



## *Pálmai Judit és Mátó Veronika:* Ünneplés - tantárgyi kereteken belül

Az SZTE JGYPK Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet ünnepi - 20 év, 20 téma, 20 módszer, 20 helyszín - rendezvénysorozatának egyik eleme, tantárgyi keretekbe is beépült. A 2014/2015-ös tanév II. félévében ugyanis, a Terepgyakorlat III. kurzus egy rendhagyó feladattal zárult. A másodéves rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgatók 3-6 fős csoportjai Szeged különböző városrészeiben egészségfejlesztő programokat szervezhettek, amelyeket áprilisban és május elején rendeztek meg. Ezekről a hallgatói munkákról szól írásunk.

2015. április 1-én Szeged-Tápén a Bálint Sándor Általános Iskolában rekreációs egészségnapot rendeztek hallgatóink. A programot támogatta a Sole-Mizo Zrt., így lehetőség nyílt a résztvevők jutalmazására. A program megtervezésében és megvalósításában aktívan részt vett Barabás Dorina Mónika, Dékány Réka, Dobsa Péter és Király Mónika Anna.

Április 2-án délelőtt a Szentmihályi Óvodában egy húsvéti játszóházat rendezett Agárdi Fanni, Dobos Magdolna, Károlyi Alexandra és Kósa Anna. A program keretében néptáncolásra, arcfestésre, kisbárány-figura készítésre és

**Francia Háztartási Outlet**  
Új termékek használt áron!  
KONYHA • FÜRDŐ • KIEGÉSZÍTŐ • KERT  
mobil webshop: rezonkft.hu/outlet

# Rajzpályázat

**Feladat:** Bármely technikával, A/4-es rajz készítése.  
**Határidő:** 2015 márc.31.

**Címe:** Az egészség, ahogy én látom!  
A rajz hátuljára, írd rá a neved és vidd be az oviba

Minden rajzoló, meglepetésben részesül :)

az egészség jelentőségéről való beszélgetésre is jutott idő.

Április 16-án a Gyálaréti Óvoda Egészséghe-tén egy délelőtti foglalkozást szervezett Auerbach Dávid, Berényi Róbert, Gále Viktó-ria, Molnár Blanka és Túri Lilla. Az óvodások játékos formában ismerkedtek meg a táplálko-zás témakörével, így például 'egészséges – egészségtelen' ételeket válogattak, megismer-kedtek a mesebeli Kalória Hercegnő és Vita-min Herceg történetével. A délelőtti eseményt megelőzte a hallgatók által meghirdetett rajz-pályázat, melynek eredményhirdetésére és az ajándékok átadására is ezen a napon került sor.

Április 21-én Szeged Béketelep városrész-ében, az ottani kiserdő területén hirdetett Szedd és Tedd! szlogennel egészségnapot ren-



deztek hallgatóink. A szemétszedésen túl já-tékra, játékos mozgásra is jutott idő. Az ese-mény kitalálói és megvalósítói Bozsik Huanita, Kardos Viktória, Lédeczi Edina és Vámos Barbara voltak.

Az egyik hallgatói kiscsoport - Balogh Eszter, Bodó Erika, Órić Sonja és Csiszár Ádám részvételével - cukrászdai programot talált ki, melyet április 23-án Álomdiéta a Mátyás cuk-rászdában címmel szerveztek meg. A program célja az egészségtudatos magatartás közvetíté-se, a diabetikus termékek népszerűsítése és a fogyasztók figyelmének felhívása a csökken-tett szénhidrát tartalmú süteményekre. A célok

megvalósítását a hallgatók egy játékos feladat elvégzéséhez kötötték: az egészséges táplálkozás, ezen belül is a diabetikus sütemények iránt érdeklődő résztvevőknek, a hallgatók által kínált borítékok közül kellett húzniuk egyet, amelyben különböző mozgásos feladatokat találhattak. Amennyiben végrehajtották a képen illusztrált feladatot, jutalomként megköszönhették a diabetikus süteményeket.

