

BESZÁMOLÓ

ÉLETMÓD TÁBOR

IDŐPONT: 2018. július 2. – 2018. július 6.

HELYSZÍN: Csongrád Megyei Katasztrófavédelmi Igazgatóság
Kishomoki Kiképző és Raktárbázis

A táborban a Varga Tamás Általános Iskola tanuló közül 25 fő vett részt, volt köztük több túlsúlyos és 2 fő diabéteszes gyermek. A tábor 5 napos bentlakásos formában napi ötszöri étkezés biztosításával, ingyenes részvétellel szerveztük.

A tábor tematikája elsősorban az egészséges életmód és a megfelelő táplálkozási ismeretek átadását és a helyes szokások kialakítását célozta meg, könnyű játékos testmozgással vidám szórakoztató programokkal kiegészítve. A szervezésben és a megvalósításban a pályázatban résztvevő szakemberek (Farkas Zsuzsanna, Kun Judit, Fodor Adél, Oláhné Kincses Ildikó) vettek részt, meghívott szakemberekkel színesítve a programokat (Halpern Anna jogoktató, Csillag Éva Marianna angol tanárnő, Török Zsolt).

A tábor tematikája:

Hétfő:

8.00: gyülekező az iskolánál - 9.00: tábor elfoglalása, szobák beosztása

10.00-12.00: Tábori házirend, szabályok elkészítése a tanulók bevonásával. Ismerkedő-csapatépítő játékok.

12.00 - 13.00: Ebéd

14.00 - 16.00: Rendészeti programokhoz kapcsolódás

16.00 - 18.00: Csapat alkotás, csapatzászló készítése. Számháború.

18.00 - 18.30: vacsora

18.30-tól: Szabadprogram, közös zenehallgatás

Kedd:

Csoportbontásban zajlottak a délelőtti és a délutáni programok is

9.00: Jóga foglalkozás 1. csoport -10.00 Jóga-foglalkozás 2. csoport

9.00: Okostányér – 2. csoport

10.00: Foglalkozás – Okostányér 1. csoport

11.00 - 12.00: Védőnői szűrések – Testzsír százalékmérés, BMI számolás, vérnyomás és vércukormérés

Projektszám: EFOP-1.8.5-17-2017-00150
Projektcím: Menő menza a Varga Tamás Iskolában



12.00 - 13.00: Ebéd

13.00: Csillag Éva angol foglalkozás 1.-es csoport - 14.00: Csillag Éva angol foglalkozás 2. csoport
Közben, aki nem volt még védőnői szűrések befejezése.

15.00- 18.00: Kézműves foglalkozás – Csapatépítő játékok

18.00 – 18.30: Vacsora

18.30-tól: Gyümölcsturmik készítés közösen, filmvetítés

Szerda:

9.00: Jóga foglalkozás 1. csoport - 10.00 Jóga foglalkozás 2. csoport

10.00: Csillag Éva angol foglalkozás: 1 csoport 11.00: Csillag Éva angol foglalkozás 2. csoport

Közben: Részegszemüvegben játékos feladatok

12.00 – 13.00 Ebéd

13.30 – 16.00: Kézműves foglalkozás

17.00 – 18.00: Gyalog túra, „rókavadászat”

18.00 – 18.30: Vacsora

18.30- tól: Zene, szabad játék, tollas, társas, foci stb.

Csütörtök:

9.00 - 9-30 készülés a strandra

10.00 - 17.00: „Sun City” strandolás, úszás, csúszdázás, röplabdázás, játék...

18.00 - 18.30: vacsora

18.30-tól: Zene, szabad játék, tollas, társas, foci stb.

Péntek:

9.30 Záró foglalkozás, élmények-tapasztalatok megbeszélése, pozitív üzenetírás egymásnak

11.00 – 12.00 Csomagolás, pakolás

12.00 – 13.00: Ebéd

Szobák rendezése, kipakolás, indulás vissza az iskolához.

A tábori programok nagyon jó hangulatban teltek el, igazi kis csapatok formálódtak a gyerekek. Kipróbálhatták magukat új helyzetekben; alkalmuk nyílt jobban megismerni önmagukat, alkalmazkodási képességüket. A bentlakásos formából adódóan önállóságuk fejlődött, magabiztosabbakká váltak. Sok élménnyel gazdagodtak az egy hét alatt és a játékos programok során próbáltuk folyamatosan az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek és készségek elsajátítását is beépíteni.

Fontosnak tartjuk, hogy a táborban szerzett elméleti és gyakorlati tapasztalatokat a hétköznapi életben is alkalmazzák családi környezetben is.