

EFOP-1.8.5-17-2017-00099.

Menő Menzák az Iskolákban Okosabban kéne élni





Logópályázat. Szőke Éva intézményvezető, a projekt szakmai vezetője a rajzpályázat díjazottjaival. FOTÓ: KTI

Elsőnek az étkezési szokásokat mérik fel

TATA. Az egészséges étkezést és életstílust népszerűsítő programok egyik nyertese a Komárom-Esztergom Megyei Óvoda, Általános Iskola, Szakiskola, Készségfejlesztő Iskola és Kollégium, amelynek székhelyintézménye Tatón működik, mellette Kömlődön és Komáromban vannak tagintézményei. A három intézményben összesen 365 diákot tanítanak. Az iskola dolgozói által huszonöt évvel ezelőtt létrehozott Kéz a Kézben Alapítvány újabb sikert ért el.

SOKAN HEVEZTEK

3+8
díj

A „Legyél jól! Egyél jól!” címmel meghirdetett logópályázatra több mint 50 alkotás érkezett be, a zsűri az első három helyezést mellett nyolc különdíjat is kiosztott.

Húszmillió forintot nyertek egy uniós pályázaton. Ennek lényege az egészséges életvitelhez szükséges tudás és készségek elsajátítása, programok szervezése többek közt az egészségmegőrzés, a betegségmegelőzés, az étkezési kultúra témájában.

A projekt január 1-jétől év végéig tart. Szőke Éva iskolavezető, szakmai vezető, a megvalósításban Petrik Mária dietetikus és Fazekas Éva menedzser működik közre, illetve pedagógusok, szülők és diákok.

Az elnyert támogatásból a pályázat első részében a tatabányai diákokon tanulónak táplálkozási szokásait mérik fel – tudtuk meg Szőke Évától. – Ezzel párhuzamosan a szülők, az intézmény dolgozói interaktív, változatos ismeretterjesztő előadásokon vehetnek részt, szemléletformáló programokba kapcsolódnak be, lesz főzőverseny is, illetve ismert személye-

ket hívunk meg bemutató előadásra, főzésre. Emellett egészségnapot rendezünk. A pályázati támogatás magában foglalja még a meglévő tanterv felülvizsgálatát, ahol autista, készségfejlesztésben részt vevő tanulóknak gyakorolhatnak. Új beruházásként két ivókutat telepítünk és egy tankertet alakítunk ki, fűszernövényeket fogunk termeszteni – tudtuk meg Szőke Évától.

A napokban az iskolában rendezték meg a projekt nyitórendezvényét. A „Legyél jól! Egyél jól!” címmel meghirdetett logópályázat eredményhirdetését is ekkor tartották meg. Aktívak voltak a diákok, több mint 50 alkotás érkezett be, a zsűri az első három helyezést mellett nyolc különdíjat is kiosztott. Az első helyen Benedek Melinda végzett, a második Kovács László Tamás lett, míg a harmadik Pető Viktória.

LOGÓTERVEZŐ PÁLYÁZAT

A Kéz a Kézben Alapítvány az EFOP-1.8.5-17-2017-00009. szimű, MENŐ MENJÁK AZ ISKOLÁBAN című pályázatának keretén belül

rajzpályázatot hirdet **LOGÓ** tervezésére.

A pályázat témája:
„LEGYÉL JÓL, EGYÉL JÓTI!”

A pályázat beadásának feltételei:

- a logó tervezését technikai rajzzal kell elkészíteni
- az alkotásokat 2017. november 30-ig (szombatig) lehet benyújtani a leadó: PETRIK ANNAMARI@KKEZAK.EU, de lehetőleg van elektronikus úton is beadható
- a leadókat elektronikus úton kell címezni
- a leadókat elektronikus úton kell a zsűrihez, zsűribevitellel, vagy be kell küldeni személyesen
- egy alkotás több nyelven is beadható

A kiírt díjazott pályamunkáit az alapítvány az első három helyezést díjazással megilletve támogatással támogatni fogja a kiírtak szerint.

