


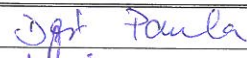

ELŐTERJESZTÉS
a Képviselő-testület/ Népjóléti Bizottság*
2017. év május hónap 25. napján tartandó ülésére

Előterjesztés tárgya: Nyári életmód tábor pályázatok értékelése

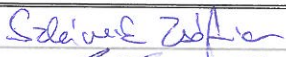


Előterjesztő:

Név	Tisztség	Aláírás
Dömötör István	alpolgármester	

Összeállító:

Név	Tisztség	Aláírás
Dér Paula	egészségügyi referens	
dr. Holové Zsolt György	HSZI irodavezető	

Az előterjesztés összhangban van a jogszabályokkal:

Név	Tisztség	Aláírás
dr. Szlávik Zsófia	jogi referens (JKPI)	
dr. Borbély György	irodavezető (JKPI)	
dr. Molnár Ildikó	címzetes főjegyző	

Pénzügyi, gazdasági szempontból ellenőrizte:

Név	Tisztség	Aláírás
dr. Kanti Gábor	irodavezető (GKI)	

Egyeztetve, tájékoztatva:

Név	Tisztség	Aláírás

Tárgyalja: NB

Javasolt meghívott:-

A határozati javaslat elfogadásához minősített többség szükséges/ nem szükséges*

Az előterjesztés zárt kezelését kérjük/ nem kérjük*

*a megfelelő rész aláhúzendó

nyilvános ülés / zárt ülés*		
Mötv.46. § (2) bekezdés a)	46. § (2) bekezdés b)	46. § (2) bekezdés c)
egyszerű többség / minősített többség*		
Kt. SZMSZ 49. § (1-16.)	egyéb jogszabály:.....	
hatáskör jogalapja		
Kt. SZMSZ .§ bekezdés	egyéb jogszabály: Magyarország Alaptörvénye 33. cikk (1) bekezdés	
<i>* megfelelő rész aláhúzendó</i>		

Tisztelt Képviselő-testület!

Budapest Főváros XVIII. kerület Pestszentlőrinc-Pestszentimre Önkormányzat Képviselő-testülete évek óta pályázati keretek közt támogatja az egészséges életmódot, táplálkozást, egészségmegőrzést és egészségfejlesztést.

Budapest Főváros XVIII. kerület Pestszentlőrinc-Pestszentimre Önkormányzata Képviselő-testülete Népjóléti Bizottsága 23/2017. (II.20.) számú NB határozatával pályázatot hirdetett "Nyári életmód tábor" szervezésére.

A pályázaton részt vehettek a XVIII. kerületben tevékenykedő és a 2011. évi CLXXV. törvény hatálya alá tartozó civil szervezetek, akik összesen 2 millió forintra pályázhattak ebben az évben.

A pályázat célja a kerületben élő, illetve tanuló 5-14 éves korú gyermekek egészségmegőrző, egészségfejlesztő és betegségmegelőző tevékenységének a test és a szellem fejlődéséhez szükséges táplálkozás-, tisztálkodás-, mozgáskultúra életmód mintáinak bemutatása, átadása, személyre szóló fejlesztése; különös tekintettel a túlsúlyos gyermekekre, valamint a betegségben (anyagcsere, légúti, asztmás) szenvedő gyermekekre.

A Képviselő-testület Szervezeti és Működési Szabályzatáról szóló 42/2011. (XII.20.) sz. önkormányzati rendelet 85.§ (3) bekezdés b) pontja alapján a Népjóléti Bizottság feladata a szakmai pályázatok kiírása, véleményezése és elbírálása.

Azonban a Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011. évi CLXXXIX. törvény (továbbiakban: Mötv.) 42. § 4. pontja alapján alapítványi forrás átadás-átvétele a Képviselő-testület hatásköréből nem ruházható át, így a Képviselő-testületnek szükséges döntenie az alapítványok által beadott pályázatok ügyében.

A Városképben és az Önkormányzat honlapján is megjelent felhívásra összesen 7 pályázat érkezett alapítványoktól.

Az alábbi táblázat összefoglalja az alapítványi pályázók által igényelt támogatási összegeket.

Pályázó neve	Igényelt összeg (Ft)
Vidámság Háza	500.000
Pestszentlőrinci Eötvös Iskoláért Alapítvány	160.000
Bébidok Alapítvány	500.000
Pestszentimrei Ady Iskola Gyermekéért Alapítvány	500.000
Életjel Alapítvány	450.000
Pestszentlőrinc-Pestszentimre Önkormányzata Idősekért-Fiatalokért Közalapítvány	500.000
Vajk-sziget Társadalmi Alapítvány	500.000
Összesen	3.110.000

A benyújtott pályázatok kapcsán minden pályázó igényét figyelembe vettük. A támogatás forrása az Önkormányzat 2017. évi költségvetési rendeletében a Humán céltartalékok/ Életmód táborok pályázata során rendelkezésre áll.

Kérem a Tisztelt Képviselő-testületet az előterjesztés megvitatására és az alábbi határozati javaslat elfogadására.

Határozati javaslat:

Budapest Főváros XVIII. kerület Pestszentlőrinc-Pestszentimre Önkormányzata Képviselő-testülete úgy dönt, hogy az Önkormányzat az alábbi összegekkel támogatja a Nyári Életmód Tábor szervezésére alapítványok által benyújtott pályázatokat:

Pályázó neve	Igényelt összeg (Ft)
Vidámság Háza	350.000
Pestszentlőrinci Eötvös Iskoláért Alapítvány	120.000
Bébidok Alapítvány	400.000
Pestszentimrei Ady Iskola Gyermekéért Alapítvány	350.000
Életjel Alapítvány	290.000
Pestszentlőrinc-Pestszentimre Önkormányzata Idősekért-Fiatalokért Közalapítvány	140.000
Vajk-sziget Társadalmi Alapítvány	350.000
Összesen	2.000.000

Felkéri a polgármestert a támogatási szerződések elkészítésére és aláírására, és a szükséges intézkedések megtételére.

Határidő: 2017. június 30.

Felelős: Ughy Attila polgármester

Budapest, 2017 MÁJ. 17


Dömötör István
alpolgármester

Melléklet: 7 db pályázati anyag

PÁLYÁZATI ŰRLAP

Budapest Főváros XVIII. kerület Pestszentlőrinc-Pestszentimre Önkormányzata Képviselő-testület
Népjóléti Bizottsága Nyári életmód Tábor szervezéséhez pénzügyi támogatás elnyerésére pályázatot
hirdet

1. A pályázó szervezet adatai

A szervezet megnevezése: (civil közösség esetén a kötelezettséget vállaló szervezet és a civil közösség megnevezése egyaránt)	Vidámság Háza Alapítvány
A szervezet székhelye:	1181 Budapest, Vörösmarty u. 64.
A szervezet levelezési címe:	1181 Budapest, Vörösmarty u. 64.
A szervezet képviselőjének neve: (civil közösség esetén a kötelezettséget vállaló szervezet és a civil közösség képviselőjének neve egyaránt)	Józsa Zsolt zsolt.jozsa@t-online.hu
A szervezet képviselőjének elérhetősége: (telefon, fax, e-mail)	Telefon: +36 1-291-53-12/313 e-mail: intezmenyvezeto@vmzene.hu
A program szervezőjének neve, elérhetősége: (cím, telefon, e-mail)	Mészárosné Kovács Andrea 1188 Budapest, Bethlen Gábor utca 19/A +36707765891 kovi.andrea@freemail.hu
A pályázó szervezet pénzügyi számlaszáma:	11991102-02105448
A pályázó kapcsolattartásra kijelölt e-mail címe:	kovi.andrea@freemail.hu
A pályázó kapcsolattartásra kijelölt mobiltelefonszáma:	+36707765891
A pályázattal kapcsolatos eljárási cselekményekről (hiánypótlás, értesítés) elektronikus úton értesítést kérek.	<u>IGEN</u> – NEM

2. A pályázat tartalma

A pályázat jogcíme:	Nyári életmód tábor
A kérelmezett támogatás összege:	500 000 Ft
A megvalósítás helyszíne:	Balatonakali
Időpont/időtartam:	2017. július 24-31.
A program hatósugara (kérjük a megfelelőt aláhúzni!): <i>intézményi, kerületi térségi, fővárosi, regionális, országos</i>	
A megvalósítandó cél rövid leírása:	Egészséges életmódra nevelés: egészség megőrzése, helyes táplálkozási szokások kialakítása, kézműves technikák elsajátítása, mozgás megszerettetése, sportversenyek, csapatjátékok, helyes napirend, környezettudatos viselkedés
A résztvevők várható létszáma:	50 fő
A megvalósítandó cél eléréséhez rendelkezésre álló pénzeszközök/állószerzők:	sporteszközök, magnó, kézműves anyagok befizetett táborozási díj
A pályázathoz csatolt mellékletek megnevezése, száma:	1. Heti programterv (munkaterv és az ütemterv) 2. Pályázat (nevelési cél meghatározása) 3. Pénzügyi terv
Egyéb megjegyzés:	

3. Költségvetés (eFt)

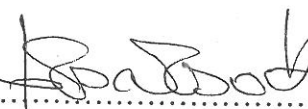
Megnevezés	Összesen	Saját forrás	Egyéb	Igényelt
I. Személyi költségek (munkabér + járulékai, megbízási díjak, tiszteletdíjak)	0 eFt	0 eFt	0 eFt	0 eFt
II. Működési költségek (helyiségbérlet, telefon, posta, útiköltség, stb)				
szállás	350 eFt	350 eFt	0 eFt	0 eFt
étkezés	700 eFt	300 eFt	0 eFt	400 eFt
étkezés kiegészítése (zöldségek, gyümölcs, müzli, tea, joghurt)	250 eFt	200 eFt	0 eFt	50 eFt
kirándulás buszköltsége	100 eFt	100 eFt	0 eFt	0 eFt
	1 400 eFt	950 eFt	0 eFt	450 eFt
III. Eszköz (beruházás)				
sporteszközök	150 eFt	100 eFt	0 eFt	50 eFt
kézműves alapanyagok	50 eFt	50 eFt	0 eFt	0 eFt
jógához szivacsok	30 eFt	30 eFt	0 eFt	0 eFt
bögrék	30 eFt	30 eFt	0 eFt	0 eFt
IV. Egyéb (megnevezve)				
versenyek díjazása	50 eFt	50 eFt	0 eFt	0 eFt
golf	50 eFt	50 eFt	0 eFt	0 eFt
belépők	150 eFt	150 eFt	0 eFt	0 eFt
hajókázás	50 eFt	50 eFt	0 eFt	0 eFt
fagyizás	40 eFt	40 eFt	0 eFt	0 eFt
Mindösszesen:	2 000 eFt	1 500 eFt	0 eFt	500 eFt

(A kért támogatás felhasználásának részletes tervét külön kérjük mellékelni.)

Büntetőjogi felelősségem tudatában kijelentem, hogy az általam megadott adatok valóságosak, és a Budapest Főváros XVIII. kerület Pestszentlőrinc-Pestszentimre Önkormányzatától kapott korábbi támogatásokkal elszámoltam.

Budapest, 2017. március 28.

P.H.
VIDÁMSÁG HÁZA ALAPÍTVÁNY
 1181 Bp., Vörösmarty u. 54.
 Adósz.: 19637925-1-43
 Bank: 11991102-02105448


 aláírás (képviselő)

HETI PROGRAMTERV

1. nap:

Utazás, érkezés, a tábor birtokba vétele

délután: strandolás vagy séta a partra

este: csapatbeosztás, névválasztás, diszkó

2. nap:

reggel:jóga

délelőtt: forgószínpad:

1. állomás: kézműves foglalkozás:cseréphattyú készítése

2. állomás: joghurtos-müzlis pohárkrém készítése

3. állomás: logikai játékok

délután: strandolás, vízibiciklizés vagy látogatás a helyi tájházba

este: csatakiáltások meghallgatása, értékelése, Activity

3. nap:

délelőtt: Ki a seriff? akadályverseny

képvadászat+ puzzle

délután: strandolás, strand leg-leg-leg

este: Bingó!

4. nap:

Egész napos kirándulás Nemesvitára a Westernparkba.

Programok: pónilovaglás, aranymosás, kötélpálya, indián rituálé, lovas kocsikázás, patkódobás, westernshow, íjászat stb.

este: 50 aranytalléros játszma

5. nap:

reggel: jóga

délelőtt: golfozás

délután: strandolás, csúszdázás, vagy számháború

este: western jelenet eljátszása

6. nap:

délelőtt: bögre dekopázsolása

salátabár és teaház

délután: vízi váltóverseny, vagy számháború

este: Fele sem igaz! vetélkedő.

7. nap:

reggel: jóga

délelőtt: kincskereső játék

délután: strandolás vagy csapatversenyek (zsinórlabda, kidobás)

este: versenyek lezárása, értékelés, díjazás, aranytallérok beváltása, gitárest

8. nap:

Csomagolás, a tábor átadása, utazás haza

PÁLYÁZAT

1. **A program címe:** Egészséges életmód folytatása Balatonakaliban

2. **A tábor főbb jellemzői:**

Időpont: 2017. július 24-31.

