

# EGÉSZSÉGNAP

## **5.B BESZÁMOLÓJA**

Az EGÉSZSÉGNAPON eljött hozzánk a Vöröskereszt. Megtanultunk tőlük lélegeztetni. Kiderült, hogy több családban is szükség volt már újraélesztésre. Érdekes és hasznos volt az óra. Nagyon jó volt, hogy mindnyájan kipróbálhattuk az újraélesztést.

Utána fogorvoshoz mentünk.

A 3. és a 4. órában főztünk. Nagyon finom lett a túrókrémes szendvics, de a humuszos szendvics is jól sikerült.

Az egészségnapon a legjobb az volt, amikor kínálgattunk. Lementünk a kicsikhez is, vittünk ennivalót, majd a felsősökhöz is bementünk, hogy a megmaradt étellel megkínáljuk őket.

Az is jó volt, hogy az egészségnap végén lemegettünk futni az udvarra, hogy levezzünk az energiánkat.

## **7. A BESZÁMOLÓJA - ÍRTA :DEMETER BERNADETT**

A nap a 7. évfolyam számára izgalmasan kezdődött, ugyanis kora reggel a lányok már szorgosan pucolták a zöldségeket, gyümölcsöket tanáraink segítségével, majd a bejáratnál kínálták, amíg gyorsan el nem fogyott.

Első órákra becsöngetve a Safer Internet jóvoltából érkezett hozzánk előadónk, Krisztina néni, az internet veszélyeiről, illetve hasznosságáról beszélgettünk ppt segítségével. Többek között az előadás során megtudtuk, hogy mennyire fontos, hogy a nyílt, netes fórumokon biztonságossá tegyük fiókjainkat, olyan jelszavakat használjunk, amik semmiképpen sem dátumok, vagy hozzánk köthető dolgok, akár szótárban meg nem található, hosszú szó, karakterekkel tarkítva. Nagyon fontos, hogy ne beszéljünk idegenekkel, ugyanis nem tudhatjuk, hogy ki ül a gép, vagy telefon másik oldalán. Függőséget is okozhat, így nagyon figyelniük kell arra, mennyi időt töltenek el az internet bugyraiban. Emellett persze rengeteg jótékony hatása is van, például tudáshoz juthatunk, a szórakozást segíti elő különböző alkalmazásokkal, stb. Egyre több alapítvány jön létre az internetes bántalmazás ellen, de így is nagyon meg kell gondolnunk, mit teszünk ki az internetre, hisz onnan azt már nem tudjuk véglegesen eltüntetni, így alakulhatnak ki a sértegetések, fenyegetések a neten keresztül.

Következő eseményre a fiúk és lányok különváltak. A fiatal emberek a kosárpályán mutathatták meg erejüket, míg mi, hölgyek az érzelmek világába merültünk. Minket (lányokat) egy pszichológus néni látogatott meg, témánk pedig a szerelem volt. Körbe-körbe járt a kis plüss, mindenki beszélt az általa húzott, a szerelmet legjobban kifejező kártyáról. Nagyon jó hangulatban telt az óra, előkerültek saját történetek, mély jelentésű érzelmekről beszélgettünk, nevettünk, sokszor pedig zavarban voltunk.

Utána kezdődött a csapatmunka! Mindannyian visszagyűltünk a termünkbe, összetoltuk a padokat, s mókázva nekiálltak a csapatok az íncklandó krémek, saláták elkészítésének. Mindenhol a különböző instrukciók, nevetések hallatszottak, néha a turmixgép hangja is felharsant. Egy újabb órával később mindenki kész lett, az osztály körbejárt, kóstolásra várva a csapatok között. Több osztály is hozott ízelítőt a saját menüjéből, mint, ahogy mi is tettük. Az iskolában borsó, bab és lencse illat szállt.

