

## Egészségnap a II. Rákóczi Ferenc Általános Iskolában

A TÁMOP 3.1.4-12/2 pályázat keretében 2013. október 7-én Egészségnap megrendezésére került sor. A rendezvényen iskolánk valamennyi tanulója és tanára részt vett. Szívesen láttuk volna a lakosságot is, de egyelőre a szórólapozás ellenére sem mutatkozott érdeklődés.

A nap zenés gimnasztikával indult a sport pályán, majd futással folytatódott. Az alsósoknál minden osztály körbefutotta a pályát. Az 5-6. évfolyam az iskolát kerülte meg, a 7-8. osztályosok a Kossuth utcát vették célba.



A megéremelt reggeli után 9 órakor indultak a programok. 3 helyszínen előadással és kóstolóval egybekötött termékbemutató zajlott. Zöldségyümölcs, egészséges pékáru és tejtermékek kerültek bemutatásra. 8 osztálynak pszichológusok tartottak konfliktuskezelési tréninget. Lehetett zumbázni és aerobikozni. Az első osztályosok a helyes fogápolásról hallgattak előadást, a 7-8. osztályos lányok nőgyógyász előadásán vettek részt. Az ötödikesek rajzfilmeket keresztül gyarapították tudásukat az egészséges életmódról.

Gyönyörű napsütésben indultak el a martinkai túrára a kerékpározást kedvelő tanulóink. 4 pedagógus kísérte a közel 40 diákot. A túra útvonalát a polgárőrök biztosították. Mindenki számára lehetőség nyílt vérnyomás, testtömeg index és vércukor szint mérésre. Nagyon sokan vették igénybe ezeket a szolgáltatásokat. Két könyvtáros közreműködésével könyvbemutatóra is sor került, ahol sok hasznos könyvvel ismerkedhettek meg a gyerekek. A nap folyamán sor került Egészséges életmód vetélkedőre. 42 csapatban 126 tanuló adott számot felkészültségéről. Ebéd után kezdődtek a sport rendezvények. Volt kézilabda bemutató és meccs, valamint kosár- és futball mérkőzéseken küzdöttek tanárok, diákok egyaránt. A filmvetítés iránt is sokan érdeklődtek. Nagy sikere volt a családi sportvetélkedőnek, ahol 9 család küzdött a győzelemért. A rendezvény 16 órakor ért véget. Mindenki fáradtan, de gazdag élményekkel tért haza.

Aki többet szeretne tudni erről az eseményről, látogasson el az iskola honlapjára. ([www.rakoczi-hsamson.sulinet.hu](http://www.rakoczi-hsamson.sulinet.hu)) Ezúton szeretnék köszönetet mondani mindazoknak, akik önzetlenül segítettek abban, hogy ez a nap sikeresen megvalósulhatott.