A pályázat kiírásának részleteit a következő linken lehet megtekinteni: www.kkezak.eu

A pályázat kiírásának részleteit a következő linken lehet megtekinteni: www.kkezak.eu

A pályázat kiírásának részleteit a következő linken lehet megtekinteni: www.kkezak.eu

A pályázat kiírásának részleteit a következő linken lehet megtekinteni: www.kkezak.eu



1. Hely / Benedek Melinda – 9/E/B. osztály



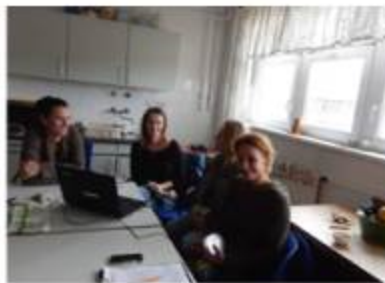
Dietetikai szaktanácsadás, konzultáció (10)

Ismeretbővítő előadások (18)

Csoportfoglalkozás pedagógusok részére (1)

Csoportfoglalkozás közétkeztetésben dolgozók (1) részére

OGYEI bemeneti és kimeneti kérdőívek felvétele, értékelése,
rizikócsoportok létrehozása



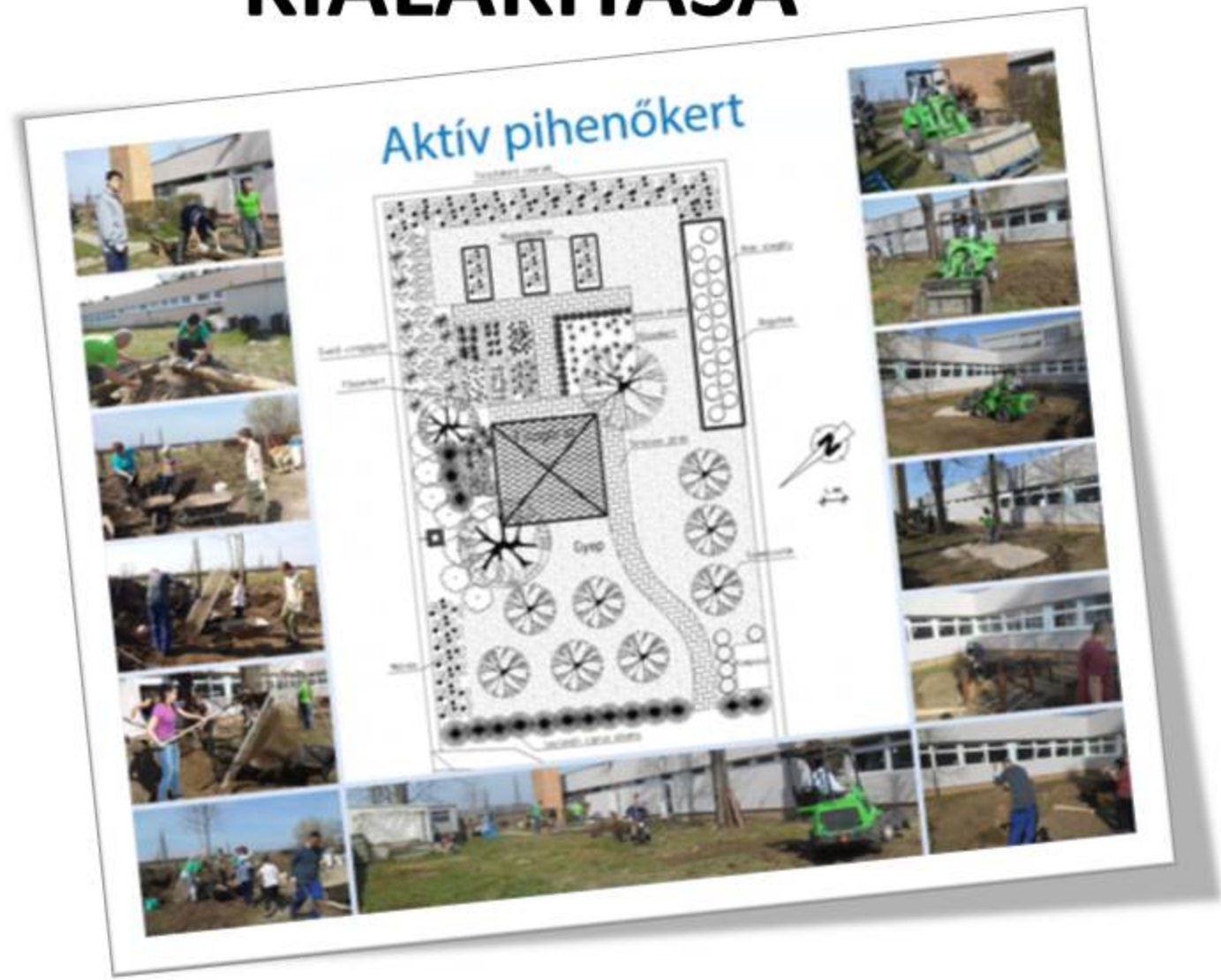
Ivókút telepítése a kis és nagy aulában



Tankonyha korszerűsítése



MAGASÁGYÁS / AKTÍV PIHENŐKERT KIALAKÍTÁSA





MOZGÁS!