Jókedvűen pakoltunk, raktunk rendet, beszélgetve köszöntünk el, hisz egy nagyon izgalmas napon voltunk túl. A diákok arcán lévő mosoly volt az, ami még csodásabbá tette a napot, a jó hangulat volt az, ami pedig ezt az eseménydús, megragadó napot megkoronázta. Az biztos, hogy a hetedik évfolyam számára az idei Egészségnap is emlékezetes marad.

## **8.A BESZÁMOLÓJA**

2019. november 21-én, csütörtökön iskolánkban egészségnap volt, melynek keretében minden osztálynak más-más külsős személy tartott előadást. Hozzánk egy olyan intézménytől jöttek, ahol az ügyfelek drogot fogyasztottak. Erről szerettek volna leszokni, így hát segítséghez fordultak.

Nekünk, nyolcadikosoknak az egész nap témája a drog volt, így rengeteg dolgot tudtunk meg róluk. Többek között azt is, hogy mi számít drognak, melyikeket lehet legálisan beszerezni, illetve melyiknek milyen hatása van. Meglepő módon pl. a kávé és a kóla is drognak számít, mert hosszú távú, rendszeres fogyasztásuk egészségkárosodással járhat. Majd még az első órában láthattunk egy olyan filmrészletet, amelyben drogot fogyasztó emberek nyilatkoztak arról, miket tettek, amíg nem voltak tudatuk alatt. Egészen elképesztő, hogy mondjuk valaki a barátjához bemászik este, mert azt hiszi, hogy ott talál ilyen szert, és az anyjával kiabál, meg dobálózik. Mindezt pedig azért, mert nem kapott anyagot.

Második órában az osztályunk kettéoszlott, de mindkét fél ugyanazt csinálta: 2-3 fős csapatokban társasjátékoztunk. Minden csapat sorban kapta a kérdést, amely különféle drogokkal volt kapcsolatos. Fél perc alatt kellett értékelhető választ adniuk a csapatoknak, majd ezután a kérdéshez hozzárendelt válasz alapján lepontozták a válaszaikat. Aki 45 perc alatt legmesszebbre jutott, az győzött. Voltak egyszerűbb kérdések (*Sorolj fel 3 függőséget!*), de olyanok is, amelyre csak azok tudtak válaszolni, akik ebben kicsit jártasabbak. (*Mi az a kannabisz?*)

Utolsó két órában osztályfőnökünkkel hagymásbabot készítettünk a tankonyhában. Egyáltalán nem volt bonyolult, de azért 30 főre kellett jó sok alapanyag. Közben a hüvelyesekről tudtunk meg többet osztálytársunk jóvoltából, például azt, hogy akik sok hüvelyest esznek, azoknak csökken a korai elhalálási esélyük. Aztán voltak, akik beszélgettek és zenét hallgattak, voltak, akik segítettek a főzésben, és még olyanok is, akik csak a teáért (vagy kávéért) jöttek be a tankonyhába, amelyet ott készítettünk. Ilyenkor mindig nagyon jó a hangulat, ezért általában hamar elfogy az általunk készített étel, ez most is így volt.

Órák után ezért tele gyomorral mehettünk haza, ami a hűvös időben nagyon jól esett. Azt hiszem, mindenki nagyon jól érezte magát, illetve sok hasznosat tanultunk.

Az alábbi linken fényképeket láthat az egészségnapról:

[https://photos.google.com/share/AF1QipO0890sVqBUinre8GyzOT8Ol-y\\_YfiTg1A-mLw\\_kqTORYszk\\_RjyrDswb9TXZcANg?key=UFVIUXlMa3RYalF0MFVydXRGY0pXTmhYX0xKdXRB](https://photos.google.com/share/AF1QipO0890sVqBUinre8GyzOT8Ol-y_YfiTg1A-mLw_kqTORYszk_RjyrDswb9TXZcANg?key=UFVIUXlMa3RYalF0MFVydXRGY0pXTmhYX0xKdXRB)