

Öko percek az egészség jegyében az első évfolyamon

Az első évfolyamon tanuló mind a négy osztály játékos, vidám foglalkozás keretében szerezhettek ismereteket az egészségüket érintő fontos területeken.



Az **1. a** osztályos gyerekekkel az ÖKO „percek” novemberi témáját nagyon jó hangulatú foglalkozás keretében valósítottuk meg.

A gyerekek ismeretei – az egészséges életmódról és az egészséges táplálkozásról – a beszélgetések, a készségfejlesztő feladatlapok, a találós kérdések és a digitális játékok segítségével mélyültek.

A gyerekek jóízűen fogyasztották el a mézzel ízesített, vitamindús gyümölcssalátát, miközben a gyümölcsökről és a zöldségekről szóló dal vidám dallamai is felcsendültek.



Homokiné Erika és Maróti Anna tanító nénik







Az **1. b** osztály kis tanulói mindennapjaiban is jelen vannak a tejfogak elvesztésével együtt járó kellemetlenségek: lazuló fog, nehézkes rágás, izgatott várakozás: vajon mikor, hol hullik ki az éppen mozgó fogacska.

A novemberi ÖKO percek „egészség” témája adta a lehetőséget, hogy egy kicsit jobban megismerkedjenek a helyes fogápolással.

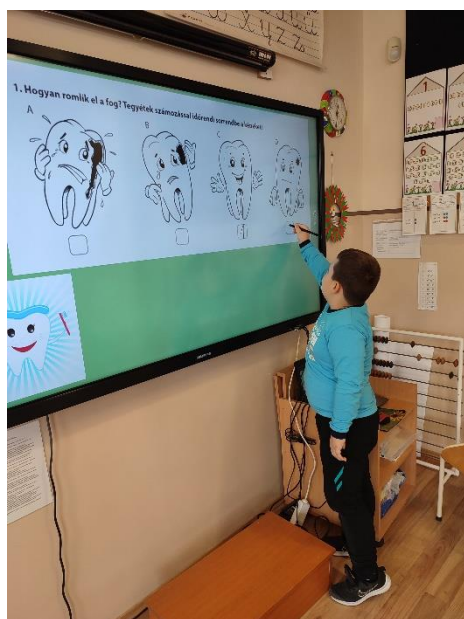
A foglalkozás elején a fogtünderről nézhettek meg egy rövid mesét, majd néhányan elmesélték az ezzel kapcsolatos élményeiket.

Digitális táblán csoportosították azokat az élelmiszereket, amelyek segítik, illetve nehezítik a fogak épségének megőrzését. A helyes fogmosással feladatlapon ismerkedhettek meg.

Ezt követően, vidám és szomorú fogacsok kivágása és egészséges, egészségtelen élelmiszerek válogatása után felragaszthatták és elkészíthették a fogbábokat.

Reméljük, ez a foglalkozás hozzájárul ahhoz, hogy a fogváltás időszakát könnyebben megértsék, megéljék.

A foglalkozást Kerékgyártóné Tarr Enikő és Turányiné Balogh Beatrix tanító nénik vezették.





