

## Fényképes szakmai beszámoló -3. műhelymunka

Az EFOP-5.2.2-17-2017-00106 „Transznacionális együttműködések”

„KOR-TÁRS” – TÁRS a FIATAL CSALÁDOK mellett határon innen és túl” címűprojekt keretében a 3. műhelymunka :

- -Időpont: 2018.június 12.
- -Helyszín: *Tiszavasvári Strandfürdő*
- Szolgáltató: Kabay János Alapítvány
- Transznacionális partnerek jelenléte:
  - 2 határon túli szervezetből 4 fő
  - 2 anyaországi partnerszervezetből: 3 fő

### A program indokoltága:

Az egészséges család a társadalom alapja. Azért, hogy ez megvalósuljon a nagycsaládos egyesületeknek sokat kell tenni. A fiatalok azok, akik családot alapítanak, tehát őket szükséges megcélozni. Személyes példánkkal mintaként szolgálunk számukra.

Nemzeti Népegészségügyi Program egyik alappillére az egyének, csoportok, intézmények és közösségek részvétele és felelőssége az egészség fejlesztésében. A program komponensei közül kiemelkedően fontosak a szintér programok, melyek az élet azon közösségi színtereinek (pl. civil szervezetek, **iskola, munkahely, település**) egészségesebbé tételét szolgálják, ahol az emberek idejük nagy részét töltik.

**Célcsoport:** városunk általános iskolás korú tanulói, a gyerekek szülei, nagyszülei, az iskolában dolgozó pedagógusok, technikai- és ügyviteli dolgozók, mindazon szakemberek köre, akik a szociális- ,egészségügyi szférában, az ifjúság- és családsegítés terén állami és nem állami intézményekben tevékenykednek, és hozzá tudnak járulni az ismeret-átadáshoz.

**CÉLUNK A MŰHELYMUNKA MEGVALÓSÍTÁSA SORÁN:**

- Az önző „Élj a mának” szemlélet ellenpólusainak bemutatása
- Fiataloknak példamutatás
- Hatékonyan képesek legyünk fellépni korosztályi problémakörök megoldásával kapcsolatban
- Az egészséges gyerekekből lesznek egészséges, családalapító felnőttek
- Több hátrányos helyzetű vagy hátrányos helyzetű területen élő fiatal válik képessé az önálló életkezdesre a családban rendelkezésre álló erőforrások optimális használatával. Ösztönözni kell ezeknek a fiataloknak a sikeres társadalmi integrációját képességeik kibontakoztatásával, együttműködő társadalmi, családi környezet biztosításával, közösségi aktivitásuk erősítésével.



**Téma:**

**A témanapon, a műhelyfoglalkozáson a következő programokat valósítottuk meg:**

**CSOPORTFOGLALKOZÁSOK FIATALOK KÖRÉBEN- EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD IFJAINKNÁL**

- egészséges táplálkozás és életmód-védőnők-diabetes klub és dietetikus tanácsadásai
- a szerfogyasztás megelőzése-energiitalok, koffein tartalmú italok- a KEF (Tiszavasvári Kábítószer Egyeztető Fórum) tanácsadásai
- a mozgás élettani szerepe és hatása-úszóversenyek, vízi vetélkedők, vízi aerobic
- tanácsadás, csoportfoglalkozások- higiéniai előadások a védőnőktől, illetve bőrápolás a kozmetikustól

- látványkonyha-egészséges ételek készítése, kóstolása
  - -kommunikációs tréningek- az együttműködés, a csapatszellem erősítése- Fortély-sátor (együttműködés, tolerancia, társas kapcsolatok erősítése)
  - a mindennapi életünkhöz kötődő életvezetési és háztartásvezetési kompetenciák fejlesztése,
  - előadások a testi- és lelki egészséggel, egészséges életmóddal kapcsolatban, megelőzés-prevenció.
  - Generációk közötti együttműködés: szülők, nagyszülők, gyermekek, unokák közös tevékenységei, feladatai a családban
- -Összlétszám: 700 fő (600 gyermek-14 éven aluliak + 80 felnőtt + 10 nagycsaládos önkéntes fiatal)

