő”, sor és váltóversenyek, zsákban futás, teke, valamint Puzzle kirakása és szellemi totó.

Nagyon tetszettek a versenyszámok a résztvevő tanulóknak, balesetmentesen és sikeresen lebonyolítottuk a sportnapot. szerencsére az időjárás is kedvezett nekünk, így nem kellett a B tervet alkalmaznunk.

Hasznosan, sportosan telt a nap, erősítettük a tanulók fizikai képességeit, csapatszellemét és a sportszerű magatartást.

Sportnap 2

A sportnapon a bevont tanulókon kívül részt vettek a felső tagozatos osztályok. Hat állomáshelyen mérhették össze tudásokat az osztályok párosával. A színtereken kötélhúzás, távolugrás, kosárra dobás, kapura rúgás, váltófutás és kiütős játék várta az osztályokat. Az osztályok állomásonként más osztályokkal játszottak. Az erőviszonyokra ügyelve, az 5.-es és

6.- os osztályok forogtak, illetve a 7.-es és 8.os osztályok. Az állomásokon pontokat kaphattak, a győztesek többet a vesztesek kevesebbet. A különböző játék idők miatt, voltak olyan színterek, ahol visszavágó is történt. A gyerekek a legjobban a kiütős játékot élvezték. Miután mindenki körbeért, plusz pontokat szerezhettek büntetődobásokkal és büntetőrúgásokkal.

Színházlátogatás

A színházlátogatásra 2014. április 19-én került sor. A jókerdv, a lelkesedés, az egészséges izgalom már induláskor tapasztalható volt. A város hangulata, a színház lenyűgöző épülete, belső tere megfelelő ráhangolódást jelentett az előadás befogadására. Növelte az élményt, hogy a darabban nagyon sok diák is szerepelt (a debreceni Ady Endre Gimnázium érettségi előtt álló drámatagozatos osztályából).

Mindaz, amit célként megfogalmaztunk a színházlátogatással, az előadással kapcsolatban, gazdagon teljesült.

A kiegészítő program is gazdagította a tanulókat: Debrecenről sokat hallottak már tanulmányaik során, néhányan jártak is az Álatkertben vagy vásárlási céllal, azonban Csokonai, Kölcsey, Arany János, Kossuth Lajos, Szabó Lőrinc, Móricz Zsigmond – Nyilas Misi, stb. Debrecenje a városnézés által vált valósággá.

A program kitűnően sikerült. Mind a viselkedés szabályainak betartása, mind az élményteli nap maradandó nyomokat kellett hagyjon a személyiségeken.

A gyerekek az előadás szünetében, előadás után, az autóbuszban hazafelé számtalan módon megnyilvánultak az előadást illetően. A színházi élmények a következő napokban az iskolában is alkalmat teremtettek a beszélgetésre, az élmények megosztására a többiekkel. Az egyik tanuló egyszerűen ezt fogalmazta meg elégedettségének kifejezésére: „Tanár néni, tudom már, miért ragaszkodott ehhez a darabhoz!”

Gasztronómiai nap

A gasztronómiai nap alkalmával az ételek cukor és sótartalmáról, a „light” kifejezés jelentőségéről tartottunk előadást. Gondolattérképen rendeztük az egészséges és egészségtelen ételeket. Táplálkozási totót töltöttünk ki. Gyümölcs és zöldség szobrokat, valamint salátákat készítettek a tanulók. Az egészséges szendvicskészítés rejtelseibe is beavattuk tanulóinkat. Remek hangulatban telt a rendezvényünk.

Sportmérkőzés megtekintése

Az esemény lehetővé tette számunkra, hogy megmutathassuk gyermekeinknek, hogy a sport felnőttként életmóddá, foglalkozássá válhat. Nagyon élvezetes volt tanulóink számára, hogy egy impozáns csarnokban magas színvonalú kézilabda mérkőzést láthattak. Intézményünkben ezután gyarapodott a kézilabdát választó tanulóink száma.

