

**Az én házam, az én váram - avagy az egészségtudatos életmód alapjai-
Efop 3.3.5. -Napközis tábor
Ócsény
2018.06.25.-06.29.**

2. évfolyam- Közlekedés, KRESZ, Sport és egészségre nevelés

'Az én házam, az én váram' programhéten egy olyan különleges építmény megalkotói voltak a gyerekek, ahol a saját egészség palotájukat tudták felépíteni és otthonossá varázsolni.

A tábor első napján a reggeli elfogyasztása után reggeli tornával indítottunk. Ezt a 20 perces zenés gyakorlatsort beillesztettük egész hétre, ezzel is tudatosítva a gyerekekben, hogy a mozgás az örömről kell, hogy szóljon és az ember mozgásra lett tervezve.

A hétfői napunk a bemutatkozással, ismerkedéssel folytatódott, ahol szívesen vettek részt a játékokban a gyerekek még úgy is, hogy sokan ismerték már egymást. Keretmesének egy izgalmas rajzfilmet választottunk, ami az ember felépítéséről szólt, ahol a gyerekek rácsodálkoztak, hogy egy sejt mi mindent alakít bennünk. Ezek után a saját testünket, mint saját hazánkat képeltük el és rajzolták le a gyerekek, hogy később egymás közelébe helyezve felépítsünk a mi 'Egészség falunkat', ahol a közösségi ház tégláiba a nevünket is beleírtuk.

Az ebéd előtt az udvaron játszottunk, így igazán jól esett a nagyon ízletes ebéd. A szabadidő után a testünk felépítéséé volt a főszerep. Feladatlapokon és ábrákon keresztül megismerkedtünk a csont-, izom-, légzési-, emésztő-, idegrendszerünkkel és az igen érdekes szív- és keringésszisztémával. A különböző részek között mozgással frissítettük fel magunkat, az udvar és az iskola melletti játszótér alkalmas volt a 10-20 perces játékok lebonyolítására. A napot az uzsonna elfogyasztása után a csapat kiáltásokkal zártuk.

Kedden a reggeli után ismét tornával kezdtük a napot, így frissen, fitten állhattunk neki az aznapi feladatoknak. 'Ahány ház, annyi szokás' - ahol a gyerekek játékos, mozgásos formában ismerhették meg, hogy milyen témák tartoznak az egészséges életmódhoz. A mozgás, táplálkozás, pihenés hármását a nap folyamán ki is próbálhattuk. Rengeteg beszéltünk a helyes táplálkozásról, tablót készítettünk az egészséges és egészségtelen ételekről, nagyon sokat játszottunk, mozogtunk a délelőtti folyamán-köztük volt egy néptáncos foglalkozás is,- és megpróbáltunk egy kicsit relaxálni is, ami elsőre igen viccesre sikeredett. Az ebéd utáni szabadidő végét már nagyon várták a gyerekek, mert a közeli focipálya volt a délutáni programok egyik helyszíne. A mozgás, a sport játékok során a mozgáskoordináció, a térközszabályozás, a személyes tér meghatározása, a tér-irány orientációval ismerkedtek meg a gyerekek, többek között egyik kedvenc sportjátékuk, a foci keretein belül. A sor-és váltóverseny is jól sikerült, ahol szintén egymást erősíthették a gyerekek. Délután ismételten jól elfáradva és izgatottan indultak haza a gyerekek, hisz másnap volt a betervezett kirándulásunk.

Szerda reggel már a reggeli után útnak indultunk Fadd-Domboriba. Ahogy megérkeztünk már indultunk is a falut felfedező túránkra, ahol a KRESZ szabályait betartva közlekedtünk. Útközben megfigyeltük a házakat: milyen különleges házakat látunk, hogyan épülnek a házak. A sétánk végeztével egy játszótér mellett kötöttünk ki, ahol már jól esett egy kicsit megpihenni. A délutáni szabad játék után a Bad Bones Amerikai Futballcsapat tagjai látogattak meg bennünket és avattak be az amerikai foci világába. Meglepetten tapasztaltam, hogy nagyon hamar megértették a Flag foci játék lényegét, ahol természetesen nincsenek ütközések a sérülések elkerülése végett és szinte a visszaindulás percéig lelkesen játszották ezt a játékot.

Csütörtökön volt az egyik legizgalmasabb nap, a 'Háztól házig' elnevezésű programunk, amire az elmúlt napi kirándulásunkon már tapasztalatot gyűjtöttünk. Délelőtt a Tolna Megyei Rendőrfőkapitányság Közlekedésrendészeti Osztályától érkeztek hozzánk. A KRESZ-ről, a szabályos biciklis és gyalogos közlekedésről hallhatunk érdekes előadást és persze kipróbálhattuk milyen motoros rendőrnek lenni, vagy akár, hogy milyen is egy rendőrautót 'vezetni'. A délutáni védőnői előadás talán nem volt ennyire érdekes, de nagyon hasznos dolgokat tanultunk, hogy miként is vigyázzunk magunkra a vakáció alatt.

Az utolsó napot nem igazán vártuk, mert nagyon jól éreztük magunkat még úgy is, hogy a rengeteg mozgás és játék a nap végére mindig elfárasztott bennünket. Péntek délelőtt a gyerekek az alapérzelmekkel ismerkedtek játékos formában és itt ismét előkerült a relaxáció, amit már sokkal sikeresebben véghezvittek, mint az első alkalommal. Délután az elköszönésé, programzárásé volt a főszerep, ahonnan ismét nem maradhattak el a közös játékok sem. Az utolsó csapatkiáltások elhangzásával a táborunkat is bezártuk.

Szabó Judit, táborvezető