

7.a és 7.b az udvar takarítását végzik társaikkal. Megkérdeztünk néhány tanulót, hogy hogyan érzik magukat. Mivel már reggel 8-kor kint voltak az udvaron 3C°-ban kicsit álmosak voltak. Ennek ellenére remekül érezték magukat. A fiúk szerint a fizikai munka összekovácsolja a barátokat; nagyon élvezték. Nagyrészüket kezében gereblye, söprű és lapát volt. A leveleket gondosan összeszedték majd precízen beledobták a talicskába, aminek a tartalmát egy konténerbe ürítették. A konténert a Gaja Környezetvédő Egyesület biztosította.

-----

A mandalaszínezés gyógyít, az egészséget javítja. A minta az univerzumot képezi le, teljességet és harmóniát közöl. Az egész világ egy mandala: kezdet és vég örök körforgása. Középpontja egyetlen pont, az „Egy”, amelyre támaszkodva kifordíthatjuk sarkaiból a világot. Színezése megnyugtatja a lelki világodat. Ha valamit lélekből csinál az ember, azt örömmel teszi.

-----

A tanulók újabb dolgokat tudtak meg a testi és lelki egészségekről. Részben a bulikban való fontos elővigyázatosságokról és viselkedésekről, ennek kapcsán szóba jött az alkoholfogyasztás is. Ennek a következményeiről írtam pár gondolatot: függőséget és erőszakot válthat ki.

Az interneten való ismerkedés hibái és következményei: zaklatás, félelem, zárkózottság, erőszak és gyűlölet felerősödése valamint a depresszió kialakulása.

A diákok egészséggel és betegségekkel foglalkoztak. Az előadást rajzolással és vetélkedő-szerű feladatokkal tették érdekesebbé. A gyerekeknek táblázatot kellett készíteni a tapasztalataik alapján az egészségről. Sok okos gondolat állt rendelkezésükre az eddigi évek alapján.

-----

A társasjáték lényege: gyűjtögetés. Egészséges ennivalókat kell gyűjteni kártyán. 2-4 fő játszhatja. Bármilyen tárggyal lehet helyettesíteni a bábukat. Nem kell használni dobókockát, mint általában más társasjátékhoz. A játékot egy kartonból készült alaplapon játsszák, a játékosoknak csak L alakban lehet közlekedni. Az a játékos nyeri a játékot, aki a legtöbb kártyát gyűjti. A játékmezők újságpapírból kivágott egészséges termékek képeiből készültek. Házilag könnyen elkészíthető játék.

-----

Gyógynövényekről és fűszerekről tudhattunk meg többet a könyvtárban. A 6.a álmos tagjai elmélyült arccal lapozgatták a határozókat, vagy épp számítógépen kerestek rá például a lándzsás útifűre. A négyes csoportok mindegyike kapott egy képet, melyen

egy beazonosítandó növény fotója volt. Miután a gyógynövényekről szóló rész lezárult, a fűszernövények kerültek terítékre. 12 különböző szárított növényt kellett felismerni kinézet és illat alapján. Ez meglepően jól sikerült, de azért persze sok újat is tanulhattak a diákok.

-----

Azt eddig is tudtuk, hogy a csomagolt, és a gyors étektermek kínálata nem egészségesek a számunkra. Ezt a kiírást látva megdöbbentő eredményeket kaptunk. Fogadjátok meg a javaslatainkat és kevesebbet járjatok a Mc'Donalds-ba, helyette több gyümölcsöt és zöldséget fogyasszatok!

-----

## **Sport az udvaron**

Lent az udvaron fociznak a fiúk. A 8.b-ek a 8.a-sok ellen játszanak. Cserejátékosok a kispadon ülnek. Egyiküket megkérdezem, hogy miért tartja fontosnak a sportot. Kérdésemre így válaszolt *Kerpel Ádám* (8.b):

- *Szerintem a sportolás nagyon jól tesz a szervezetünknek. Szeretek focizni és nemcsak, hogy egészségesebb leszek, de még újabb barátokat is szerzek. Szabadidőmben a sárkeresztesi focipályán játszom velük.*

- Szerinted mi annak az oka, hogy ebben a tanévben nagyon keveset hiányoztál iskolából?
- Szerintem ennek az oka a sportolás. Sportolás közben a szervezetünk kiválasztja a baktériumokat így nehezebben fogok megbetegedni.
- Köszönöm a válaszaidat Ádám!
- Nincs mit.

Ádámék bementek focizni a pályára, és akik addig ott voltak, lejöttek a kispadra.

Gyuri éppen most jött le a pályáról. Felmegy az épületbe, az I. emeletre teáért, közben kérdeztem sportolásról.

- Gyuri, mit sportolsz?
- Sokszor kosárlabdázok, és mellette asztali teniszezek is.
- Milyen gyakran sportolsz?
- Heti háromszor van edzésem.
- Szerinted milyen jó hatása van a sportnak?
- Jobb lesz tőle a közérzetem.
- Köszönöm nyilatkozásod.

Azzal Gyuri visszament focizni és közben megitta a teáját. Barna Milán is teáért állt sorba. Közben megkérdeztem, miért fontos számára a sport. Ő így nyilatkozott:

- Mert nagyon jó élmény, ha rúgok egy gólt.
- Ezen a meccsen, hogy teljesítettél?
- Én szerintem a csapatjáték megfelelő volt. Ráadásul rúgtam is egy gólt.
- Szabad idődben mit szoktál csinálni?

- *Szombaton játszok a gépemen egy fél órát, vasárnap tanulok és lemegyek a pályára a testvéremmel focizni.*
- *Köszönöm a nyilatkozásod.*
- *Én is köszönöm az interjút.*