Helyszín: Balatonakali

Főbb célkitűzések: Lelki, testi nevelés, helyes táplálkozás, környezetkultúra, környezetvédelem, a szabadidő értelmes eltöltésére nevelés, kézműves technikák elsajátítása.

3. **Program létrejöttének körülményei:**

Iskolánk szervezésében évtizedek óta sikeresen működik a nyári napközis Életmódtábor. 7. éve szervezzük és bonyolítjuk le a kerületi iskolák közötti ÖKO-versenyt. Intézményünk 2014-ben elnyerte az Örökös Ökoiskola címet. Az áprilisban megrendezésre kerülő Fenntarthatósági Témahét tanóráinak megtartásával mi is hozzájárulunk diákjaink tapasztalatainak bővítéséhez. Bízunk abban, hogy a közös erőfeszítések eredményeként hasznos ismeretekkel gazdagodnak diákjaink. A tanév folyamán nemcsak az elméleti tudás átadását tartjuk fontosnak. Iskolánkban van elhelyezett komposztáló, PET-palack prés, madáretető, időjárásfigyelő-állomás, öko-felelősi rendszer, iskola-gyümölcs program. Az iskolai menzán az egészséges étkezést helyezik előtérbe. A büfé választéka között is több egészséges táplálék található. A gyerekeknek így igényükké válik az egészséges életmód és a környezettudatos viselkedés. A tábor egyik feladata, hogy kapcsolódjon az iskolai nevelési tervhez, a tanultak kiegészítésével, még játékosabb formában történő elmélyítésével. Minden évben valamilyen aktuális téma köré csoportosítjuk táborunk tematikáját. A táborozók csapatokat alkotva oldják meg közösen a kreativitást, tudást, kezűgyességet igénylő feladatokat. A mindennapos gyümölcsfogyasztás, sportversenyek szervezése, reggeli jóga, fürdőzés hozzájárulnak céljaink megvalósításához.

A szervezők csoportja:

Lelkes, összeszokott pedagógusok alkotják a táboroztatók csapatát. A napi programok lebonyolításában mindenki részt vesz, vállalva egy-egy feladat megszervezését. A gyerek csapatok élére a legidősebb, tapasztalt táborozó gyerekeket állítjuk, hogy ők segítsék, irányítsák csapatukat a napi feladatok elvégzésében.

A program szervezőinek motiváltsága:

A nyári táboroztatás visszatérő program iskolánkban évek óta. Legtöbbször a kerületi táborhelyet pályázzuk meg, de ha ez nem sikerül, akkor igyekszünk megfelelő helyet találni. A gyerekek évről-évre várják a nyári tábort, aktív résztvevői programjainknak.

A program eredményei:

- közösségformálás
- tapasztalt táborozók aktivitásának növelése, amely az iskolai feladatokban való magabiztosságot segíti
- rendszeresen visszatérő táborozók létszámának bővülése
- új táborozók jelentős létszáma

Előkészítés:

A tábor programjaiban mindenki egyenlően vesz részt. Minden programnak kijelölt felelőse van, így annak kidolgozásában, levezetésében, értékelésében az ő szerepe a



meghatározó. Mivel a gyerekekkel előre ismertetjük a tábor tematikáját, így ők is végezhetnek előre kutatómunkát.

4. Célkitűzéseink:

- Rövid távú: a gyerekek megismertetése a helyes életmód módszereivel, eszközeivel, újabb kézműves technikákkal, változatos mozgásformák megismerése
- Hosszú távú: elsősorban a prevenció
 - A sport, mozgás, egészséges táplálkozás szerves egységet kell, hogy képezzen, mert sajnos egyre több a túlsúlyos, felsőlégúti megbetegedéssel (asztma, allergia) küszködő gyermek.

Résztevők:

Iskolánk a Havanna lakótelep szélén helyezkedik el, így a táborozók nagy része innen kerül ki. Kiskeresetű, többgyerekes családban nevelkedő tehetséges gyerekek is szívesen töltenék iskolai barátaikkal a nyári szünet egy részét.

Helyi szintű hatás:

Nagyon fontos iskolánkban az évfolyamok, tagozatok közötti összetartás. A közösségi élet és munka megtartó erő iskolánk számára.

Értékelés, zárás, utómunkálatok:

A táborozó gyerekek munkáját már a tábor ideje alatt értékeljük: csapatversenyek azonnali értékelése, illetve a táborzáró értékelés.

A programot akkor érezhetjük eredményesnek, ha a gyerekek testben és lélekben, személyiségükben gyarapodva térnek haza a táborból, és az ott szerzett ismereteket a következő évek során hasznosítják, láthatóan alkalmazzák, tehát mindazok, melyeket a célkitűzésben megfogalmaztunk.

Napi programjaink:

Sportversenyek (egyéni és csapat), kézműves foglalkozások, egészséges táplálkozási programok, vetélkedők, egynapos kirándulás, akadályversenyek.

Sajnos, oly mértékben megemelkedtek az étkezési-, utazási-, szállásdíjak, hogy a szülők többsége nem tudja vállalni teljes mértékben a befizetési összeget, melyet évek óta nem emeltünk. Ezért fordulunk Önökhöz pályázatunk méltányos elbírálásának reményében, hogy programjainkat még színvonalasabban tudjuk megvalósítani.

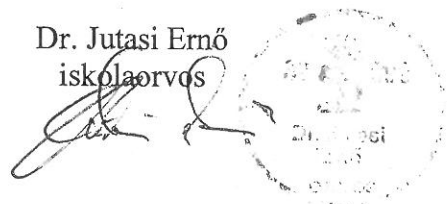
Tisztelettel és köszönettel a táborozó gyerekek nevében:

Mészárosné Kovács Andrea
Mészárosné Kovács Andrea
táborvezető

A pályázatot támogatta Dr. Jutasi Ernő.

Dr. Jutasi Ernő
iskolaorvos

Budapest, 2017. március 28.



PÁLYÁZATI ŪRLAP

Budapest Főváros XVIII. kerület Pestszentlőrinc-Pestszentimre Önkormányzata Képviselő-testület
Népjóléti Bizottsága Nyári életmód Tábor szervezéséhez pénzügyi támogatás elnyerésére pályázatot
hirdet

1. A pályázó szervezet adatai

A szervezet megnevezése: (civil közösség esetén a kötelezettséget vállaló szervezet és a civil közösség megnevezése egyaránt)	Pestszentlőrinci Eötvös Iskoláért Alapítvány
A szervezet székhelye:	1184 Budapest, Lakatos út 30.
A szervezet levelezési címe:	1184 Budapest, Lakatos út 30.
A szervezet képviselőjének neve: (civil közösség esetén a kötelezettséget vállaló szervezet és a civil közösség képviselőjének neve egyaránt)	Hoósné Tomasovszky Mária titkár Pestszentlőrinci Eötvös iskoláért Alapítvány
A szervezet képviselőjének elérhetősége: (telefon, fax, e-mail)	titkarsag@eotvosbp18.hu
A program szervezőjének neve, elérhetősége: (cím, telefon, e-mail)	Szücsné Rózsavölgyi Erika 1182 Bp., Nagyszeben utca 39.; 06 20 31 48 101; verci95@gmail.com
A pályázó szervezet pénzügyi számlaszáma:	11718000-20392013-00000000
A pályázó kapcsolattartásra kijelölt e-mail címe:	titkarsag@eotvosbp18.hu
A pályázó kapcsolattartásra kijelölt mobiltelefonszáma:	06 20 31 48 101
A pályázattal kapcsolatos eljárási cselekményekről (hiánypótlás, értesítés) elektronikus úton értesítést kérek.	<u>IGEN</u> – NEM

2. A pályázat tartalma

A pályázat jogcíme:	A kerületben élő, illetve tanuló 5-14 éves korú gyermekek egészségmegőrző, egészségfejlesztő és betegségmegelőző tevékenységének – a test és a szellem fejlődéséhez szükséges táplálkozás-, tisztálkodás-, mozgáskultúra életmód mintáinak bemutatása, átadása- személyre szóló fejlesztése, különös tekintettel a túlsúlyos, az anyagcsere-, légúti-asztmás vagy egyéb más betegségben szenvedő gyermekekre. A pályázaton részt vehetnek Budapest XVIII. kerületében tevékenykedő és a 2011. évi CLXXV. törvény hatálya alá tartozó civil szervezetek.
A kérelmezett támogatás összege:	160.000.- Ft
A megvalósítás helyszíne:	Balatonszemes 2017. június 26-július 2.
Időpont/időtartam:	7 nap 6 éjszaka
<p>A program hatósugara (kérjük a megfelelőt aláhúzni!): <u>intézményi</u>, kerületi, térségi, fővárosi, regionális, országos</p>	
A megvalósítandó cél rövid leírása:	Célunk, hogy a gyermek ismerje meg, ismerje fel az egészséges táplálkozás és a mindennapi mozgás jelentőségét az egészség megőrzésében. Tudatosan alkalmazza a megismert alapelveket, hasson családjára is. Az egészség megőrzése, az egészséges életmód alapja a rendszeres mozgás, az egészséges táplálkozás és a mindennapos higiénia. Társadalmunk jövője a gyermekekben rejlik, ezért annak érdekében, hogy egészséges felnőtt váljon belőlük, a testük és a lelkük fejlődésére különös figyelmet kell fordítani.
A résztvevők várható létszáma:	37 gyermek + 4 pedagógus
A megvalósítandó cél eléréséhez rendelkezésre álló pénzeszközök/állószerzők:	Az utazás, a szállás és a napi háromszori étkezés díja. A kiegészítő étkezés egy részének költsége. Sporteszközök. Belépők ára. Kirándulás költsége. Foglalkozások egy részének költsége.
A pályázathoz csatolt mellékletek megnevezése, száma:	Helyzetelemzés, cél, megvalósítás, program - 6 oldal
Egyéb megjegyzés:	

3. Költségvetés (eFt)

Megnevezés	Összesen	Saját forrás	Egyéb	Igényelt
I. Személyi költségek (munkabér + járulékai, megbízási díjak, tiszteletdíjak)	0	0	0	0
II. Működési költségek (helyiségbérlet, telefon, posta, útiköltség, stb)				
- szállás, étkezés	1.148	1.148	0	0
- útiköltség	120	120	0	0
- kiegészítő étkezés a tábori program alapján	205	105	0	100
III. Eszköz (beruházás)				
- karúszó, strandlabda, röp- és focilabda, gumilabda, p-p szett, tollaslabdakészlet, társasjátékok	40	40	0	0
IV. Egyéb (megnevezve)				
- kirándulás ktg.	40	0	40	0
- foglalkozási ktg.	80	30	0	50
- belépők	10	0	0	10
Mindösszesen:	1.643	1.443	40	160

(A kért támogatás felhasználásának részletes tervét külön kérjük mellékelni.)

Büntetőjogi felelősségem tudatában kijelentem, hogy az általam megadott adatok valósak, és a Budapest Főváros XVIII. kerület Pestszentlőrinc-Pestszentimre Önkormányzatától kapott korábbi támogatásokkal elszámoltam.

Budapest, 2017. március 30.



Kovács Tamas
aláírás (képviselő)

PÁLYÁZAT

A Pestszentlőrinci Eötvös Iskoláért Alapítvány pályázatot nyújt be a Budapest Főváros XVIII. kerület Pestszentlőrinc-Pestszentimre Önkormányzata Képviselőtestület Népjóléti Bizottsága „Nyári életmód tábor” című pályázati kiírására.

HELYZETELEMZÉS

Az kisiskolás helyes életritmusának kialakításában igen hangsúlyos szerep jut a biológiai szükségletek kielégítésének. A növekedés és az egészség szempontjából korántsem mindegy, mennyit mozog és hogyan táplálkozik. A helytelen táplálkozás és a mozgásszegény életmód rossz szokásokat alakít ki, melyeket nehéz megváltoztatni, ami ezután az egész életre kihat.