Április 24-én Szegeden a Vértónál tartottak a hallgatók egészségfejlesztő célzatú programot. A program tervezésében és megvalósításában Both Zsófia, Hódi Renáta, Kocsis Réka, Magyar Jennifer és Pátrik Attila vett részt. A célcsoport a családok, elsősorban pedig a gyerekek voltak. A program feladatai között szerepelt az aszfaltrajzolás, a szókirakás és a számháború.

Egy másik hallgatói csoport tagjai is április



24-én rendeztek Egészségnapot. Ők - Borbély Kitti, Dohányos Ágnes, Halasi István, Konfár Zsóka, Mezei Ádám és Szűcs Janka - a Klebelsberg-telepen lévő *Összefogás Házában* dolgoztak. A Föld Napja rendezvény keretében az idősek előadást hallhattak az egészségről, az egészséges életmódról és a Föld Napjának jelentőségéről, kiegészítve mindezt egy kis tornával és színjátéssal.

Szintén április 24-én, Rekreációs Egészségdélután tartott egy hallgatói csoport - Hebők Bianka, Korsós Dóra, Mészáros Krisztina Ilona és Mihály Anett részvételével – a Bonifert Domonkos Általános Iskolában, az 5. évfolyamos napközis csoport számára. A tanulók játékos feladatok keretében foglalkoztak a





táplálkozás és a mozgás jelentőségével.

Ugyanezen nap utolsó programja a „*Retek utcai sportnap*” volt, melyet a Máltai játszótérhez tartozó sportpark területén rendezett meg Herjeczki Alexandra Mária, Molnár Kitti és Varga Mónika Éva. A program keretében az érdeklődők láthattak fitness, futball és street workout bemutatót, majd pedig közösségfejlesztő játékokban, vetélkedőben és ügyességi-gyorsasági játékokban vehettek részt.

Másnap, április 25-én, ugyancsak a Máltai játszótéren – hivatalos nevén a Máltai Rekreációs- és Sportparkban – Forgó Kitti, Ponyokai Laura, Szabó Zsanett, Sente Réka és Zemkó Viktor Családi Napot rendezett. Csapatuk elsődleges célja egy olyan rekreációs és egészségfejlesztő nap megtervezése volt, amely a családokat célozza meg. Az egészségfejlesztés egyik jelentős színtere a család, és megszólításukkal szerettek volna hozzájárulni az egész-

ses életmód pozitív irányba történő elmozdításához. További cél volt a szülők és a gyermekek átmozgatása, az egészséges szemlélet játékos bemutatása, illetve az együttműködés erősítése. A program az alábbi feladatokból épült fel: közös torna, ügyességi feladatok, slackline, kreatív sarok (színezés, festés, nyomdázás, ehető nyaklánc készítése), kincskeresés.

Egy másik csoport is Családi Napot szervezett május 10-én, a helyszín ebben az esetben Szőreg volt. A program tervezői Bakos Barbara, Bodor Nóra, Pető Klaudia és Zahorán Dóra voltak. A feladatok között szerepelt mozgásos vetélkedő, kvízzjáték (betűháló, labirintus, kódfejtés), kreatív foglalkozás és gyógynövény „show”.



Április 26-án délelőtt, a Szegedi Vadasparkban rendezték meg az utolsó programot, az is Családi Nap volt, melynek szervezésében Kuller Dóra, Matyika László, Márki Boglárka és Nagy Olívia vettek részt. Egészséges életmóddal foglalkozó életmód-totót állítottak össze, a sikeres válaszokat jutalmazták. ◀

Szegedi Tudományegyetem  
Juhász Gyula Pedagógusképző Kar  
Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet

2015. április 25. 10 óra  
Máltai Rekreációs és Sportpark (Szeged, Retek u. 2.)

# Családi nap

Kicsiknek és nagyoknak

Ízelítő a programokból:

- Közös torna
- Ügyességi feladatok
- Slackline
- Kreatív sarok
- Kincskeresés

A részvétel ingyenes!

Magyar Máltai Szeretetszolgálat