Hazafelé még a nagyváros karácsonyi fényeiben is gyönyörködhettünk.

Egészségnap

Minden évben rendezünk egészségnapot, de a projektnek köszönhetően az idei sokkal gazdagabb volt programokban. A gyerekek testi és lelki egészsége nagy fontosságú számunkra. Ezen a napon is az volt a cél, hogy minél változatosabb módon ismertessük meg velük mindazon ismereteket, amellyel célt érhetünk.

Projektzáró rendezvény

A projektzárás módját a célból választottuk, mert szeretnénk volna az emlékezetes másfél évet méltó módon lezárni. A projekt során rendszeresen használt, rendkívül hatásos drámapedagógiát hívtuk segítségül. Közösségépítő drámajátékokat szerveztünk, melyek megvalósítását a bevont tanulók saját osztályközösségükben alkalmazták. A játékok után tanulóink színdarabot mutattak be, melynek pozitív hatása felbecsülhetetlen.

Igen tartalmas projektzárót tudhatunk magunk mögött.

4. Három részből álló előadás sorozat

Iskolánk bemutatása

A dobozi tanulók Füzesgyarmatra látogatása alkalmával szerveztük meg a Három részből álló előadássorozatot programelemét, iskolánk bemutatását. A tanulóknak prezentációval mutattuk be az iskolánkban folyó életet.

Önkéntesség

Az önkéntesség fogalmának értelmezése, ennek a tevékenységnek jellemformáló erejének tudatosítása volt a célunk. Az előadást nem csak a hagyományos módszerrel akartuk megvalósítani, hanem beszélgetés generálásával, a vélemények kötetlen megfogalmazásával.

A tanulók ámulatba ejtő ötleteket hoztak az önkéntes tevékenységek témaköréből, melyeket beépítettek közösségépítő tevékenységeikbe.

Társadalmi egyenlőtlenségek

A társadalmi egyenlőtlenség fogalmának értelmezése, az elfogadás jellemformáló erejének tudatosítása volt az előadás célja. a másság elfogadása társadalmi és alapvető emberi elvárás, melyre meg kell tanítanunk tanulóinkat.

5. A két intézmény tanulóinak és pedagógusainak személyes találkozója

Találkozás intézményvezetés szinten

A pályázat megkezdése előtt került sor a két intézmény vezetőinek személyes találkozására. A megbeszélésen a pénzügyi vezető és a projektmenedzser ismertette a pályázat lebonyolításával kapcsolatos követelményeket: dokumentumlista formai követelményei, pénzügyi elszámolások formai követelményei, közbeszerzés alá tartozó eszközök beszerzésének szabályai, eszközök leltárba vétele stb. Közösen áttekintettük a szakmai programot, megbeszéltük az aktuális feladatokat és a közös programok időpontjait. Aláírásra került az Együttműködési megállapodás is a két iskola között.

A hivatalos feladatok teljesítése után egy jó hangulatú kötetlen beszélgetésre került sor.

A dobozi tanulók Füzesgyarmaton

2014. május 28-30.

30 bevont tanulóval 7 kísérőtanárral érkezünk Füzesgyarmatra. Szállásunk a füzesgyarmati strandfürdő területén 4-6 ágyas zuhanyzós, tv-s szobákban volt. Már az első délután közös programunk volt a vendéglátóinkkal a Füzesgyarmatról Elszármazottak Egyesületének támogatásával. Az egyesület műemlék jellegű parasztházában sütéssel, főzéssel egybekötött vidám beszélgetéssel, kézműveskedéssel töltöttük el az időt. Késő este szálláshelyünk még strandolhattunk. Másnap ismerkedtünk a várossal és az iskolával. Gyalog, kisbusszal jártuk be Füzesgyarmatot és lehetőségünk volt lovaglásra, kocsikázásra is. A délelőtti folyamán az iskolában meghallgattuk a várossal szóló színvonalas, érdekes előadást, megtekintettük testvériskolánk tanulóinak iskolájukat bemutató műsorát, majd bejártuk az iskola épületét. Bár nagyon elfáradtunk, a strandolás ezen a napon sem maradt el. Az utolsó napon közös strandolás volt a program.