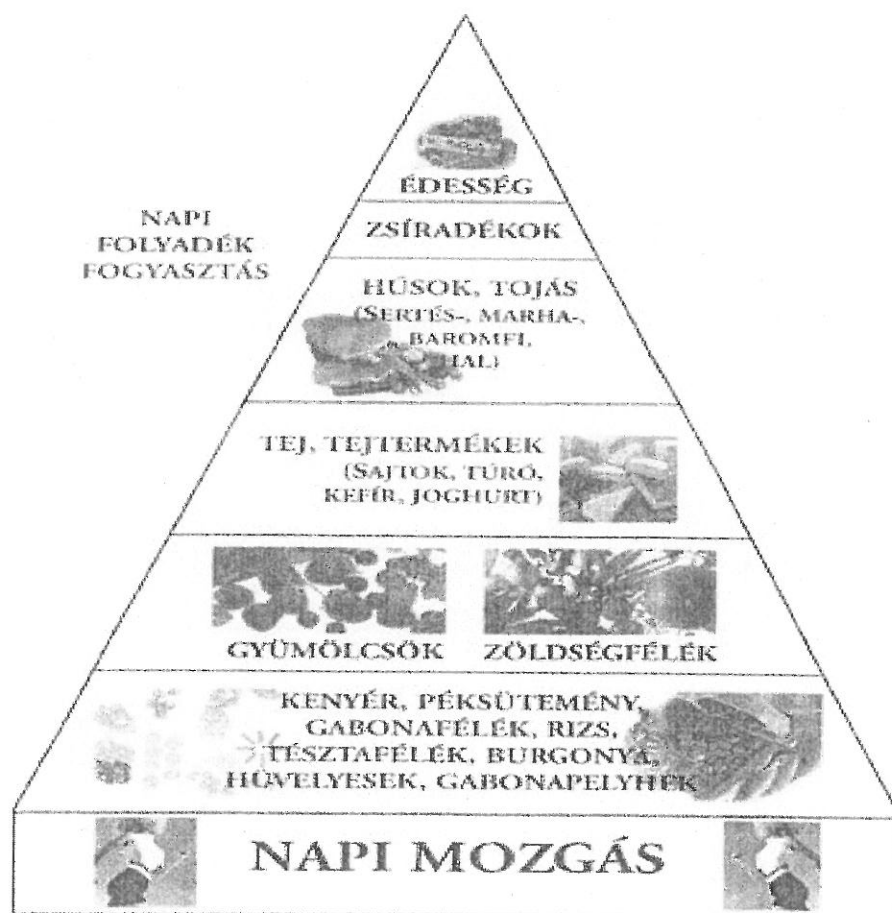
Az egészségtelen táplálkozás megbetegít. A fejlődő szervezetnek minőségi ételekre van szüksége ahhoz, hogy egészséges maradjon.

Az kisiskolás elemi szüksége a mozgás, mert másképp nem jut elegendő oxigén a sejtekhez.

Napjaink gyermekei egyre növekvő százalékban küzdenek valamilyen táplálkozási problémával. Ilyenek a túlsúly, a rendszertelen táplálkozás, az alultápláltság, az ételallergia, különböző összetevőkre való érzékenység.

Ez azt jelenti, hogy megfelelő mennyiségű gabonaféle, nyerskoszt, zöldség és gyümölcs helyett jelentős mennyiségű szénhidrátot, készételt, egészségkárosító anyagokkal teli ételeket fogyasztanak.

TÁPLÁLKOZÁSI PIRAMIS



Tovább súlyosbítja a helyzetet, hogy egyre több kisgyerek nem hajlandó megkóstolni kedvenc ételein kívül semmi mást.

A rendszertelen táplálkozás viszonylag új jelensége az állandó napirend hiányával függ össze.

Az egészségtudatos magatartásra nevelés másik fontos tényezője a mozgás.

A mozgás a gyermek természetes szükséglete, ezen keresztül ismerkedik környezetével, a természettel, általa érzékeli, deríti fel, alkalmazkodik hozzá. A testi aktivitás jelentősége óriási a gyermeki szervezet biológiai, egészségi, érzelmi fejlődésében, de fontos szerepet játszik a szociális kapcsolatok fejlődésében is.

Az izomrendszer egészséges fejlődése mellett a mozgás meghatározó szerepet játszik a belső szervrendszerek (szív-, keringési- és légzőrendszer) kifejlődésében is. A rendszeres testi aktivitás segíti a test- és egészségtudat kialakulását, az immunrendszer stabilizációját.

Minél több tapasztalatot szereznek a gyermekek a mozgásról, annál pontosabban képesek saját képességeiket és készségeiket reálisan felmérni és így a sérüléseket, baleseteket is el tudják kerülni. A sokoldalú mozgásfejlesztés segíti a mozgásbiztonságot, mozgásképességet, elősegíti a gyermekbalesetek számának csökkenését.

Az egészséges mozgásfejlesztés nemcsak a motorikus, hanem a gyermek teljes személyiségfejlődése szempontjából nagy jelentőségű. A gyermekek testi aktivitáson keresztül pozitív érzelmeket, vidámságot és örömet közvetítenek. Annak felismerése, hogy valami újat tud, újra képes, fejleszti a gyermek önértékelését. A mozgás segít abban is, hogy negatív érzésekkel, (kudarccal, csalódással) megbirkózzanak, csalódásokat feldolgozzanak, és pozitív energiává alakítsanak.

Azok a gyermekek, akik kevés és nem variábilis észlelési-, és mozgásmintával rendelkeznek, nehezen oldanak meg helyzeteket, nehezen alkalmazkodnak. Mindezek következménye lehet izoláció, elégedetlenség, félelem a kinevetéstől, unalom, peremhelyzet, amely a társadalmi beilleszkedés problematikáját vetíti előre. A mozgáshiány koncentrációs zavarokhoz is vezet, mely rossz iskolai teljesítményt vonhat maga után.

Ezek a tények az szükségessé teszik az egészségtudatos magatartásra nevelést.

A Budapest XVIII. Kerületi Eötvös Loránd Általános Iskola életében nagyon hangsúlyos szerepet kap főleg alsó tagozaton ez a terület. A Pedagógiai Program és a Helyi Tanterv pontosan rögzíti az egészséges életmódra nevelést: minden évben koncentrikusan visszatérő tartalomként jelenik meg több tantárgyban is, valamint 3. évfolyamon moduláris oktatás keretében is foglalkozunk ezzel a területtel nagyon részletesen. Az évenkénti ÖKO egészségnap is az ismeretek felelevenítését szolgálja.

Az egészséges életre nevelés fő céljának azt tekintjük, hogy már fiatalon megismerjék a gyerekek az egészségük megőrzésének a fontosságát. A prevenciót sokkal nagyobb szerephez kell juttatni, mint a gyógyítást. Elsődleges tehát, hogy a tanulók megismerkedjenek azokkal a lehetőségekkel, amely az egészség megőrzéséhez nélkülözhetetlen.

Ebben a tanévben úgy gondoltuk, hogy a kisiskolásoknak nyári tábor keretében is lehetőséget biztosítunk arra, hogy ne csak elméletben, hanem a gyakorlatban is 7 napon keresztül ezen elvek mentén éljenek. Az intézménybe járó gyermekek sajnálatosan rossz szociokulturális háttere ezt igen fontossá teszi, a tábori egészséges életmódra nevelés lehetőséget nyújt arra, hogy a gyermekeken keresztül hassunk a családi szokásokra is.

A balatonszemesi tábor, mint helyszín, ideális környezetet nyújt számos sportpályájával, nagy foglalkoztató termeivel ennek a programnak a megvalósítására. A 33 alsós gyermek, a 4 ifivezető és a 4 pedagógus részvételével szervezett tábor pedig nemcsak a csoportos munkákra ad lehetőséget, hanem az egyéni törődésre, bánásmódra is.

Az egészséges életmódra nevelés nyári 7 napos tábor célja és várható eredményei

1. A táborozók rendelkezzenek azokkal a korszerű ismeretekkel és azok gyakorlásához szükséges eszközökkel, amelyekre az egészségük megőrzése érdekében szükségük van *(játékos vetélkedő, tisztítószer, napvédőszer, könnyen tisztítható edények a tízóraik és uzsonnák elkészítéséhez, egészségügyi felszerelés: wc-papír, papír zsebkendő, fertőtlenítő kéztörölkendők és szappanok, gyöngy, papír, manuális foglalkozásokhoz anyagok).*
2. Az egészséges életmódra nevelés, az egészséges és higiénikus környezetkultúra fejlesztése a táborban, majd otthon, fog- és testápolás, személyes higiéne és fejlesztése *(körletrend, mellékhelyiségek tisztán tartása, mindennapos tisztálkodás és tiszta ruházat).*
3. A megfelelő, egészséges táplálkozás kialakítása *(menüből egészséges ételek választása).*
4. A mindennapos mozgás megszerettetése *(homokos sportpályán mezítlábas mozgás szorgalmazása a lábboltozat helyes fejlődésének elősegítésére, sportpályák intenzív használata).*

5. Egészséges táplálékok elkészítése a táborban (*zöldségek, gyümölcsök, egészséges gyümölcssteák, szénsavmentes ásványvizek, teljes kiőrlésű pékáruk tízóráira és uzsonnára*).
6. Helyes légzéstechnika kialakítása, tüdőkapacitás növelése (*reggeli torna, ebéd utáni relaxációs légzés, vízitorna minden nap az iskolai gyógytornással egyeztetett mozgásprogram alapján*).
7. Egyéb tevékenységeken keresztül is foglalkozzanak a témával (*gyöngyfűzés, plakátkészítés, kerámiák készítése, dramatizálás, étlapkészítés*).
8. A nyári vízparti és vízi tartózkodás szabályainak megismerése és alkalmazása (*védőfelszerelések: naptej, napszemüveg, sapka, napon tartózkodás időtartama és időpontja, a víz veszélyei: fegyelmezett, szabálytartó fürdőzés*).
9. A szúnyogok és kullancsok elleni védekezés formái (*riasztókrémek használata*).

Tervezett programok napi bontásban (ütemterv)

1. nap

Érkezés után a szállás elfoglalása

Ebéd (otthonról hozott élelmiszerek elfogyasztása)

Csoportos beszélgetés: a nyár veszélyei (*vízparti tartózkodás, napvédelem, fürdőzés szabályai*)

személyi higiénia szabályai (*mindennapos tisztálkodás, fogmosás 2 x, minden nap tiszta ruházat, sűrű kézmosás, kullancsok és szúnyogok elleni védelem*)

helyes napirend, balesetvédelmi szabályok

Irány a strand!

Vacsora (gyümölcs kiosztása)

Esti séta Balatonszemesen

2. nap

Ébresztő után **reggeli torna** (*légző gyakorlatok, helyes légzés technikája*)

Körletellenőrzés (*szoba tisztasága, rendje*)

Reggeli, napirend ismertetése

Étlap tervezése (közben tízórai készítése)

Délelőtti strandolás

Ebéd, majd utána relaxációs gyakorlatok

Balatonszemesi Postamúzeum megtekintése

Strandolás (*uzsonna: friss zöldségek, vízi torna*)

Vacsora

Játékos vetélkedő az egészséges életmóddal kapcsolatban (4 csapat)

Csapatportok (röplabda, football, kidobós)

3. nap

Ébresztő után **reggeli torna** (légző gyakorlatok, helyes légzés technikája)

Körletellenőrzés (szoba tisztasága, rendje)

Reggeli, napirend ismertetése

Gyümölcsjáték (állóképesség fejlesztése)

Strandolás (vízi torna, tízórai)

Ebéd, majd utána relaxációs gyakorlatok

Plakátok készítése az egészséges táplálkozással kapcsolatban

Vízi röplabdaverseny (uzsonna)

Vacsora

Csapatsportok (röplabda, football, kidobós)

4. nap

Ébresztő után **reggeli torna** (légző gyakorlatok, helyes légzés technikája)

Körletellenőrzés (szoba tisztasága, rendje)

Reggeli, napirend ismertetése

Gyümölcssaláta, gyümölcsle és gyümölcsstea készítése

Strandolás, vízi torna (tízórai)

Ebéd, majd utána relaxációs gyakorlatok

Népitánc (állóképesség fejlesztése)

Strandolás, vízi váltóverseny (uzsonna)

Vacsora

Csapatsportok, körjátékok, tábori dalok tanulása (röplabda, football, kidobós)

5. nap

Ébresztő után **reggeli torna** (légző gyakorlatok, helyes légzés technikája)

Körletellenőrzés (szoba tisztasága, rendje)

Reggeli, napirend ismertetése

Manuális foglalkozás (gyöngyfüzés: gyümölcsök, gyümölcskosár készítése, gyümölcs csendélet festése, só-liszt gyurma: gyümölcsök, zöldségek, sajtok, tejtermékek, húsok megformázása)

Strandolás (vízi torna, tízórai)

Ebéd, majd utána relaxációs gyakorlatok

Strandolás, vízi csúszdázás (uzsonna)

Vacsora

Sétahajózás a Balatonon

6. nap

Ébresztő után **reggeli torna** (légző gyakorlatok, helyes légzés technikája)

Körletellenőrzés (szoba tisztasága, rendje)

Reggeli, napirend ismertetése

Készülődés az esti tábortűzhöz, közben tízórai (egészséges életmóddal kapcsolatos mesék kiosztása csapatonként, azok előadása a záróesten)

Ebéd, majd utána relaxációs gyakorlatok

Strandolás, vízi futóverseny (uzsonna)

Zöldségekből saláta készítése csapatonként az esti szalonnasütéshez

Vacsora

Tábortűz, szalonnasütés, a tábor értékelése

7. nap

Ébresztő után **reggeli torna** (légző gyakorlatok, helyes légzés technikája)

Körletellenőrzés (szoba tisztasága, rendje, becsomagolás rendje)

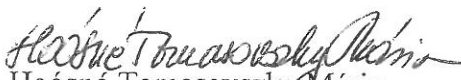
Reggeli, napirend ismertetése

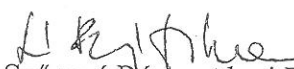
Búcsústrandolás (tízórai, úti csomagok kiosztása)

Hazautazás

Kérjük a Tisztelt Döntőbizottságot, hogy a leírt programok megvalósításához támogatást biztosítani szíveskedjen.