## **9.00-tól FOLYAMATOSAN VALÓSÍTOTTUK MEG A PROGRAMOKAT:**

**9:00-tól: Fortély-sátor mobil szabadulószoza-12 felsős csoport az előzetes verseny évfolyamonkénti nyertesei (13.30-ig)**

**„A sikerélmény házhoz jön!”-hangoztatta a Fortély sátor TEAM, akik Budapestről érkeztek Tiszavasváriba a műhelymunkára.**

A Fortély sátor egy mobil szabaduló szoba, amely a kiskamaszok számára az örömteli tanulás, a felfedezés, társas kapcsolatok, együttműködés, összehangoltság és a siker élményét nyújtotta.

Miközben Magyarország nagyvárosaiban a kreatív logikai fejtörőkre épülő szabaduló szobák népszerűsége töretlen, addig a vidéken élő fiatalok számára a hasonló szabadidős programok elérhetetlenek maradnak. Pedig egy szabaduló szoba találós kérdései sokkal több lehetőséget rejtenek egy jópofa mókázásnál a barátainkkal. A játékos feladatok folyamatos kihívások elé állították a diákságot, arra motiváltak, hogy használjuk a fejünket, közös stratégiákat találjanak ki, fejlesszék a problémamegoldó-, kreatív gondolkodási és együttműködési készségeket. Igazi „adrenalin-bombát”, jelentett a résztvevőknek, és a feladatok sikeres megoldása, a kiszabadulás élménye hatalmas öröm- és önbizalom-forrás volt számukra.



**A program során: PECSÉTGŰJTÉS-MATRICAGŰJTÉSA MENETLEVELEKBEN-  
JUTALMAKÉRT (MINDEN OSZTÁLY- A PROGRAM VÉGÉN FŰZETEIKET  
BEVÁLTOTTÁK AJÁNDÉKOKRA, DE SORSOLÁST IS TARTOTTUNK KÜLÖN AZ  
ALSÓ- ÉS A FELSŐ TAGOZATOSOK SZÁMÁRA: 4-4 NAGY GYÜMÖLCSKOSÁR VOLT  
A NYEREMÉNY)**





-9.00-11.00-ig: Szülők, pedagógusok részére: vérnyomásmérés, vércukormérés, testsúly-,testzsír-mérés védőnők segítségével

- Játékos vetélkedők több állomáson

-Tűzoltóbemutató

- Rendőrségi bemutató

-Mézkóstolás



- Spinning kerékpárok



- Vizi vetélkedők és úszóversenyek



- Egészséges ételek, italok, zöldségek, gyümölcsök készítése és kóstolása



-Védőnő tanácsadásai

- Felső tagozatosoknak salátakészítő verseny



-Higiéniai előadások, tini-kozmetika



**Támogatóink voltak még a program során:**

- DRIZE KIADÓ- Dörmögő Dömötör, Garfield Magazin, Buci-Maci újsággal.

A majálisunkra adtak összesen 700-800 db-ot-vegyesen.





## A MŰHELYMUNKA SZAKMAI ÖSSZEGZÉSE

Műhelymunkánk alatt azt tapasztaltuk, hogy van mit tennünk az egészséges családok létrejöttéért, azok megtartásáért, a jövő generáció erkölcsi nevelésért, a több gyermekes és a több generációs életforma társadalmi megítélése, megváltoztatásáért, azért, hogy a több gyermek vállalása természetes legyen. Bemutattuk a résztvevőknek, hogy **NAGYCSALÁDBAN ÉLNI JÓ!**

Az egészség nap egyik fő célja célja: a diákok egészséges életmódra nevelése, egészségtudatos, személetformáló iskolai nevelésterjesztése, valamint a tanulók testi-lelki-szellemi állapotának, egészségvédelmének és egészségfejlesztése.

Ezen műhelymunka során mutatkozott meg az intézmények közötti kapcsolattartás.