A kirándulás nagyon jól sikerült, láthatóan kiváló személyes kapcsolatok alakultak ki az iskolák tanulói és pedagógusai között megalapozva a későbbi közös programokat.

A füzesgyarmati tanulók Dobozon

2014. szeptember 10-12.

Élményekkel teli három napot töltöttünk a testvériskolai partnerünknel. Színvonalas programokkal készültek a fogadásunkra. Nagyon tetszett tanulóinknak az interaktív település megismerő séta. Újdonság volt számunkra a számháború.

Az esti programok mottója a zene és az éneklés volt, mely a dobozi diákok nagy erőssége. Sikerült a mi tanulóinkat is megénekelteni.

Megismerkedhettünk a környék turisztikai értékeivel, hajókázhattunk a Körösön.

Finom ételeket ettünk.

A folyamatos esőzés ellenére nagyon jól éreztük magunkat Dobozon.

Közös táborozás Mátrafüred-Sástón 2014. 06. 30. - 07. 06

1.nap

Tábori szabályzat megalkotása

Minden egyes táboroztatást a tábori szabályzat megalkotásával szoktuk kezdene. Nem volt ez másképp most sem. Meghatároztuk a reggeli ébresztő, az étkezések és az esti takarodó időpontját, s ezektől igyekeztünk nem eltérni. A másik fontos dolog a reggeli torna és egyéb testmozgások végrehajtása volt. Minden egyes szoba lakóinak gondoskodnia kellett a rendről és a tisztaságról. Ennek ellenőrzésére minden reggel (a reggeli utáni időszakban) szobaszemlélet tartottunk, s a legtisztább szoba lakóit a tábor végén jutalmaztuk. Felhívtuk a gyerekek figyelmét a balesetek elkerülésére is. Szabályt alkottunk arra nézve, hogyan közlekedjenek a tábor területén, hogyan vegyék igénybe a különböző tábori eszközöket, hogyan viselkedjenek játék és a különböző programok alatt, hogyan hagyhatják el a tábor területét.

Mi pedagógusok beosztottuk a faházakat egymást közt, s minden nevelő felelősséget vállalt a szabályok betartásáért, betartatásáért.

A gyerekek a szabályokat betartották, így zökkenőmentes és élvezetes táborozást tudhatunk maguk mögött. Mindenki élményekben gazdagon tért haza.

Elsősegélynyújtási ismeretek

Az elsősegélynyújtási ismeretek elsajátítása igen fontos dolog, főleg egy hegyi tábor esetében. Szükségesnek tartottuk, hogy tanítványaink elsajátítsák az alapismereteket. A programot két részre osztottuk: rövid elméleti ismertetőt tartottunk, utána pedig interaktív foglalkozás volt. A különböző elsősegélynyújtási gyakorlatokat bemutattuk, majd a gyerekek is kipróbálhatták. Volt újraélesztési gyakorlat, kar- lábsérülések ellátása, fejkötözés, stabil

oldalfekvésbe helyezés. Kitértünk (erdei tábor lévén) rovarcsípések kezelésére és a sérültek szállítására is.

Tanítványaik igen érdeklődőek és aktívak voltak. Különösen a kötözési technikák érdekelték őket. Számos kérdést tettek fel ezzel kapcsolatosan.

A gyerekek az itt elsajátított ismereteket a későbbiekben is hasznosítani tudták, hiszen az iskolai egészségnapon sebesültkötözési –és szállítási feladatokat (többek között) kellett megoldani. A táborban részt vett gyerekek könnyedén elboldogultak a probléma megoldásával.