Budapest, 2017. március 30.

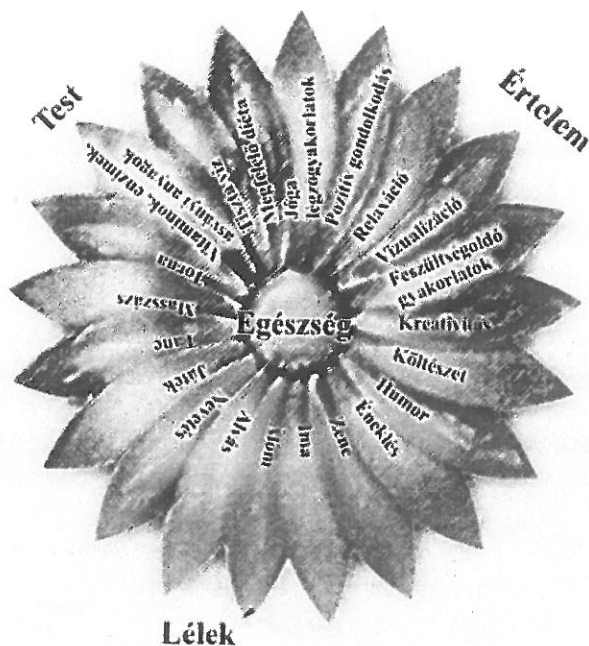

Hoósne Tomasovszky Mária
alapítvány titkára


Szücsné Rózsavölgyi Erika
táborvezető


Kuba Gabor
intézményvezető




23 23 22711
dr. Juhos Adrienn
iskolaorvos
Dr. Juhos
Adrienné
ORVOS



Életmód és egészségnevelő tábor

Gerinc, tartás, lábboltozat, mozgás, tiszta
levegő, egészséges légutak, egészséges ételek

Készítette: Bébidok Egészségügyi Alapítvány
Dr. Juhos Adrienne

XVIII. ker. Dolgozó utcai Gyermekrendelő

*“Életstílusunkat bármikor módosíthatjuk, ha az árt az egészségünknek. Sosincs korán, és
sosincs késő elkezdni.” (Rudi Westendorp)*

2017.

Korábbi években nagy sikerek örvendtek az önkormányzati pályázat segítségével szervezett életmód táboraink. Idén is **2 hetesre** tervezzük a szülők és gyerekek kérése alapján. Évről évre örömeinkre szolgálnak a visszajelzések, melyek szerint az új generáció tanítja szüleit az egészséges életmódra.

Az elmúlt időben erősen megszorodott **légúti megbetegedések** illetve allergiás, asztmatikus jellegű panaszok indokolják, hogy megpróbáljunk különös hangsúlyt fektetni ezen betegségek prevenciójára, terápiájára. Hasonlóan gyakori probléma már kora gyermekkorban az **elhízás**, helytelen étkezés, kevés mozgás miatt kialakuló elváltozások, betegségek. Az elmúlt időszakban történt szűrővizsgálataink során nagyon nagy számú **mozgásszervi** – gerinc, boka, talp – elváltozást találtunk. Ezúttal a nyári időszakot használnánk arra, hogy gyógyszer nélkül, **életmód- és szemléletváltással** felkészülhessenek a gyerekek és szülei az őszi-téli kórokozók teli időszakra, megtanulják a helyes táplálkozás, mozgás és életmód legfontosabb ismerveit. Nem mellesleg célunk, hogy a gyerekek élvezzék az eltöltendő időt, játékosan tanuljanak, ismerjék meg kerületünkben is elérhető lehetőségeiket.

Továbbra is a gyermekrendeléseken a betegek körülbelül 70%-a légúti panaszok miatt jelentkezik. Ezek az enyhétől a súlyosabbig több csoportba sorolhatók. Napi problémánk a kevés mozgás és a rossz táplálkozás miatti elhízás illetve a gerincrendellenességek megoldása.

A **megelőzés** során a legegyszerűbb dolgokat is érdemes megtanítani, például az orrfújás helyes technikáját, séta, iskolán kívüli mozgás fontosságát, gyümölcsök, zöldségek gyógyító szerepét.

Megtanítjuk továbbá, hogy a megelőzés lényege a szervezet immunrendszerének védelme, elegendő **alvás**. Az időjárásnak megfelelő **öltözködés**, a jól szellőző, természetes anyagokból készült ruhák sokat segíthetnek, általuk elkerülhető az átizzadt, nyirkos ruha miatti áthűlés. A náthát okozó vírusok cseppfertőzéssel terjednek, ezért járványveszélyes időszakban még fokozottabban kell ügyelni a **higiéniára**: a gyakori kézmosásra, a papírzsebkendő használatára.

Érdekes egy foglalkozás keretében megismerni, milyen **gyógynövények, gyógyteák**, házi praktikák, természetes gyógymódok (pl. méz) segítenek a légúti megbetegedések kezelésében és megelőzésében.

Az elmúlt években kerületünkben is sok helyen a gyerekek rendelkezésére áll **sóterápia**. Táborunk során ilyen foglalkozáson is részt vennének a gyerekek.

Testi, lelki és szellemi harmóniára törekszünk, igyekszünk a teljes **egészségvirágot** megismerni.

A tábort két fiatal tanár nő vezeti. A helyszín a szokásos: a XVIII. kerületi Ifjúsági Szabadidő Park. A tábort 2 hetesre tervezzük, közvetlen a tanítási év befejezése után (július első két hete).

Programtervezet

1. Egészséges étkezés

A jó immunrendszerhez az egészségesen felépített szervezet hozzá tartozik. Ennek egyik feltétele a **helyes táplálkozás**. A felnőttek helytelen életvitelének megváltoztatásához a kulcs gyermekkorban keresendő.

A tábor folyamán a helyes étkezési szokások elsajátítására is hangsúlyt helyezünk. A gyógynövények ismeretére a korábbi években a gyerekek megtanították szüleiket, idén is erre törekszünk.

Evvel kapcsolatos **foglalkozások**:

Salátakészítés

Helyes tápanyagarány megismerése

A vitaminok (főleg a C és D vitamin) jelentőségének megismerése

Fűben, fában orvosság – gyógynövényismeret, házi gyógymódok

Egészséges cukorfajták megismerése

Magyar termékek előnyben részesítése

Vízivás fontossága (a vizsgált vizeletek túl koncentráltak, vesekő!)

Hogyan vásároljunk (és főleg mit ne)?

2. Mozgás

Minél többet a szabad levegőn – játékosan! **A mozgás öröm!**

Gyógytornászunkat idén még több alkalommal meghívjuk szárazföldi és vízi gyakorlatok betanítására.

Naponta **úszás** a Park Uszodában, légzésjavító vízi gyakorlatok

Naponta **gyógytestnevelés**: légzőtorna, tartás javítás – ezt idén különösen hangsúlyozzuk

Naponta játékos sport

Kosárlabda, tollaslabda

Ping-pong

Néptánc

Ezekből a sportágakból versenyt is szervezünk.

Még több **jóga** gyerekeknek, a helyes tartás, légvétel gyakorlása, relaxációs technikák elsajátítása

Kirándulást egy lovas tanyára tervezünk, illetve egy erdei túrán is részt vesznek a gyerekek.

3. Sóbarlang kezelés

A tábor hetében több alkalommal elvisszük a gyerekeket a Tengerkincs Játszóház sóbarlangjába. Ez a légutak tisztításán túl az immunrendszert erősíti, kedvezően befolyásolja az allergiás és hurutos tüneteket, a steril környezet erősíti a légutak nyálkahártyáját, növeli a szervezet ellenálló képességét és a tüdőkapacitást.

4. Életvezetési oktatás gyermekeknek és szülőknek, szórakoztató programok

A programjaink része a rendszeres **zenehallgatás, gitározás, tánctanulás** tanárnő vezetésével. Fontosnak tartjuk az önállóságra nevelést, a nemet mondás művészetét, tervezzük mentálhigiénés foglalkozást, drámajátékot, szituációs gyakorlatokat, problémás helyzetek megoldásának bemutatását, meditációt, relaxációt.

A korszerű technikát kihasználva egy „**LearningApps**” nevű programot is használni fogunk. A LearningApps egy alkalmazás, mely kis, interaktív építőkövek segítségével támogatja a tanulási és tanítási folyamatokat. A már meglévő építőkövek közvetlenül is kapcsolódhatnak tananyagokhoz, illetve a felhasználók saját maguk is készíthetik vagy megváltoztathatják őket. Ez egy játékos ismeretszerzés és tudásmélyítési lehetőség, csapat és egyéni versenyekre kiváló, de az önálló feldolgozás is lehetséges vele, mert az ellenőrzést és a hibajavítást is tudja egyedül végezni a gyermek. Az elmúlt évben már ismerkedtünk hasonló játékkal.

Légúti prevenció megismeréséhez pulmonológus szakorvost hívunk. Egészségügyi problémákat gyermekorvossal tárgyaljuk meg.

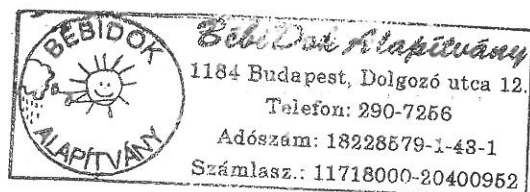
A tábort **25** főre tervezzük, kezdetekor a gyermekek egészségügyi vizsgálaton vesznek részt.

A szülőkkel való találkozással és a szülők megvendéglésével zárjuk a programokat. Az ételeket a gyerekek készítik a tanultaknak megfelelően. Együtt értékeljük a hetet. A versenyek eredményes résztvevőit jutalmazzuk.

A tábor igazi célja egy olyan szemlélet elsajátítása, mely a mindennapok egészséges életmódjának kialakítását segíti, a légúti megbetegedések elleni küzdelmet már gyermekkorban beépítjük a gondolkodásukba. Reményeink szerint a gyermekek formálják majd szüleiket is jó irányba. Az sem közömbös, hogy vidám és lendületes időt töltenek el a szünidőből.

KÖLTSÉGVETÉS

Zöldség, biotermék	30.000 Ft
Gyógy- és fűszernövények	10.000 Ft
Gyümölcslevek, ásványvíz	20.000 Ft
Étkezési hozzájárulás	50.000 Ft
Tisztítószer	10.000 Ft
Papíráru	20.000 Ft
Kézműves foglalkozás kellékei	40.000 Ft
Uszoda belépő	40.000 Ft
Sóbarlang	80.000 Ft
Busz utazáshoz hozzájárulás	40.000 Ft
2 pedagógus tiszteletdíja	100.000 Ft
Néptánc tanár, gyógytestnevelő, szakfoglalkozást vezető tiszteletdíja	60.000 Ft
ÖSSZESEN	500.000 Ft.



Sz. Péter Belis

PÁLYÁZATI ŪRLAP

Budapest Főváros XVIII. kerület Pestszentlőrinc-Pestszentimre Önkormányzata Képviselő-testület
Népjóléti Bizottsága Nyári életmód Tábort szervezéséhez pénzügyi támogatás elnyerésére pályázatot
hirdet

1. A pályázó szervezet adatai

A szervezet megnevezése: (civil közösség esetén a kötelezettséget vállaló szervezet és a civil közösség megnevezése egyaránt)	Bébidok Eu Alapítvány
A szervezet székhelye:	184 Bp. Dolgozó 12
A szervezet levelezési címe:	u.a.
A szervezet képviselőjének neve: (civil közösség esetén a kötelezettséget vállaló szervezet és a civil közösség képviselőjének neve egyaránt)	Dr. Julias Adrienne
A szervezet képviselőjének elérhetősége: (telefon, fax, e-mail)	290-7256 06 20 393 8322
A program szervezőjének neve, elérhetősége: (cím, telefon, e-mail)	u.a.
A pályázó szervezet pénzügyi számlaszáma:	OTP Bank 1171800020400952
A pályázó kapcsolattartásra kijelölt e-mail címe:	julias.adrienne@18eurolg.hu
A pályázó kapcsolattartásra kijelölt mobiltelefonszáma:	
A pályázattal kapcsolatos eljárási cselekményekről (hiánypótlás, értesítés) elektronikus úton értesítést kérek.	<u>IGEN</u> - NEM

2. A pályázat tartalma

A pályázat jogcíme:	Éled mód és egészségnevelő tábor
A kérelmezett támogatás összege:	500.000 Ft
A megvalósítás helyszíne:	Bókay kert
Időpont/időtartam:	2017.07.03-07.14 is
A program hatósugara (kérjük a megfelelőt aláhúzni!): intézményi, <u>kerületi</u> , <u>térségi</u> , fővárosi, regionális, országos	
A megvalósítandó cél rövid leírása:	Gerinc, tartás, lábujjkorrekció mozgás, hirtelen levegő, egészségügyi előzetes
A résztvevők várható létszáma:	25
A megvalósítandó cél eléréséhez rendelkezésre álló pénzeszközök/állószerzők:	Alapszöveg + játékok, foglalkozások, előzetes, írók
A pályázathoz csatolt mellékletek megnevezése, száma:	Pályázat leírása
Egyéb megjegyzés:	

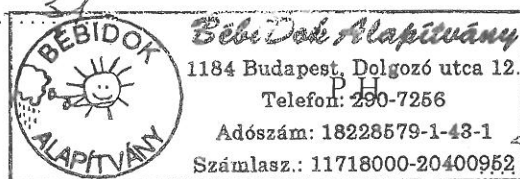
3. Költségvetés (eFt) *Igényelt Összeg*

Megnevezés	Összesen	Saját forrás	Egyéb	Igényelt
I. Személyi költségek (munkabér + járulékaik, megbízási díjak, tiszteletdíjak)	100.000 60.000	12 pedagógus / néptánc / nehézségi körűs /	gyógykezelés / kezelés /	
II. Működési költségek (helyiségbérlés, telefon, posta, útiköltség, stb)	40.000 80.000 40.000	utazás Sóbarlang bunkóutazás		
III. Eszköz (beruházás)	10.000 20.000 40.000	finh. könyv papír és kell. művek		
IV. Egyéb (megnevezve)	30.000 30.000 10.000 200.000	étkeztetés / szállás / gyógy és házi orvosi gyógykezelés /	kezelés / biokémiák / kezelés / kezelés /	
Mindösszesen:	500.000	-		

(A kért támogatás felhasználásának részletes tervét külön kérjük mellékelni.)