A következő intézményekkel, szervezetekkel volt kapcsolatunk:

- Tiszavasvári Általános Iskola
- Kabay János Alapítvány
- Váci Mihály Gimnázium, Tiszavasvári
- Család- és gyermekjóléti Szolgálat, Család- és gyermekjóléti Központ
- Védőnői Szolgálat Tiszavasvári
- Tiszavasvári Diabétesz Egyesület
- Tiszavasvári Városi Televízió
- Szabadidős Programszervező Egyesület

A műhelymunkán elértük célunkat, mivel be tudtuk mutatni a családi értékeket, továbbá a gyermekek és fiatalok képességeinek kibontakoztatására is sor került.

A megelőzésre fektettünk nagy hangsúlyt: egészséges családanyak és családapák csak egészséges gyerekekből lehetnek a jövőben. A gyerekek számára hangoztattuk azt a tényt, hogy éljenek egészségesen, ehhez az egészséges táplálkozás és a testmozgás elengedhetetlen.

A program alatt betekintést nyerhettek a fiatalok, hogy a család, mint a társadalmi védőháló legegységesebb alkotóeleme, illetve az aktív és összetartó közösségek a társadalmi leszakadástól védnek meg. Szemléletformáló, ismeretterjesztő tevékenységeken keresztül mutattunk értékeket a fiataloknak. Ösztönöztük a fiatalok társadalmi aktivitásának növelését, a helyi közösségek, kortárs csoportok fejlesztését közösségi programok támogatásával.

Nagy örömünkre szolgált az, hogy transznacionális együttműködő partnereink közül Kárpátaljáról, Erdélyből és a Felvidékről összesen 4 szakértő képviselő, az anyaországi partnereink közül 1 debreceni és 2 nyíregyházi védőnő tudott részt venni, s szakmai tapasztalataival is segíteni a műhelymunkánkat.

A projekt egyik meghatározott fő célja bemutatásra került: egészséges család a társadalom alapja. Azért, hogy ez megvalósuljon

a nagycsaládos egyesületeknek sokat kell tenni. Mindezekért céloztunk meg egy általános iskolányi gyermeket, a pedagógusokat. A fiatalok azok, akik majd családot alapítanak, tehát őket szükséges megcélozni.

Nem elég, ha a felnőtt, a szülő, a pedagógus arra biztatja a gyereket, hogy megfelelően táplálkozzon, egyen kevesebb édességet és töltsön kevesebb időt a gép előtt. Ahhoz, hogy az egészséges életmódra történő nevelésnek eredménye is legyen, elengedhetetlen, hogy a felnőtt maga is példát mutasson. Erre a leghatékonyabb módszer az, ha a ő maga is részt vesz az adott sporttevékenységben, étkezésben. Mindezt elértük a projektnap-műhelymunkán, hiszen szülő-nagyszülő-pedagógus közösen végezte a tevékenységeket. A védőnők előadásában is hallgathatták a résztvevők, hogy a 6-15 év közötti gyerekek számára ajánlott napi mozgásmennyiség 60 perc, ami lehet mérsékelt vagy akár intenzív aktivitás is, emellett pedig érdemes napi 4-8 adag zöldséget és gyümölcsöt fogyasztani. Június 12-én minden gyerek legalább 3-4-szer ennyit mozgott, nagy valószínűséggel 8-10 adag vitamindús zöldséget és gyümölcsöt is elfogyasztott.

Az iskola védőnője és a partneregyesületeink védőnői kötetlenebbül tudott beszélgetni a gyerekekkel pedagógusokkal, gyógytornásszal, ifjúságvédelmi felelőssel. A műhelymunkán megjelentek a Családvédelmi Szolgálat és a Gyermekvédelmi Szolgálat munkatársai, a Tiszavasvári Diabétesz Egyesület elnöke, tagok is.

A nagycsaládos önkéntesek személyes példájukkal mintaként szolgáltak a társadalom többi tagja számára. Rendezvényünket nyitottá tettünk a város, a térség érdeklődő fiataljai, családjai számára, hiszen a strandfürdő területére bárki beléphetett.

Nagycsaládban élni jó!-Vallották a szervezők. Ezen a közösségépítő, értékteremtő programon is sokszor elhangzott ez a mondat. Családbarát közgondolkodás népszerűsítése nagyon fontos feladat volt, ezért a napprogramjait úgy alakítottuk ki, hogy minden témánál a családi élet jelenjen meg.

