

## **DUCIFE az egészséges életmódot projekt kapcsán a következő feladatokat vállalta:**

**Tanácsadás:** a tanácsadás hetente került megrendezésre, megfelelően képzett szakember vezetésével, különböző, az egészséges életmóddal, az egészség védelmével kapcsolatos témákban, amelyek a következők voltak:

- a dohányzás megelőzése, káros hatásai a szervezetre
- a drog és az alkoholfogyasztás káros hatásai a szervezetre
- stressz kezelés
- egészséges táplálkozás
- a családi életre való felkészülés
- a biztonságos szexuális élet elősegítése
- életvezetési kompetenciák fejlesztése
- elsősegélynyújtás és balesetmegelőzés.

A projekt folyamán **3 egészségügyi állapotfelmérésre** került sor. A résztvevők az alábbi méréseken vehettek részt:

- testsúlymérés
- CO szint mérés
- testzsír-százalék mérés
- vérnyomásmérés

A méréseket megfelelően képzett egészségügyi szakember végezte, a résztvevőket életvezetési tanácsokkal is ellátta.

**Egészségnap:** az egész napos rendezvényen a résztvevők az alábbi programokon vehettek részt:

- drogrevenziós előadás a Pápai Rendőrkapitányság közreműködésével
- tanácsadás egészséges táplálkozás témakörben és a nők egészségéért
- egészségügyi állapotfelmérés
- elsősegélynyújtás
- vetélkedő

**Bajnokság:** a projekt során bajnokság rendezését is vállaltuk. Kispályás focit hirdettünk, mivel ez a sportág a település lakói körében is népszerű. A bajnokságra 6 csapat jelentkezett, akik mind díjazásban is részesültek. A gyermekek nagy lendülettel és lelkesedéssel versenyeztek, vidám hangulatban teltek a meccsek, sok szurkolót is vonzott a rendezvény.

**Egészséges életmód klub:** a klubnak 10 alkalmon keresztül a helyi általános iskola adott otthont. A klub célja, hogy a résztvevők felismerjék az egészséges életmód fontosságát, valamint az egészséges életmód adta pozitív lehetőségeket kihasználva, hosszú távon profitáljanak a megszerzett és megtartott egészségből az élet bármely területén.

Az egészséges életmód klub a következő témákat dolgozta fel:

- a dohányzás megelőzése, káros hatásai a szervezetre
- a drog és az alkoholfogyasztás káros hatásai a szervezetre
- stressz kezelés
- egészséges táplálkozás
- a családi életre való felkészülés
- a biztonságos szexuális élet elősegítése
- életvezetési kompetenciák fejlesztése
- elsősegélynyújtás és balesetmegelőzés.

**Mozogjunk együtt klub:** a klubnak 10 alkalmon keresztül a lovászpatonai Művelődési Ház, valamint az általános iskola parkja adott otthont. A résztvevők nagy lelkesedéssel vágtak neki az előttük álló kihívásnak. A cél az volt, hogy a résztvevőkkel a mindennapi mozgást, a sportokat megismertessük, és az itt szerzett tapasztalatokat, ismereteket a továbbiakban is sikeresen használják. A klub keretén belül lehetőség volt szakszerűen bemutatott és megtartott ritmikus sportgimnasztikára, hát és gerinctornára. Labdajátékokkal is megismerkedhettek, mint pl. a kosárlabda és a röplabda. Lehetőség volt gyalogtúrára is, amelynek úticélja Lovászpátóna – Újhegy volt.

**Mozogjunk együtt! - Egészséges életmód tábor:** 18 gyermek részvételével szerveztük meg táborunkat Magyarpolányban. A gyermekek reggelente tornával kezdték a napot, amellyel ráhangolódtak a túrákra, és a kirándulásokra. Hallhattak előadást az egészséges életmódról, valamint az egészség megőrzésével kapcsolatban is, amelyen keresztül játékosan elsajátítottak alapvető ismereteket. Az így megszerzett tudásukról kvíz kérdések megválaszolásával adhattak számot.

A tábor zárásaként vetélkedőn vettek részt a gyermekek. Felhasználhatták a tábor során szerzett élményeket, tapasztalatokat, ismereteket. Ezen idő alatt a tábor kis lakói igazi csapattá kovácsolódtak, amely, a feladatok végrehajtásánál is megmutatkozott, hiszen az összefogás, a csapatmunka elengedhetetlen feltétele egy vetélkedőnek.