Büntetőjogi felelősségem tudatában kijelentem, hogy az általam megadott adatok valósak, és a Budapest Főváros XVIII. kerület Pestszentlőrinc-Pestszentimre Önkormányzatától kapott korábbi támogatásokkal elszámoltam.

Budapest, 2017. 03. 31.



Magdolna Kőrösi
aláírás (képviselő)

PÁLYÁZATI ŰRLAP

Budapest Főváros XVIII. kerület Pestszentlőrinc-Pestszentimre Önkormányzata Képviselő-testület
Népjóléti Bizottsága Nyári életmód Tábor szervezéséhez pénzügyi támogatás elnyerésére pályázatot
hirdet

1. A pályázó szervezet adatai

A szervezet megnevezése: (civil közösség esetén a kötelezettséget vállaló szervezet és a civil közösség megnevezése egyaránt)	Pestszentimrei Ady Iskola Gyermekeiért
A szervezet székhelye:	Budapest 1188 Ady Endre utca 46
A szervezet levelezési címe:	Budapest 1188 Ady Endre utca 46
A szervezet képviselőjének neve: (civil közösség esetén a kötelezettséget vállaló szervezet és a civil közösség képviselőjének neve egyaránt)	Macsó Lenke
A szervezet képviselőjének elérhetősége: (telefon, fax, e-mail)	Macsó Lenke 06-20-959-2623
A program szervezőjének neve, elérhetősége: (cím, telefon, e-mail)	Kovácsné Vereb Katalin kverebk@gmail.com
A pályázó szervezet pénzügyi számlaszáma:	11718000-20341189
A pályázó kapcsolattartásra kijelölt e-mail címe:	kverebk@gmail.com
A pályázó kapcsolattartásra kijelölt mobiltelefonszáma:	06-20-495-9693
A pályázattal kapcsolatos eljárási cselekményekről (hiánypótlás, értesítés) elektronikus úton értesítést kérek.	<u>IGEN</u> – NEM

2. A pályázat tartalma

A pályázat jogcíme:	Nyári életmód tábor
A kérelmezett támogatás összege:	500 000 Ft
A megvalósítás helyszíne:	Velence
Időpont/idejtartam:	2017. 07. 10 - 2017. 07. 15.
A program hatósugara (kérjük a megfelelőt aláhúzni!): <i><u>intézményi</u>, kerületi, térségi, fővárosi, regionális, országos</i>	
A megvalósítandó cél rövid leírása:	Az egészségtudatos szemléletmód kialakítása a diákokban. Főbb tematikai elemek: <ul style="list-style-type: none">- az étkezés kulcsfontossága az egészség megőrzés terén- a mindennapi testmozgás szerepe- káros szenvedélyek- veszélyes anyagok a háztartásban- kozmetikumok helyes használata- higiénia, bőrápolás
A résztvevők várható létszáma:	50 fő
A megvalósítandó cél eléréséhez rendelkezésre álló pénzeszközök/állószerkezők:	Sport eszközök, digitális eszközök, hangtechnikai eszközök.
A pályázathoz csatolt mellékletek megnevezése, száma:	1 db melléklet: A nyári életmód tábor programjai
Egyéb megjegyzés:	

3. Költségvetés (eFt)

Megnevezés	Összesen	Saját forrás	Egyéb	Igényelt
I. Személyi költségek (munkabér + járuléka, megbízási díjak, tiszteletdíjak)	Társadalmi munkában végzett tevékenység			
II. Működési költségek (helyiségbérlés, telefon, posta, útiköltség, stb)	Útiköltség oda – vissza: 160 000 Ft Kirándulások útiköltségei: 100 000 Ft	80 000 Ft 50 000 FT		80 000 Ft 50 000 Ft
III. Eszköz (beruházás)				
IV. Egyéb (megnevezve)	Étkeztetés: 50 fő x 6 nap x 2900 Ft összesen: 870 000 Ft Foglalkozások alapanyagainak költsége: 200 000 Ft	600 000 Ft 100 000 Ft		270 000 Ft 100 000 Ft 220 000 FT
Mindösszesen:	1 330 000 Ft	830 000 Ft		500 000 Ft

(A kért támogatás felhasználásának részletes tervét külön kérjük mellékelni.)

Büntetőjogi felelősségem tudatában kijelentem, hogy az általam megadott adatok valósak, és a Budapest Főváros XVIII. kerület Pestszentlőrinc-Pestszentimre Önkormányzatától kapott korábbi támogatásokkal elszámoltam.

Budapest, 2017. 03. 29.....



[Handwritten signature]
.....
aláírás (képviselő)

Pestszentimrei Ady Iskola Gyermekéiért
Nyári Életmód Tábor
Tematika

Nyári Életmód Tábor programjai

A nyári tábor tematikai elemei:

- Az egészségtudatos szemléletmód kialakítása a diákokban.
- Az étkezés kulcsfontossága az egészségmegőrzés terén.
- A mindennapi testmozgás szerepe.
- Káros szenvedélyek.
- Veszélyes anyagok a háztartásban.
- Kozmetikumok helyes használata.
- Higiénia, bőrápolás
- Elsősegélynyújtás

Programok:

Az étkezés szerepe

- Gasztronómiai kiselőadások dietetikus szakember vezetésével.
- Reformélelmiszerek, reformkonyha: közös ételkészítés a diákokkal.
- Zöldségtálak, gyümölcssaláták készítése.
- Gasztronómiai verseny rendezése a tanult ismeretek alapján.
- Hozzáadott cukor és adalékanyag mentes gyümölcscsörp készítése.

Sportversenyek, kirándulások szervezése:

- Foci bajnokság.
- Asztalitenisz verseny.
- Tollaslabda bajnokság.
- Túra a Velencei tó környékén.

Káros szenvedélyek:

Drogprevenációs előadások szakemberek vezetésével. Feladatlap és teszt kitöltése a tanult új ismeretek birtokában.

Kozmetikumok helyes használata, higiénia, bőrápolás:

Bemutatóvak egybekötött előadás sorozat szakemberek vezetésével. Kozmetikumok használatának bemutatása, a használati útmutatók értelmezése. Gyakori bőrbetegségek okai, kezelésük módjai, a gyógyítás lehetőségei.

Elsősegélynyújtás:

- Alapvető elsősegélynyújtási ismeretek elsajátíttatása a gyermekekkel.
- A helyes fertőtlenítés, a precíz sebkötözés ismervei.
- Testsúlymérés, testtömegindex számítás.
- Vényomásmérés.
- Vércukorszint mérés.

ÉLETJEL ALAPÍTVÁNY

Adószám: 18230745-1-43 ; Bankszlaszám: 10103881-55275644-00000004
Tel.Fax: 2903293 E-mail: iskola@sofi.hu Homepage: www.eletjelalapitvany.hu



**XVIII. ker. Önkormányzat
Népjóléti Bizottsága**

Tisztelt Népjóléti Bizottság!

A XVIII. Kerületi SOFI Életjel Alapítványa részéről az alábbiak szerint csatlakozunk az "Egészséges életmód tábor" témában meghirdetett pályázati kiírásukhoz:

Egészségmegőrző táborunkat hosszú évek óta sikeresen szervezzük tanulásban és értelmileg akadályozott, autista gyermekek számára, melynek helyszíne hagyományosan a szervezet tulajdonában lévő táborhely, Kiskunmajsa Tajó tanya.

A táborozás célja, hogy segítséget nyújtson a főként a szorongó, speciális fogyatékossgal bíró (pl. autista), az értelmi fogyatékossgal mellett egyéb fogyatékossgal rendelkező gyermekekre. Az önálló életvitel kialakítása, az egészséges életmódra nevelés a szorgalmi idő alatt is fontos része nevelő- oktató munkánknak. A szorgalmi idő alatt elsajátított ismereteket a táborozás során jól tudjuk hasznosítani (önkiszolgálás, terítés, tálalás stb) emellett lehetőséget biztosítunk prevencióss foglalkozások lebonyolítására, melyhez a környezet remek feltételeket biztosít.

Az intézmény pedagógusai nagyobb gonddal készülnek fel a programok lebonyolítására, mint ép gyermekek esetében, mivel a gyermek egy részétől nem követelhető meg az önállóság, a cselekvő aktivitás. Fő célkitűzés, hogy a fogyatékos gyermekek számára mind teljesebb kikapcsolódást biztosítsunk a nyaralás során. Megismertessék a diákok a környék nevezetességeit, a növény-és állatvilágot, melyekkel szűkebb környezetükben nem találkozhatnak. Tudatosodjon számukra a tanyai-falusi-városi életmód közötti különbség.

A fogyatékos gyermekek számára a szülőktől való néhány napos elszakadásnak is igen nagy nevelési értéke van, hiszen a gyermekek rákényszerülnek arra, hogy környezetüket rendben tartsák, felelősséget kell vállalniuk saját holmijukért, az étkezések, tisztálkodások, rendrakás során feladatokat kapnak, melyet önállóan kell megoldaniuk. Emellett a sérült gyermeket nevelő szülők számára is nagy segítség, hogy néhány napra kikapcsolódjanak, hiszen gyermekeik nevelése jóval nagyobb terhet jelent, mint ép gyermekek esetén.

A táborozásra azokat a tanulókat választjuk ki, akik számára a szülők nem tudják a nyári nyaraltatást biztosítani. A résztvevő diákok jelentős része hátrányos helyzetű, igen szegény családban él.

ÉLETJEL ALAPÍTVÁNY

Adószám: 18230745-1-43 ; Bankszlaszám: 10103881-55275644-00000004

Tel.Fax: 2903293 E-mail: iskola@sofi.hu Homepage: www.sofi.hu

Emellett a táboroztatás résztvevői az intézmény gyógypedagógusai, ismerik a gyermekek egyéni adottságait, szükségleteit, és a tanulók is szívesen töltik az időt megszokott tanáraikkal.

Táborhelyünk Kiskunmajsa Tajó tanyán van, ami kiváló lehetőséget biztosít a kikapcsolódásra, emellett számos látnivaló van 5-40 km-es környéken, melyek megtekintését minden évben célul tűzünk ki.

A táborozás programjának fő részét képezi az egészséges életmódra nevelés, - egészséges táplálkozás, mozgás fontossága, higiéniai követelmények, valamint az önismeret, melyhez a tanulók számos gyakorlat keretében kapnak segítséget.

A foglalkozások témái:

- Önkiszolgálás
- Egészséges táplálkozás fontossága
- Ép testben ép lélek - Mindennapos testmozgás
- Környezettudatos magatartás kialakítása, a környezetvédelem fontossága
- Érzelmi kifejezőképesség, érzelmi helyzetekkel való ismerkedés. Egészségkárosító magatartásformák elkerülése (helytelen életvitel, stressz)
- Közösségfejlesztő tréning, társas kapcsolatok továbbfejlesztése

Az Egészséges életmód tábor hosszú évek óta biztosítja a felejthetetlen nyaralást az intézmény tanulói számára. Bízunk benne, hogy ez évben is számos hasznos ismerettel és új élményekkel gazdagodva térnek vissza tanulóink a táborból. Ehhez kérjük pályázatunk kedvező elbírálását.