KATUS ATTILÁVAL

2018. MÁRCIUS 22. 14.00



A bajnokkal sportolhattak



„Hiszem, hogy minden nap a kezekben a lehetőség, hogy valaki életét megváltoztathassa!”

Katus Attila

TERVEZZ EGY MENŐ KÖTÉNYT!

Az 7-14. életosztályos tanulóknak és szülőiknek ajánljuk a **WOSSALA ROZINÁVAL** együtt készített kötényeket.

Jelentkezni Szűcs Éva intézményvezetőnél!
 2018. február 22. és 23. között a **WOSSALA ROZINÁVAL** együtt készített kötényeket.



Ünnepelj velünk a WOSSALA ROZINÁVAL MENŐ MENZA TANKONYHA hivatalos megnyitóján!

Az ünnepélyes megnyitóra a **WOSSALA ROZINÁVAL** együtt készített kötényeket a **WOSSALA ROZINÁVAL** együtt készített kötényeket a **WOSSALA ROZINÁVAL** együtt készített kötényeket.



SPORTNAP Zsuzsanna Alexandrával

2018. december 7-én 9-12 óráig
 A TATAI **ARÉNA**BAN

Yogoralmok:
 - Jászberényi Sportklub **BÉRES ALEXANDRA**
 - Tatabányai Iktató **ARTISZTANNA**
 - Széchenyi Sport- és Szabadidő Központ **BOGÁR ANITA**
 - Munkácsy - Gyula Tiszta, Nádor István
 - Zombori - Csiki Anikó
 - Öregcsérei játékok: csokisokros, csokisokros, csokisokros
 - Nagy Margit **BOGÁR ANITA**



EGÉSZSÉGNAP 2018.04.12.

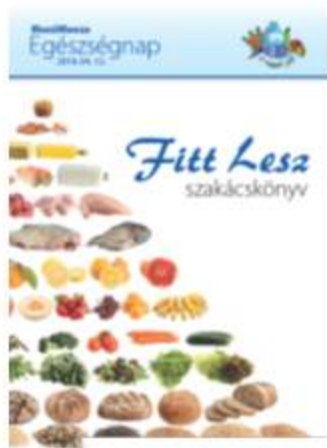


EGÉSZSÉGNAP

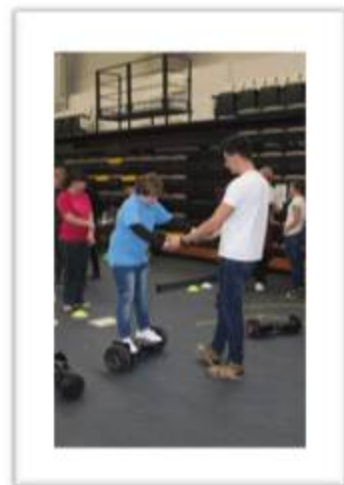
2018. ÁPRILIS 12.



EFOP-1.6.5-17-2017-00009
"Mind minden az iskolában"



EGÉSZSÉGNAP 2018.12.07.



„Menő”
SPORTNAP
Béres Alexandrával

Mozdulj rá!

2018. december 7-én 9 - 12 óráig

A TATAI GÜNTNER ARÉNÁBAN

Programok:

- Interaktív beszélgetés BÉRES ALEXANDRÁVAL
- Talentum iskola ARTISTÁINAK bemutatója
- Shaolin kung-fu bemutató SILVER BLADE Harcművészeti Sportegyesület
- Masszázs - Balla Time, Kósdí Edit
- Zumba - Szalai Anikó
- Ügyességi játékok: célbodobás, szívcskűmite, zúdkfutás
- Nagy Mozgás BINGÓ

A rendezvény ideje alatt:

- Egészséges nassolás Petrik Mária, okleveles táplálkozástudományi mester ajánlásával
- Svédasztalos gyümölcsbüfé az autista csoport tanulójának közreműködésével