Séta Gyöngyösön

Az elsősegélynyújtási ismeretek elsajátítása igen fontos dolog, főleg egy hegyi tábor esetében. Szükségesnek tartottuk, hogy tanítványaink elsajátítsák az alapismereteket. A programot két részre osztottuk: rövid elméleti ismertetőt tartottunk, utána pedig interaktív foglalkozás volt. A különböző elsősegélynyújtási gyakorlatokat bemutattuk, majd a gyerekek is kipróbálhatták. Volt újraélesztési gyakorlat, kar- lábsérülések ellátása, fejkötözés, stabil oldalfekvésbe helyezés. Kitértünk (erdei tábor lévén) rovarcsípések kezelésére és a sérültek szállítására is.

Tanítványaik igen érdeklődőek és aktívak voltak. Különösen a kötözési technikák érdekelték őket. Számos kérdést tettek fel ezzel kapcsolatosan.

A gyerekek az itt elsajátított ismereteket a későbbiekben is hasznosítani tudták, hiszen az iskolai egészségnapon sebesültkötözési –és szállítási feladatokat (többek között) kellett megoldani. A táborban részt vett gyerekek könnyedén elboldogultak a probléma megoldásával.

2.nap

Ismerkedési játékok

A táborban két település tanulói vettek részt. A tanulók megismerhették egymást. A feladatokat, játékokat csoportban kellett megoldaniuk. A csoportokat úgy alakítottuk ki, hogy két iskola tanulói keveredjenek egymással. A vegyes csoportok a hét további részében is együtt dolgoztak versenyeztek. az est jó hangulatban telt, a tanulók élvezték a játékokat.

Gerinctorna

A tábor folyamán számos egészségmegőrző programban vehettek részt a gyermekek. Kiemelt feladatunk volt a helyes testtartásra való rávilágítás, az ehhez tartozó könnyebb, minden nap elvégezhető feladatok bemutatása, a célcsoporttal való elsajátíttatása. A helyes

tartás elérésében kiemelt szerepet játszik a gyógytorna és az úszás. Szerencsés esetben tanév elején egy ortopéd szakorvos felméri a tanulókat és súlyossági fok szerint javasol gyógymódot. Ezeket a tanulókat nem mentik fel testnevelés alól, számukra könnyített testnevelés, gyógytestnevelés, úszás javasolt, illetve otthoni feladatnak a tanórán differenciált formában foglalkozunk ezekkel a gyermekekkel és házi feladatként adjuk a gyakorlatokat.

Napi tízperces tartásjavító tornával sok baj megelőzhető, ezt az elvet követtük a táborban, minden nap tízperces reggeli tornával kezdtük a napot

A gyermekek örömmel végezték a gyakorlatokat a jó hegyi levegőn.

Túra a Mátrában

A táborozás második napján megismerkedtünk Sástó környékének nevezetességeivel. Túraútvonalon, túravezető segítségével felkerestük a történelmi emlékhelyeket, valamint a környék forrásait, ahol a kristálytisza víz örömeit élvezhettük. Tapasztalhattuk, hogy a hegyoldalon másképpen kell közlekedni, mint sík terepen.

Gombaismereti tájékoztatót tartott egy tanuló.

3.nap

Önismeret

Az Önismereti tréning alkalmával több játékos feladatban ismerkedett a két iskola egymással. Előzőleg, már találkoztunk a testvériskolánkkal, így a gyerekek bátran játszották a gyakorlatokat. Népszerű volt az „Én még soha” című játék. A játékosok körben ültek és sorban mindenki mondott valamit, amit még sohasem tett, de olyat, amiről azt feltételezte, hogy a csoport többi tagja már igen. Például azt mondta: „Én még sohasem voltam a Mátrában”. Ha sikerült olyat találnia, amit a többiek már tényleg csináltak egy pontot kapott. Az nyert, aki először gyűjtötte össze három pontot. Játsoztunk „Füllentős” és „Igaz vagy hamis?” ismerkedős játékokat. A feladatokat, hogy ne legyenek unalmasak, kisebb csoportban és forgószínpad szerűen végeztük el. Célunk volt, hogy a gyerekek jobban megismerjék egymást és szorosabb barátságok alakuljanak ki.