Budapest, 2017.03.05


Csik Árpádné

gyógypedagógus, kuratórium elnöke

ÉLETJEL ALAPÍTVÁNY
1101 Budapest
Közlel. Iskola utca 4
1052 Budapest
Tel: 2903293
Fax: 2903293
E-mail: iskola@sofi.hu
www.sofi.hu

PÁLYÁZATI ŰRLAP

A Budapest XVIII. Kerület Pestszentlőrinc-Pestszentimre Polgármestere által az 54/2005. (XII. 06.) önkormányzati rendelet felhatalmazása alapján meghirdetett, a civil alapból folyósított pénzügyi támogatás elnyerésére

A pályázat sorszáma
(az Önkormányzat tölti ki):

1. A pályázó szervezet adatai

A szervezet megnevezése: (civil közösség esetén a kötelezettséget vállaló szervezet és a civil közösség megnevezése egyaránt)	Életjel Alapítvány
A szervezet székhelye:	1181 Budapest, Kondor Béla st.4.
A szervezet levelezési címe:	Ua.
A szervezet képviselőjének neve: (civil közösség esetén a kötelezettséget vállaló szervezet és a civil közösség képviselőjének neve egyaránt)	Csik Árpádné
A szervezet képviselőjének elérhetősége: (telefon, fax, e-mail)	0620 2751508 csik.mara27@gmail.com
A program szervezőjének neve, elérhetősége: (cím, telefon, e-mail)	Csik Árpádné 06202751508 csik.mara27@gmail.com
A pályázó szervezet pénzügyi számlaszáma:	10103881-55275644-00000004
A pályázó kapcsolattartásra kijelölt e-mail címe:	csik.mara27@gmail.com
A pályázó kapcsolattartásra kijelölt mobiltelefonszáma:	0620 2751508
A pályázattal kapcsolatos eljárási cselekményekről (hiánypótlás (10.§ (6)), értesítés (12. § (1)) elektronikus úton értesítést kérek.	<u>IGEN</u> – NEM
A pályázattal kapcsolatos eljárási cselekményekről (hiánypótlás (10. § (6)), értesítés (12. § (1)) sms-ben értesítést kérek.	<u>IGEN</u> – NEM

2. A pályázat tartalma

A pályázat jogcíme:	Egészséges életmód tábor szervezése Kiskunmajsa Tajó tanyán
A kérelmezett támogatás összege:	450000.-
A megvalósítás helyszíne:	Budapest XVIII. Kerületi SOFI
Időpont/időtartam:	2017.08.16-20-ig
A program hatósugara (kérjük a megfelelőt aláhúzni!): <i>iskolai/intézményi, kerületi, térségi, fővárosi, regionális, országos</i>	
A megvalósítandó cél felhasználásának rövid leírása:	Mellékelve
A résztvevők várható létszáma:	25 fő
A megvalósítandó cél eléréséhez rendelkezésre álló pénzeszközök/állószerzők:	100000.-
A pályázathoz csatolt mellékletek megnevezése, száma:	Cégbírósi igazolás Banki igazolás Taggyűlés jzk.
Egyéb megjegyzés:	A támogatás nagy segítséget nyújt a többéves hagyományokkal rendelkező program sikeres lebonyolításához, melyhez kérjük szíves támogatásukat

3. Költségvetés (e Ft)

Megnevezés	Összesen	Saját forrás	Egyéb	Igényelt
I. Személyi költségek (munkabér + járulékaik, megbízási díjak, tiszteletdíjak) Fellépők tiszteletdíja	150			150
II. Működési költségek (helyiségbérlés, telefon, posta, úti kts. stb) villanyszámla, gázktg., könyvelési díj	20	10		10
III. Eszköz (beruházás)				
IV. Egyéb (megnevezve) Foglalkozási anyagok Jutalomtárgyak Karúszók, labdák Belépődíjak	380	90		290
Mindösszesen:	550	100		450

(A kért támogatás felhasználási tervét külön kérjük mellékelni.)

Büntetőjogi felelősségem tudatában kijelentem, hogy az általam megadott adatok valósak, és a Budapest XVIII. kerületi Önkormányzattól kapott korábbi támogatásokkal elszámoltam.

Budapest, 2017.03.03

P.H.

[Handwritten signature]

.....
aláírás (képviselő)

Program:

1. nap:

De: Érkezés, táborhely elfoglalása Ismerkedés a környezettel

Séta a tanyán. A közeli tehenészetek meglátogatása, állatok megfigyelése

Ebéd

Du. Foglalkozások:

Önkiszolgálás – terítés, ágyazás, öltözködés – játékos gyakorlatok

Kiskunmajsán az élményfürdőben strandolás

Este: vacsora, tábortűz (ének, versmondás, közös játék)

2. nap:

De: Reggeli

Látogatás Mórahalomra A feketebivaly rezervátum megtekintése, séta a tanösvényen. A Madarász tavon a vízimadarak megfigyelése

Fürdés a Mórahalmi Gyógyfürdőben

Ebéd

Du: Foglalkozások:

Tajó: Egészséges táplálkozás fontossága

Zöldségek, gyümölcsök szerepe az étkezésben Táplálékpiramis

Száj- és testápolás, fogmosás fontosságának tudatosítása

Kézműves foglalkozások – agyagozás, edénykék készítése, szárítása

Vacsora - közös főzés bográcsban

3. nap:

De: Kirándulás a Kiskunsági Nemzeti Parkba

Állatok megfigyelése

Állatbemutató, lovaglás, szekerezés

Du: Foglalkozások:

Tajó: Ép testben ép lélek - aktív életmód, sport fontossága, a mozgás sokoldalú tevékenysége. Egészséges testmozgás fontossága Mozgásfejlesztés a szabadban, városi és tanyán élő gyermekek lehetőségei

Kézműves foglalkozások – gyöngyfűzés, gyöngyékszerek készítése

Vacsora, közös játék

4. nap:

De: Kirándulás Makóra

Séta a Maros partján, az ártéri tanösvényen. A Kalandpark megtekintése, játék

Fürdés a Makói strandon

Du:

Ebéd

Séta Makón, a Makovecz épületek megtekintése (Hagymaház, Hagymatikum stb.)

Környezettudatos magatartás kialakítása, környezetvédelem fontosságának tudatosítása

Vacsora, közös játék

5. nap:

De: Kirándulás Kalocsára

Érseki Palota – Főszékesegyházi Könyvtár, Érseki Kincstár megtekintése

Ebéd

Du. Foglalkozások:

Tajó: Érzelmi kifejezőkészség, érzelmi helyzetekkel való ismerkedés. Egészségkárosító magatartásformák elkerülése (helytelen életvitel, stressz)

Pozitív és negatív tulajdonságok. Segítőkézség, türelem. Konfliktuskezelés

Vacsora – tábortűz, közös játék

6. nap:

De: Tajó növény-és állatvilágának megismerése

Mezei növények gyűjtése, terméskép készítés

Tábor programjainak értékelése, élmények összefoglalása

Ebéd

Du:

Csongrádi Körös-torok megtekintése, jó idő esetén fürdés

Késő délután visszautazás Budapestre

PÁLYÁZATI ŰRLAP

Budapest Főváros XVIII. kerület Pestszentlőrinc-Pestszentimre Önkormányzata Képviselő-testület
Népjóléti Bizottsága Nyári életmód Tábor szervezéséhez pénzügyi támogatás elnyerésére pályázatot
hirdet

1. A pályázó szervezet adatai

A szervezet megnevezése: (civil közösség esetén a kötelezettséget vállaló szervezet és a civil közösség megnevezése egyaránt)	Pestszentlőrinc – Pestszentimre Önkormányzat Idősekért – Fiatalokért Közalapítvány
A szervezet székhelye:	Budapest 1184 Üllői út 400.
A szervezet levelezési címe:	Budapest 1184 Üllői út 400.
A szervezet képviselőjének neve: (civil közösség esetén a kötelezettséget vállaló szervezet és a civil közösség képviselőjének neve egyaránt)	Diráné Huszár Mária Gertrúd
A szervezet képviselőjének elérhetősége: (telefon, fax, e-mail)	06-70-410-58-16 gertrudy@citromail.hu gdtrudaj@gmail.com
A program szervezőjének neve, elérhetősége: (cím, telefon, e-mail)	Diráné Huszár Mária Gertrúd 06-70-410-58-16 gertrudy@citromail.hu gdtrudaj@gmail.com
A pályázó szervezet pénzügyi számlaszáma:	11718000-20329127
A pályázó kapcsolattartásra kijelölt e-mail címe:	gertrudy@citromail.hu gdtrudaj@gmail.com
A pályázó kapcsolattartásra kijelölt mobiltelefonszáma:	06-70-410-58-16
A pályázattal kapcsolatos eljárási cselekményekről (hiánypótlás, értesítés) elektronikus úton értesítést kérek.	<u>IGEN</u> – NEM

2. A pályázat tartalma

A pályázat jogcíme:	Nyári életmód tábor
A kérelmezett támogatás összege:	500 000 Ft
A megvalósítás helyszíne:	2017. 06. 19 - 2017. 06. 26.
Időpont/időtartam:	
A program hatósugara (kérjük a megfelelőt aláhúzni!): <i>intézményi, <u>kerületi</u>, térségi, fővárosi, regionális, országos</i>	
A megvalósítandó cél rövid leírása:	Az egészséges életmód tudatosítása a diákokban. Ismeretek szerzése a betegségek megelőzésének lehetőségeiről, a szenvedélybetegségek veszélyeiről, és káros hatásairól. Egészségmegőrző, egészségfejlesztő, betegségmegelőző tevékenységek, életmód minták bemutatása, átadása, prevenciós foglalkozások tartása. Kiemelt hangsúlyt kap a helyes táplálkozás, a napi tisztálkodás, a rendszeres testmozgás elengedhetetlen szerepe és fontossága.
A résztvevők várható létszáma:	50 fő
A megvalósítandó cél eléréséhez rendelkezésre álló pénzeszközök/állószerkezők:	Tárgyi eszközök: projektor, vetítő-vászon, hangtechnika. Sporteszközök: labdajátékokhoz és sorversenyekhez szükséges felszerelések. Egészségügyi felszerelések a bemutatóval egybekötött előadásokhoz: vérnyomásmérő, vércukorszint mérő, digitális testsúly mérleg, kötszerek, sebkötözéshez használatos fertőtlenítőszerke.
A pályázathoz csatolt mellékletek megnevezése, száma:	1 db melléklet: A megvalósítandó cél tematikus terve
Egyéb megjegyzés:	

3. Költségvetés (eFt)

Megnevezés	Összesen	Saját forrás	Egyéb	Igényelt
I. Személyi költségek (munkabér + járulékai, megbízási díjak, tiszteletdíjak)	0 Ft Társadalmi munkában végzett tevékenység.			
II. Működési költségek (helyiségbérlet, telefon, posta, útiköltség, stb)	Kirándulások útiköltségei: 150 000 Ft	40 000 Ft		110 000 Ft
III. Eszköz (beruházás)				
IV. Egyéb (megnevezve)	Alapanyagok foglalkozásokhoz: kézműves foglalkozások, gasztronómiai programok, vetélkedők: 200 000 Ft Étkeztetés: 50 fő x 2700 Ft x 8 nap: 1 080 000 Ft	30 000 Ft 860 000 Ft		170 000 Ft 220 000 Ft
Mindösszesen:	1 430 000 Ft	930 000 Ft		500 000 Ft

(A kért támogatás felhasználásának részletes tervét külön kérjük mellékelni.)

Büntetőjogi felelősségem tudatában kijelentem, hogy az általam megadott adatok valósak, és a Budapest Főváros XVIII. kerület Pestszentlőrinc-Pestszentimre Önkormányzatától kapott korábbi támogatásokkal elszámoltam.

Budapest, 2017. 03. 26.....

P.H.

Pestszentlőrinc-Pestszentimre Önkormányzata
Idősekért-Fiatalokért Közalapítvány
Kuratórium
1184 Budapest, Üllői út 400.
OTP számlaszám: 11718000-20329127

.....
aláírás (képviselő)

Nyári életmód tábor

Balatonakali 2017. 06. 19. – 2017. 06. 26.

Melléklet

Tematikus terv – Programok

A nyári életmód tábor céljai:

- Az egészséges életmód kialakításának és megtartásának népszerűsítése.
- A gyerekek egészséges fejlődésének, szellemi terhelhetőségének, pszichikai és fizikai tűrő – és teljesítő képességeinek elősegítése.
- Egészségmegőrző, egészségfejlesztő, betegségmegelőző tevékenységek, életmód minták bemutatása, preventációs foglalkozások tartása az egészségtudatosság jegyében.
- A helyes táplálkozás, a napi higiénia, a rendszeres testmozgás elengedhetetlen szerepének és fontosságának tudatosítása a diákokban.
- Alapvető elsősegélynyújtási ismeretek elsajátíttatása.