CSALÁDI FŐZŐVERSENYEK



AZ ISKOLAI ÉTKEZŐ IS EGÉSZSÉGES LENDÜLETET KAPOTT 😊





KÉZ A KÉZBEN ALAPÍTVÁNY HONLAPJA



<http://kezakezbenata.hu/>

TABLÓKÉSZÍTŐ VERSENY



A Menő Menzák az iskolákban című pályázat keretében

Felhívást hirdetünk Osztálytábló / Plakát készítésére

Az elkészült pályaműveknek valamilyen módon kötődnie kell az **egészséges táplálkozáshoz**, ahhoz, amit az elmúlt egy évben a pályázati programok kapcsán megismertetek/megtanultatok



lehet
dekorációs
eszköz ✓

lehet az ételek
tápanyagtartamával
kapcsolatos információ ✓



lehet plakát ✓

és lehet bármiféle a témához
kapcsolódó egyéni ötlet ✓



lehet tábló ✓

lehet egyedi
étkezési piramis ✓

Kérjük törekedjetez minél maradandóbb alkotásra, mert azokat utána szeretnénk az **intézmény falain elhelyezni**.

A pályaműveket Szőke Éva intézményvezetőnél tudjátok leadni, leadási határidő: **2019. február 10.**

Kreativitásban gazdag alkotást kívánunk!

















































Szervezők



EREDMÉNYHIRDETÉS

Válaszolj egészségesen!



 Miért kell a zöldséget, gyümölcsöt jól megmosni?	 Melyiket választanod: a magad által nevelt csirkét vagy a boltban vásároltat?	 Melyik gyümölcsöt választanod: a magyar vagy a külföldi almát?	 Melyik gyümölcsnek magasabb a víztartalma: dinnye, szőlő vagy alma?	 Mi a hincok egészséges étkezéssel módja?	 Mikor egészségesnek a gyorsfagyasztott almák?	 Mikor rosszak a cukor, szénhidrátok?	 Mikor kell fogorvoshoz menni?
 Mondj 5 vitamint!	 Mondj 3 egészséges tízraít!	 Állíts össze egy egészséges étkezési menüt egy teljes napra!	 Hány foga van a felnőtteknek?	 Mikor kell lezárni a fogvért?	 Mi az a fogkő?	 Mi okoz a vitaminhány?	 Melyik a legelőszélesebb fogfog?
 Mi az a bölcsességfog?	 Hány bölcsességfoga van egy felnőtteknek?	 Hányszor kell egy héten haját mosni?	 Mi az a pattanás?	 Mennyi folyadékot kell egy nap inni?	 Miért bíj, ha valaki túlsúlyos?	 Milyen betegségeket okozhat a túlsúly?	 A túlsúlyos egy profihoz beteges. Mi a túlsúly?
 Mit nem szabad csinálni a pattanással?	 Hogyan lehet eltüntetni a pattanást szakszerűen?	 Mi az a miteszer?	 Mikor kell körömöt vágni?	 Az érintés egy jóindulatú betegség. Mi a tünet?	 Mondj 3 rizsmentenyit!	 Mondj 3 egészséges fassalivalt!	 Mondj 3 szőlőtípust, amik szőlőből van az emberi szervezetnek!
 Hogyan kell a körömöt ápolni?	 Miért káros a sok és rossz minőségű smink?	 Mikor nem tanácsos műkörömöt hordani?	 Mi az a körömgomba?	 Mikor fontos a sző?	 Mikor fontos a napfény?	 Mi a fontosabb a folyadék vagy az étel?	 Mikor kell elmondani a hajad állapotát, amik szőlőből van az emberi szervezetnek!
 Hogyan kell a körömgomba ellen védekezni?	 Mi a teendő körömgomba esetén?	 Milyen az egészséges köröm?	 Mire utalhat a gyakran töredező köröm?	 Milyen gyógyszereket nem?	 Mikor jók a gyógyszerek?	 Mikor ételd inkább szőlőt? Kora nyáron vagy később? Miért?	 Mi történik, ha nem szőlőszőlőt?



Menő gondolataink:

9eB



A sikerhez négy dolog kell: Te, a célned, a
mérted, a kitartásod.



Gondoskodj magadról, úgy, ahogy azt másokkal
tennéd, és meglátod, lesz eredménye.



Tedd le a távirányítót és mozdulj ki!



Az egészség megőrzése könnyebb, mint egy
betegség kezelése.



Nem diétázok, csak a céljaimnak megfelelően
étkezem.

Az izzadság cseppek az elégő zsír könnyei.

Egyél jól, legyel jól!



Vigyázz a testedre, ez az egyetlen hely ahol élhetsz