Fűben fában orvosság..

Először arról beszéltünk a gyerekekkel, hogy régen milyen lehetett a népi gyógyászat. A Mátra növényvilágában a mai napig fellelhetők

ezek a növények Kis növényhatározó és az internet segítségével fedeztük fel a mátrai növényeket.

Kirándulás a Kékestetőre

A harmadik nap délelőttjén kirándultunk a Kékestetőre. Busszal utaztunk odáig. A kilátóból gyönyörködtünk a csodálatos panorámába. Megneveztük a környező településeket, illetve Magyarország nagy tájait. A vállalkozó kedvűek gyalog sétáltak vissza a táborba, útközben a táj szépségeibe gyönyörködve.

4.nap

Kincsvadászat

A kincsvadászat esti program volt, a tábor elején megalakított csoportok versenyeztek. Előzetesen különböző gyümölcsöket vágtunk ki. A Sástó körüli sétány jól körülhatárolt részén elszórt, eldugott „kincseket” kellett megtalálni adott időn belül. Zseblámpával kellett gyorsan, a területet jól beosztva végigpásztázni. Együttműködést, gyorsaságot, figyelmet, szemfülességet, kisebbeknél bátorságot igényelt a program. Nagyon jó hangulat kerekedett a játék végére. Az izgalmas feladat jól felpörgette a gyerekeket.

Tudatos táplálkozás

A tudatos táplálkozás elméletét és gyakorlatát ismertettük meg a tanulókkal a foglalkozáson. A vetélkedő mindig motiválja a tanulókat, és lehetőségük van előzetes tudásuk alkalmazására is.

Adrenalinpark

A kalandok a hegyoldal megmászásával kezdődtek, mivel ezen az úton közelítettük meg a parkot. Három órát töltöttünk az adrenalin parkban. Minden gyermek kipróbálta a bobozást, többen most láttak ilyet először. A kisebb gyermekek a nagyobbakkal alkottak párost, vegyesen a két iskola tanulói. A bobozás után végignéztük a park kínálatát. A gyermekek önállóan kipróbálhatták az életkoruknak megfelelő játékokat. Pihenésképpen a táj szépségeibe gyönyörködtünk.

5.nap

A sport élettani hatásai

A sport élettani hatású programelem szerves része volt a sástói nyári tábornak. Kapcsolódik a gerinctorna és a helyes napirend témaköréhez. Nem győzzük elégszer hangsúlyozni, a sport szerepét az egészséges életmód szempontjából.

Vegyes csapatokban dolgoztak a gyermekek, véletlenszerű kiválasztással létrehozott csapatokban. Kiselőadás formájában vitaindító szöveget készítettek a tanulók, majd riportot kellett készíteni pedagógusokkal és az utca embereivel a sport élettani hatásairól. Táblázatban közösen rögzítettük a témában legfontosabb ismereteket, plakátot, rajzokat készítettünk. Közös torna után pulzust, vérnyomást mértünk, megállapításokat tettünk. A programot túrával, labdarúgó mérkőzéssel fejeztük be. Vidám hangulatban telt a délután, mindenki sok használható ismerettel gazdagodott.

Mandala

A kézműves foglalkozások keretében a táborozó gyerekek választhatták a mandalakészítést. Általában a diákok már találkoztak kifesthető mandalákkal, ami most is a rendelkezésükre állt. A foglalkozás igyekezett a mandalakészítés eredeti jelentését, feladatát bemutatni, a színek jelentését ismertetni a résztvevőknek. A gyerekek inkább a kész minták kiszínezését választották, mint saját tervezésű mandala készítését.

Mátramúzeum

Kirándulásaink alkalmával nem volt lehetőségünk a Mátra állatvilágának feltérképezésére, csak a növényeket tudtuk megtekinteni. A Mátramúzeum színvonalas tárlatai bemutatták számunkra a Mátra jelenlegi, és régen kihalt állat és növényvilágát, valamint a Mátrát kutató tudósok életét. A tanulók megfigyelési szempontokat kaptak, mely alapján alaposan megnézték a múzeum kínálatát. A múzeum ismereti vetélkedő szép eredményeket hozott.