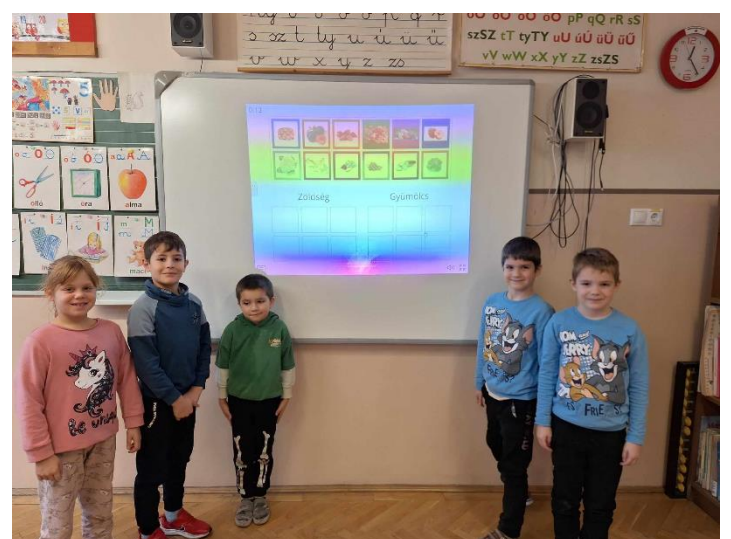
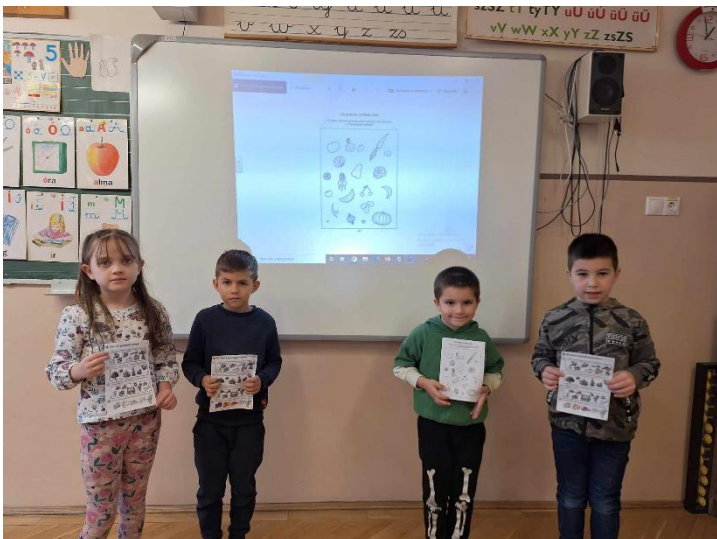
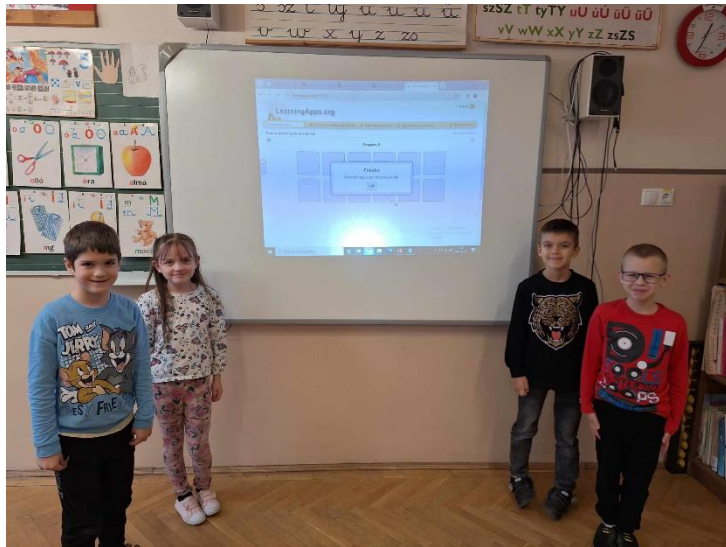
Az **1. c** osztály a helyi Zöldség-gyümölcs boltba sétált el. A gyerekek az elhangzott találós kérdésekből találhatták ki a zöldségeket, gyümölcsöket, majd csoportosították az említetteket. Az alapos ismertetést követően azok jótékony hatásairól hallhattunk beszámolót. A lányok és a fiúk csoportokban játékos feladatot oldottak meg. A megérdemelt jutalmuk: gyümölcsök. Az érdeklődők választ kaptak még a kérdéseikre.

A tanteremben rövid videót néztünk meg, ami bemutatta, hogy milyen anyagok védik meg a szervezetet a betegségektől. Naponta legalább öt adag zöldséget és gyümölcsöt kellene fogyasztani. Törekedjünk arra, hogy minden étkezésben helyet kapjanak valamilyen formában. Képet néztünk az okostányérról, megbeszéltük mit érdemes fogyasztani egy nap. Interaktív feladatokat oldott meg az osztály: puzzle, csoportosítás, szerencsekerék játék, majd párokban feladatlapon is dolgoztak.

Gyümölcssalátához a boltban kapott gyümölcsöket használtuk fel: mandarin, körte, alma, kivi, amiket köszönünk szépen! A kezek és a gyümölcsök alapos megmosása után következett a hámozás és darabolás. Ízesítésre a legtöbbben mézet használtak fel. Az elkészült vitaminbombák hamar el is fogytak mindenki legnagyobb öröme és egészségére. A gyerekek jól érezték magukat!

Derecske, 2023. 11. 27.

Nagy Renáta és Sárközi Krisztina



Mi az az Okostányér? Erről tanultak az **1. d** osztályos gyerekek november 17-én az Öko percek keretein belül.

A legkisebbek csoportmunkában ismerkedtek meg azokkal az élelmiszercsoportokkal, melyeket naponta kell fogyasztaniuk, hogy egészségesek legyenek. A gyümölcsöket, zöldségeket, gabonaféléket, húsokat, tejtermékeket gyurmából készítették el és csoportosították a papírtányérokra.

Nagy lelkesedéssel készültek el az alkotások, melyeket aztán be is mutattak egymásnak. Közben megjött az étvágyunk is, ezért legközelebb ehető formában készülnek majd az okostányérok.

A foglalkozást Hatházi Veronika és Pappné Zsupos Mária tanító nénik vezették.