Napjaink felgyorsult világában egyre hangsúlyosabb szerepet kap a tudatos egészséges életmódra való nevelés. Ami korábban természetes volt a gyermekek számára (jó levegő, elegendő mozgás, megfelelő táplálékbevitel), manapság egyre nehezebben elérhető. Kiemelten fontos az egészséges táplálkozás, mellyel megelőzhető az elhízás, a cukorbetegség, a magas vérnyomás stb. kockázatai. A megfelelő vitamin és tápanyag bejuttatása a szervezetbe elengedhetetlen fizikai egészségünk megőrzéséhez. Kiemelten fontos a rendszeres (lehetőleg napi ötszöri) étkezés a gyermekek napirendjében, mely manapság sajnos háttérbe szorul. A gyermekek nevelésénél, oktatásánál

elengedhetetlen, hogy egészségük megőrzésére tanítsuk őket. Nyári táborunk elsődleges célja az egészséges életmód fontosságának tudatosítása minden résztvevőnél. **Tábori mottónk: Ép testben ép lélek.**

Az egészséges életmód köré szerveződik a tábori napi programok nagy része.

- **A gyermekekkel együtt készítjük el minden nap a reggelit és a vacsorát, melyeknél nagy hangsúlyt fektetünk a helyes táplálkozásra.** A közös tevékenységek során a gyermekek elsajátíthatják az egészséges táplálkozás mikéntjét, ami azért fontos, mert az étkezés napjainkban már nemcsak a testünk táplálásáról szól, hanem számos más szerepet is betölt életünkben. Az étkezések során odafigyelünk az elkészített étel összetevőire, tápanyag tartalmára, a napi ajánlott vitaminok és ásványi anyagok bevitelére.
- **Kiselőadás keretében megismerkedhetnek a tanulók az ajánlott napi vitamin és ásványi anyagok beviteli mennyiségeivel, az alapvető élelmiszeripari alapanyagokkal, a gyümölcsök, a zöldségek, és a húсарuk összetevőivel.** Az elsajátított ismeretek alapján közösen állítjuk össze a tábori étrendet. A megszerzett új ismereteket, tudásanyagot teszt feladatlap kitöltésével rögzítjük.
- **A nyári tábor ideje alatt bőséges időt szánunk a sportolásra is. Napi szinten sport versenyeket, bajnokságokat szervezünk. Felhívjuk a tanulók figyelmét a minden napos testmozgás fontosságára.**

Az egészséges életmódra való nevelés szerves része a **sport**, a mozgás szeretete. Akárcsak az étkezés, a sportolás is keretezi a gyermek életét. Kitartásra nevel, remek csapatépítő funkciója van, rendre tanít, megszeretteti a mozgást, melyben örömet lelheti minden gyermek. Az

iskolában egyre nagyobb a nyomás a tanulókon, melyet kiválóan old a fizikai terhelés. Ezért is fontos, hogy a gyermekek a lehetőségekhez képest rendszeresen sportoljanak. Tudatosítani kell minden gyermekben, hogy testi épisége és egészsége meghatározója lesz egész életének. A nyári tábor jó lehetőség arra, hogy a résztvevő diákok elsajátíthassák az egészséges életmód ismérveit, kompetenciáit.

- **Előadások:**

A diákok prezentáció keretében megismerkedhetnek azokkal a betegségekkel, melyeket a helytelen táplálkozás és a mozgás hiánya okoz. Kiemelt hangsúlyt kap az elhízás, a cukorbetegség és a magas vérnyomás betegség táplálkozással összefüggő szerepe.

- **Prevenációs előadások keretében - a megelőzés fontosságát kiemelve-egészségnapot szervezünk a nyári táborban. Az egészségnap során külön tematika alapján drogprenvenációs előadáson is részt vesznek a táborlakók.**

- **Elsősegélynyújtási ismeretek**

- **Kirándulások:**

Ellátogatunk a Balatonalmádi Sóbarlang és Egészségmegőrző Centrumba.

Témák:

- ✓ **a konyhasó és a kristálysó közötti különbség!**

- ✓ a sóbarlangok szerepe légúti megbetegedéseknél
- ✓ a sóbarlangok szerepe a bőrgyógyászatban

A só természetes antihisztamin, tisztítja a tüdőt, a hörgőket és segít a slejm felszakításában, lágyítja, felbontja a viszkózus váladékot, nyálkát a tüdőben. A só szükséges a hurut és az arcüreg lerakódásainak felszakításához, és a sóterápiával közvetetten erősíthető az immunrendszer is. A kristálysó nem gyógyszer, hanem élelmiszer. Különleges képességein keresztül energiaadó, kiegyenlítő, semlegesítő és salaktalanító hatású. Támogatja a szervezet öngyógyító erejét, a homeosztázist.

A természetes kristálysó pozitív hatással van az emberi szervezetre!

- **Túrával egybekötött kirándulás: Keszthely, nevezetességek megtekintése**
 - Csigaparlament
 - Történelmi Panoptikum
 - Népviseletes Babamúzeum

- A fenti programokon kívül a nyári táboroztatás során egyéb programokat is szervezünk a gyerekeknek:
 - Alkotóműhely foglalkozások
 - Elsősegélynyújtási ismeretekből csapatversenyek
 - Gasztronómiai versenyek

Kérjük a Tisztelt Népjóléti Bizottságot, hogy pályázatunkat támogassa! Tervezett programjainkat csak a pályázati összeggel kiegészítve tudjuk megvalósítani.

Pestszentlőrinc-Pestszentimre Önkormányzata
Idősekért-Fiatalokért Kozalapítvány
Kuratória
1184 Budapest, Üllői út 400.
OTP számlaszám: 11718000-20329127

Diráné Huszár Mária Gertrúd

Budapest, 2017. 03. 26.

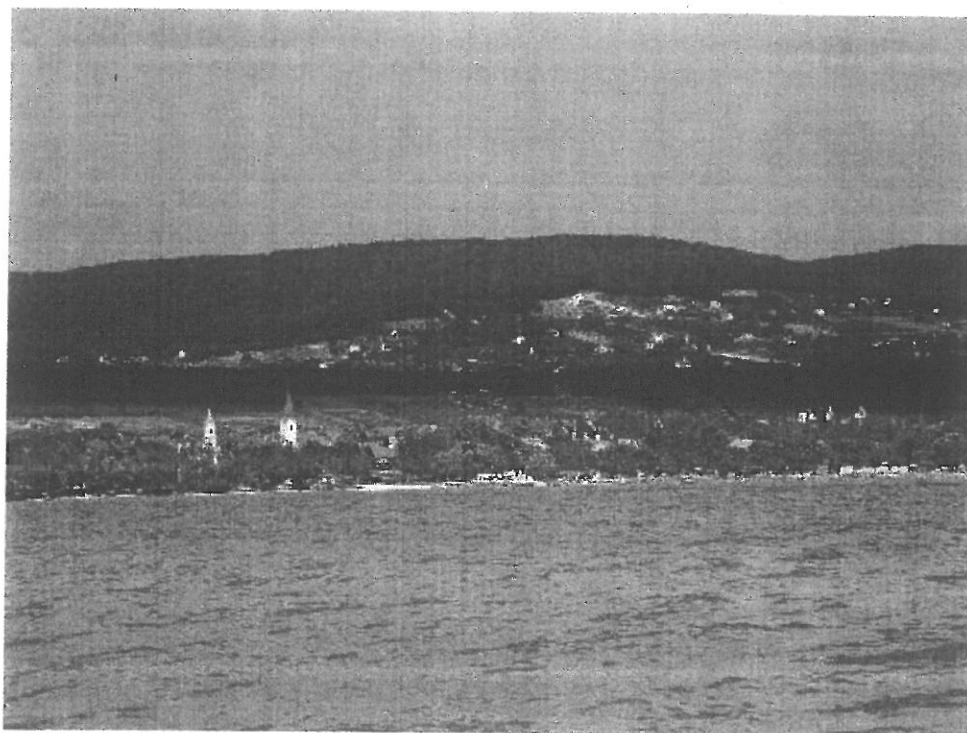
kuratóriumi titkár

VAJK-SZIGET TÁRSADALMI ALAPÍTVÁNY

PÁLYÁZAT

„NYÁRI ÉLETMÓD TÁBOR”

BALATONAKALI



VAJK-SZIGET ÁLTALÁNOS ISKOLA
2017.07.10.- 2017.07.17
FELSŐ TAGOZATOS NYÁRI TÁBOR TERVEZET
„NYÁRI ÉLETMÓD TÁBOR”

Az egészséges életmód napjaink felgyorsult világában egyre inkább égető kérdéssé vált. A helytelen táplálkozás és mozgásszegény életmód, a gyerekekre jelent egyre nagyobb veszélyt, hisz az ilyen életvitel később nagyon sok egészségügyi gondokhoz, társadalmi illetve szociális problémákhoz vezethetnek. Fontos célkitűzésünknek tartjuk, hogy példaértékű utat mutassunk a jövő nemzedékének a helyes és egészséges életvitelhez.

Iskolánk Pedagógiai Programjában kiemelt szerepet kap az egészséges életmódra nevelés, az egészségfejlesztés. Az év közben elkezdett munkát a nyári táborokban is folytatjuk.

Nyári szünetben, iskolánkban hagyomány a nyári táboroztatás, amelyben változatos, gazdag programokat állítunk össze, hogy tartalmas napokat töltsenek el a diákok, kiszakítva őket a nagyvárosi életből.

A nyári táboroztatás iskolánk megalakulása óta hagyomány. Az elmúlt években az egyre növekvő igény miatt két tábort is szerveztünk, alsós és felsős tábort. Így van ez idén is. A táborok szinte minden évben más jelleggel kerülnek megszervezésre, de mindnél elsődleges cél az egészséges életmódra való igény kialakítása a gyerekekben.

Táborhely: Balatonakali Diáktábor

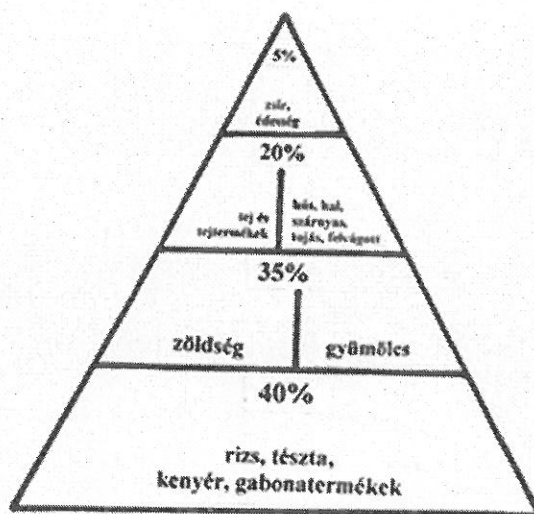
Az egészséges életmód kialakítása nem egyik napról a másikra megy, hanem egy folyamat eredményeként jön létre. A tanulók személyiségének fejlesztésével fontosnak tartjuk az egészséges életmód szemléletének kialakítását, az egészséges életmód iránti érzékenységüket.

Étkezés

A táborban napi háromszori főétkezés mellett, további két alkalommal zöldségekkel, gyümölcsökkel kiegészített uzsonnát s tízórait kapnak a gyerekek, az egészséges táplálkozásnak megfelelően válogatva. Egész napos kirándulásnál hideg úti csomag lesz.

Testünk egészségi állapotát a legközvetlenebb módon a táplálkozással tudjuk befolyásolni. A táplálkozás célja a test karbantartása, és az egészség megőrzése.

Ezért az ételek kiválasztásánál nem az étel finomsága, élvezetessége az elsődleges szempont, hanem az hogy mennyire szolgálja a test egészségét. A táplálkozásnak vannak szabályai, melyeket nem lehet figyelmen kívül hagyni. Útmutatóul a táplálék piramis szolgálhat.



Az egyik legfontosabb tényező az egészségünk megőrzése szempontjából a kiváló minőségű és kellő mennyiségű víz elfogyasztása. Az ideális testsúly megőrzéséhez és eléréséhez, a fizikai teljesítőképesség megtartásához létfontosságú a víz.

Ezért nagy hangsúlyt fektetünk a megfelelő folyadékbevitelre, különös tekintettel a nyári melegre. Az intenzív anyagcseréhez folyamatosan cukormentes, C-vitamin tartalmú frissítőket és ásványvizet, valamint gyümölcsöt biztosítunk.

Higiénia

A tisztálkodás, testápolás feltételei biztosítottak. Kötelező a napi fogmosás és az esti tusolás. Igyekezünk beláttatni tanítványainkkal ezek fontosságát csoportos beszélgetéseken és személyes példamutatáson keresztül.

Külön felhívjuk a gyerekek figyelmét a rendszeres tisztálkodás hiányából fakadó fertőzésveszélyekre. Kiemelten odafigyelünk az étkezések előtti és a WC használat utáni kézmosásra. Tájékoztatót tartunk a nem megfelelő higiéniajú közösséget fenyegető bakteriális és vírusos fertőzésveszélyekről. (Köhögéskor, tüsszentéskor zsebkendő használata, saját poharat használjon mindenki)

A kullancs által terjesztett fertőzésekről, betegségekről hangsúlyosan beszélünk, bemutatjuk a helyes védőöltözetet, melynek viselését megköveteljük a túrák során. (zárt cipő, hosszú nadrág, sapka) Kullancsriasztó szerek alkalmazása.

A kirándulások, túrák során a diákoknál előforduló sérülésekre, veszélyforrásokra világítunk rá és bemutatjuk az elsősegélynyújtás eljárásait. A gyerekek tisztaságcsomaggal, réteges öltözködést biztosító ruhatárral érkeznek a táborba, az ott eltöltött napok számának megfelelően.

