

Dózsás hírek

Egészségnap

Az egészséges életmód kialakítása nem megy egyik napról a másikra, hanem egy folyamat eredményeként jön létre. E folyamatban több tényező is fontos szerepet játszik. Az egészséges életmód feltételeként általában 8 alapvetet szoktak említeni, melyek együttesen a testi-lelki harmónia megteremtését szolgálják: táplálkozás, mozgás, víz, napfény, levegő, helyes ritmus és pihenés, mértékletesség, lelki egyensúly.



2017. 11. 28-án tartottuk iskolánkban az egészségnapot. Ez a nap teljes egészében az egészséges életmód jegyében zajlott. Az alsó tagozat kicsit több szabadságot kapott, ők a saját elképzeléseiket is megvalósíthatták, az idejüket is maguk oszthatták be. A lényeg az volt, hogy beszéljenek ezekről a témákról, mint helyes táplálkozás, helyes tisztálkodás és fogmosás, hogyan kell jól beosztani az időnket. Festettek, rajzoltak, plakátot és salátát készítettek, az utóbbit később el is fogyasztották.

A felsősök már irányítottan dolgozták fel az adott témákat: az elsősegélynyújtásról, az újraélesztésről, az internet veszélyeiről hallgattak előadást. Itt szeretnénk megköszönni a segítséget Zsíros István mentősnek, aki az újraélesztés fontosságával és alapjaival ismertette meg a gyerekeket. Előadások meghallgatása után jógázás, majd salátakészítés következett. A legötletesebb zöldség- és gyümölcssalátákból pedig kiállítást rendeztünk.

Te elgondolkoztál már valaha azon, hogy mennyire egészséges az életmód, amelyet folytatasz? Nos, az emberi szervezet olyan, mint bármi más a világon, ha vigyázunk rá, hosszabb ideig fog működni gond nélkül, ha azonban nem vigyázunk rá, túlterheljük, bizony hamar tönkremegy, legyengül.

VIGYÁZZRÁ!!!

Zöld szívesek

Egészségünkre!

November az egészség hónapja. A november 28-i iskolai egészségvédelmi napra előre készültünk. Előzőleg megbeszéltük osztályfőnökünkkel, Erzsike néniel az előkészületeket, csapatokat választottunk. A mi kis csoportunk háromfős lett, név szerint Márkó, Pisti és én. Siettem haza az iskolából, hogy menjünk a zöldségesbe bevásárolni. A kosaramba alma, banán, citrom és üdítő került. Persze ezek darabolásához majd a kis biciskámra is szükség lesz.



Kedden reggel szokásomhoz híven rohantam az iskolába, nehogy elkéssek. Szerencse, hogy kényelmes ruhát vettem fel, mert először Gabi néniel jógáztunk a szőnyegen. Képzeletünk az erdőben járt. Második órán Irma néni bemutatta, hogyan kell bekötözni egy sebesült kezét. Következett a teszt kitöltése, közben villogtak a fényképezőgépek. Majd Zsíros Pista bácsi, aki mentőtiszt, megmutatta nekünk, hogyan kell egy embert újra éleszteni. Ez nekem nagyon tetszett, ugyanis kipróbálhattuk. Az internet veszélyeiről Kati néni mutatott videókat.

A foglalkozások után alig vártam, hogy a táskámból a vágódeszkám előkerüljön. Mindenki kezét mosott, elkezdtük a gyümölcssaláta készítését. Fahéjjal, citrommal ízesítettük a gyümölcsöt. Amikor elkészültünk, a csapatok megkínálták egymást. A legízletesebbnek Lénáké salátáját ítélte az osztályfőnökünk, ebből vittünk kóstolót igazgató néninek.

Az aulában kiállítást rendeztek a szervezők a legszebb salátákból és zöldség-szobrokból. A mi osztályunkat Mátéék pálmafás képe és Halloween banánfigurái képviselték. Napközben az előzetesen megalkotott plakátjaink felkerültek iskolánk falújságára. A legötletesebbek Zsolti és Zoé csapatának alkotásai lettek.

Köszönjük a felnőtteknek a szép napot. Remélem, nekem is sikerül megóvnom az egészségem. És senki ne feledje: fő az egészség!

Péter Márk

5.a osztályos tanuló

Egy kis kiruccanás

„Hogy kicsoda Pom Pom?” Ezt a kérdést tette fel nekünk Csukás István főhőse és a minket a kisújszállási osztálykiruccanásra kísérő tanárunk egy novemberi napon.



Szerencsére többen tudtuk a választ, azt azonban kevesebben, hogy a számos gyermekeknek szóló mese írója, Csukás István Kisújszálláson született. Rövid keresgélés után megtaláltuk a szobrot, és valóban: **Pom Pom a főtér közelében lévő egyik utcában, egy négy és fél méteres acéllemezekből készült fán ül és várja Picurt vagy éppen az olyan iskolás gyerekeket, mint mi.** Továbbstétálva a település főutcáján, elhaladtunk a szintén Csukás István nevéhez köthető Bagaméri alakját felidéző szobor mellett. Bagaméri, „aki a fagyaltját maga méri”, most is kínálja fagyiját, ám a hűvösebb időre való tekintettel a felkínált nyalánkságot megköszöntük, de kihagytuk. Egyrészt torokgyulladás vagy gyomorrontás miatt nem akartunk hiányozni a tanítási órákról (reméljük, ezeket a sorokat a minket tanító pedagógusok most olvassák), másrészt folytatnunk