6. nap

Jóga

A jóga olyan mozgásforma, amely ötvözi a testi és lelki feltöltődést. Ismeretek nyújt más népek kultúrájából. Új mozgásformával ismertettük meg a tanulókat, amelyet ők nagy koncentrálással és élvezettel végeztek.

Helyes napirend

Nagyon közkedvelt volt a gyermekek körében a helyes napirend témakör, hiszen már az óvodában is és az általános iskolai évek alatt számtalan alkalommal foglalkoztak ezzel a témakörrel.

A program főbb elemei voltak, a közösségi, szituációs játékok, dramatizálás, Helyes? Helytelen? témakörben gondolattérkép készítése, plakát készítése, mozgásos játékok,

egészséges ételek készítése, káros szenvedélyek elleni küzdelem, TOTÓ kitöltése a témában, daltanulás.

Vegyes csapatokban dolgoztak a gyermekek, sok hasznosat tanultak egymástól, fejlődött a vitakészségük, gyakorolták a türelmet, érvelést, toleranciát.

Ez a programelem is szervesen illeszkedett a sástói nyári tábor menetrendjébe.

Akadályverseny

Gyermekeink által nagyon kedvelt vetélkedési forma az akadályverseny. 10 fős vegyes csapatok versenyeztek. A csapatalakítás irányított volt, a nemek, az életkor és az iskola figyelembe vételével. A feladatok nyolc állomás érintésével teljesültek. Térkép segítségével jutottak a tanulók az állomásokra. A feladatok: növényfelismerés, puzzle, tábori csatakiállítás, célbadobás, helyes napirend teszt, éneklés, rejtvényfejtés, gyümölcsszobrászat. A jutalom az egészséges életmódnak megfelelően gyümölcskosár volt.

7. nap

Megtanultam, élvezem, alkalmazni fogom..

A drámapedagógia módszereinek alkalmazásával szituációs játékok segítségével ismételtük át és rögzítettük a tábori héten tanult, egészséges életmóddal kapcsolatos ismereteinket.

Szalajkavölgy

A hazautazás napján, a tábort elhagyva, továbbutaztunk Szilvásváradra. Útközben a Mátra, majd a Bükk szépségeiben gyönyörködtünk. Kisvasúttal utaztunk fel az ősemlék barlangjához, majd rövid pihenő után a patak mentén sétáltunk le a buszhoz. Az erdei tanösvény sok érdekes információval szolgált a Bükk élővilágával kapcsolatban.

A táborban nagyon jó barátságok alakultak ki a tanulók és a pedagógusok között.

Összességében a pályázat nagyon változatos, sokszínű szabadidős programmal gazdagította a bevont tanulók életét. Ezen kívül a projekt lehetőséget adott a megvalósításhoz szükséges eszközök és irodaszerek beszerzésére is: mindkét iskola kapott egy-egy laptopot, fényképezőgépet, nyomtatót és jelentős értékű szakmai anyagot. A kötelező nyilvánosság keretében a projekt weboldalát a pályázat megvalósítása során havi rendszerességgel frissítettük, amely tartalmazza a megvalósult programokat.

Füzesgyarmat, 2015. május 2.

Sárköziné Papp Julianna

Klebsberg Intézményfenntartó Központ
Szeghalmi Tankerülete
Cím: 5520 Szeghalom, Dózsa Gy. u. 19-21.
Telefon: +36 (66) 795-232
E-mail: istvanne.vetesi@klik.gov.hu

14



A projektek az Európai Unió támogatásával valósulnak meg.

A dokumentumsablon a TÁMOP-3.3.14.A-12/1-2013/0140 azonosító számú projekt dokumentációjának részeként, a Projektszabályzat mellékletét képezi, alkalmazhatósága ezen projektre terjed ki.