A gyógyszerlistát az iskolaorvos javaslata alapján állítjuk össze, elsősegély dobozt is viszünk magunkkal.

A gyerekek közvetlen környezetüket kötelesek rendben tartani, ezt minden reggel szobaszemlével ellenőrizzük. Ennek keretében vizsgáljuk a tisztaságot, a rendet, a szemetesek állapotát. Figyelmünk kiterjed a tiszta és szennyes ruhák megfelelő tárolására, a nedves ruhák szárításának elvégzésére. A diákok között versenyt hirdetünk, a tábor végén értékeléssel egybekötött jutalmazást tartunk.

Mozgás

A szaporodó testtartási és mozgásszervi problémák, valamint az elhízás elsősorban az általános életmódváltozás eredménye: gyermekeink kevesebbet mozognak, sokkal többet ülnek a televízió, a videó és a számítógép előtt. Táplálkozási szokásaikra jellemző, hogy emelkedik a nassolók (édesség, üdítőitalok fogyasztása) és gyorséttermi ételeket fogyasztók aránya. Az emberi szervezet mozgásra van tervezve, ha nem mozog, leépül. A rendszeresen végzett mozgás jót tesz a testi-lelki egészségünknek. A mozgás javítja az állóképességünket, a teljesítőképességünket, általa kitartóbbá válunk. Létfontosságú az egészség megőrzése szempontjából, és döntő szerepe van az ideális testsúly elérésében és megtartásában. Az egészséges életmód szerves része a mozgás, így mindenkinek célszerű megtalálnia a számára megfelelő mozgásformát.

A táborban adottak a feltételek a szorgalmi időszakban gyakorolt sportolási lehetőségek folytatására. A növéskben lévő gyermekek izomzatának ezek a lehetőségeknek a kihasználása elhagyhatatlan. Ezek a tevékenységek (futball, röplabda, kosárlabda,túra,) akár szervezeten, akár öntevékenyen végezve igen fejlesztők.

A tábori környezet mozgásra ösztönöz, lehetőséget biztosít az egész napos mozgásra. Reggeli tornát is tervezünk. Így már reggeltől a friss levegőn végezhető mozgásra lesznek hangolva diákjaink.

A kötött programok között lazító, tartásjavító gyakorlatokat végeznek a táborlakók. Délután forgószínpad szerűen zajlanak a csapatok közötti versengések. Az esti program játékos, ügyességi és egészséges életmóddal kapcsolatos vetélkedők sorozata: szituációs játékok, feszültségoldó játékok, csapatépítő játékok, ügyességi játékok, ön- és társismereti játékok.

A Balaton közelsége lehetőséget biztosít vízi sportok, vízi játékok szervezésére.

Egy alkalommal esti túra, bátorságpróba szórakoztatja a fiatalokat. Az éjszakai zörejekhez való szoktatás és a hangok, csillagok, árnyak segítségével való tájékozódás kap itt szerepet. Segít a félelmek leküzdésében. Ezen kívül tervezünk még számháborút, tábori olimpiát.


Hagyomány, hogy a nyári tábor ideje alatt egy napos buszos kirándulást tervezünk. Idén a Sümegi várba látogatnánk, útközben pedig megtekintjük a tapolcai Tavas barlangot, a Szentgyörgy-hegyi bazaltorgonák tanösvényét. Terveink között szerepel kalandpark meglátogatása, illetve közelsége miatt, gyalogtúra keretében, a Dörgicsei Levendula ház.

Reméljük idén is lesz alkalmunk- a korábbi évekhez hasonlóan- közös vitorlázásra. A pályázati összeg elnyerése esetén ellátogatnánk a Nemesvitai Westendparkba is.

Az életmód táborunk célja, hogy a gyerekek tudják, hogy az egészséges táplálkozásban milyen ritmus, ételfajták és alapanyagok élveznek preferenciát, és szeretnénk, hogy étrendjük meg is egyezzen ezzel. Célunk, hogy tisztában legyenek a mozgás élettani hatásaival, és szabadidős programjaik többségében is ezek a tevékenységek domináljanak.

Bízunk a tisztelt Döntőbizottság pozitív megítélésében, melynek köszönhetően a leírt programok megvalósításának színvonalasabbá tételéhez támogatást biztosítanak.

Budapest, 2017. március 31.


Hódoss Henriette
táborvezető

PÁLYÁZATI ŰRLAP

**Budapest Főváros XVIII. kerület Pestszentlőrinc-Pestszentimre Önkormányzata
Képviselő-testület
Népjóléti Bizottsága Nyári életmód Tábor szervezéséhez pénzügyi támogatás elnyerésére
pályázatot hirdet**

1. A pályázó szervezet adatai

A szervezet megnevezése: (civil közösség esetén a kötelezettséget vállaló szervezet és a civil közösség megnevezése egyaránt)	Vajk-sziget Társadalmi Alapítvány
A szervezet székhelye:	1183 Budapest, Vajk utca 16-20.
A szervezet levelezési címe:	1183 Budapest, Vajk utca 16-20.
A szervezet képviselőjének neve: (civil közösség esetén a kötelezettséget vállaló szervezet és a civil közösség képviselőjének neve egyaránt)	Orosz Edit
A szervezet képviselőjének elérhetősége: (telefon, fax, e-mail)	292-24-71 titkarsag@vajk.t-online.hu
A program szervezőjének neve, elérhetősége: (cím, telefon, e-mail)	Hódoss Henriette 1183 Budapest, Derkovits u. 49. heni65@freemail.hu 20/9509887
A pályázó szervezet pénzügyi számlaszáma:	11718000-20336178
A pályázó kapcsolattartásra kijelölt e-mail címe:	heni65@freemail.hu
A pályázó kapcsolattartásra kijelölt mobiltelefonszáma:	20/950-9887
A pályázattal kapcsolatos eljárási cselekményekről (hiánypótlás, értesítés) elektronikus úton értesítést kérek.	<u>IGEN</u> – NEM

2. A pályázat tartalma

A pályázat jogcíme:	Nyári életmód tábor
A kérelmezett támogatás összege:	500 000,- Ft.
A megvalósítás helyszíne:	Balatonakali Diáktábor 2017. 07.10-2017.07.17.
Időpont/időtartam:	
A program hatósugara (kérjük a megfelelőt aláhúzni!): <i>intézményi, kerületi, térségi, fővárosi, regionális, országos</i>	
A megvalósítandó cél rövid leírása:	A gyermekek egészségmegőrző, egészségfejlesztő és betegségmegelőző aktivitásának személyre szóló fejlesztése- a test és a szellem fejlődéséhez szükséges táplálkozás, tisztálkodás, mozgáskultúra életmódmintáinak bemutatása, átadása
A résztvevők várható létszáma:	49 fő
A megvalósítandó cél eléréséhez rendelkezésre álló pénzeszközök/állóeszközök:	1 470 000 Ft
A pályázathoz csatolt melléletek megnevezése, száma:	3 db melléklet Nyári életmód tábor programtervezet Védőnői ajánlás Pedagógiai Programból kiemelt részletek
Egyéb megjegyzés:	

3. Költségvetés (eFt)

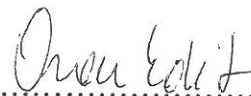
Megnevezés	Összesen	Saját forrás	Egyéb	Igényelt
I. Személyi költségek (munkabér + járulékaik, megbízási díjak, tiszteletdíjak)				
II. Működési költségek		1 470 000		
Szállás, 3xétkezés, programok	1 470 000			
Buszos kirándulás	100 000			100 000
Programok	250 000			250 000
III. Eszköz (beruházás)				
Papír-írószerek, játékok, kézműves alapanyagok	30 000			30 000
IV. Egyéb (megnevezve)				
Étkezés kiegészítés (uzsonna, tízórai), jutalmazás	120 000			120 000
Mindösszesen:	1 970 000	1 470 000		500 000

(A kért támogatás felhasználásának részletes tervét külön kérjük mellékelni.)

Büntetőjogi felelősségem tudatában kijelentem, hogy az általam megadott adatok valósak, és a Budapest Főváros XVIII. kerület Pestszentlőrinc-Pestszentimre Önkormányzatától kapott korábbi támogatásokkal elszámoltam.

Budapest, 2017. március 31.

P.H.



.....
aláírás (képviselő)

Pedagógiai Programból kiemelt részletek

Érvényesülését szem előtt tartjuk a tábor folyamán.

1.2. „A személyiségfejlesztéssel kapcsolatos pedagógiai feladatok

A tanulók egészséges életmódra történő nevelése.

Feladata: A tanulók testi képességeinek fejlesztése, a testmozgás iránti igény felkeltése. Egészséges, edzett személyiség kialakítása. Az egészséges életmód és az egészségvédelem fontosságának tudatosítása, az egészséges életmód iránti igény kialakítása.

1.3. Az egészségfejlesztéssel kapcsolatos pedagógiai feladatok

Az iskolai egészségfejlesztés célja, hogy az élet minden területén már gyermekkorban kialakítsuk, illetve folyamatosan erősítsük a saját szellemi, fizikai állapotért felelősséget vállaló, tudatos életvitelre berendezkedő állampolgári magatartást. Az egészségnevelés során tanulóinkat olyan gyakorlati tudáshoz és képességekhez szeretnénk hozzájuttatni, amelyek birtokában a saját egészségének megőrzésén túl egy biztos és egészséges külső világ megteremtését megalapozó értelmes döntéseket tudjon majd hozni.

1.3.1 Az egészségfejlesztés iskola feladatai

Fontos, hogy a gyerekek tudatában legyenek saját egészségi állapotuknak. Ismerjék az őket körülvevő egészségkárosító tényezőket. Tegyenek meg mindent saját egészségük megőrzése érdekében. Biztosítjuk, hogy a délelőtti tanulás után 1-1 órát szabad levegőn töltsenek gyermekeink, tudatosan tervezett, sokoldalúan fejlesztő mozgásokkal és játékkal.

Feladatunk:

- A helyes életmód követelményeinek megismertetése, betartatása.
- Öntevékeny egészségvédelmi szokásrendszer kialakítása.
- A helyes szokások folyamatos gyakoroltatása, ellenőrzése.”

...

„Iskolánk minden tanulója a balesetek megelőzéséhez szükséges ismereteket a tanév első (osztályfőnöki, technika, testnevelés, kémia fizika és számítástechnika) tanítási óráján sajátítja el, illetve különleges alkalmakhoz kapcsolódóan (sportversenyeken, iskolai rendezvényeken és kirándulásokon) a kísérő tanároktól kapják meg.

Az egészséges és produktív felnőtt életre való felkészítésnek az élet minden területét fel kell ölelnie.

- Egészséges táplálkozásra nevelés (korszerű táplálkozás, a táplálkozás napi és évszakos ritmusa, megfelelő étkezési szokások kialakítása, étkezés higiénája, esztétikája, társas jellege, eltérő táplálkozási sajátosságokra nevelés).
 - Személyi és környezeti higiénára nevelés (tudatos testápolási szokások, iskola, lakás, település rendje).
 - Egészséges és rendszeres testmozgásra nevelés, sport életszükségletté tétele, a mozgás örömszerző funkciója, állóképesség egyéni fejlesztése.”
- ...
- „Emberi kapcsolatok ápolása, konfliktuskezelés és kommunikáció.”
 - „... családi életre nevelés.”
 - „Baleset megelőzése, betegségek elkerülése, az egészség megóvására nevelés, felkészítés balesetveszélyes helyzetek felismerésére.
 - Betegség gondozásra, a gyógyulásba vetett bizalomra nevelés.

1.3.2. AZ ISKOLAI egészségfejlesztés szinterei

Tanítási órán történő egészségnevelés

- osztályfőnöki órák
- szaktárgyi órák (biológia, kémia, környezetismeret, stb).

Alkalmi események (sportnap, akciók, rendezvények, kirándulások).

Rendszeresen ismétlődő foglalkozások (szakkörök, klubfoglalkozások).

Mindennapos sporttevékenység, testnevelési órák.

Napközis foglalkozások.

Egyéb lehetőségek (színház, filmvetítés, előadás , bemutatók).

Erdei iskolák, nyári táborok.

1.3.3. Az elsősegély-nyújtási alapismeretek elsajátítása

Az elsősegély-nyújtási alapismeretek elsajátítása tanítási órákon belül (osztályfőnöki, biológia- és testnevelésóra) és délutáni csoportfoglalkozásokon valósul meg az óra részeként.

Az iskolai elsősegélynyújtás oktatásának legfőbb célja

- fejleszteni a beteg, sérült és fogyatékkal élő emberek iránti elfogadó és segítőkész magatartást,
- megismertetni a környezet – elsősorban a háztartás, az iskola és a közlekedés, a veszélyes anyagok – egészséget, testi épséget veszélyeztető leggyakoribb tényezőit,
- felkészíteni a veszélyhelyzetek egyéni és közösségi szintű megelőzésére, kezelésére.”

„2.14.1. Az iskola egészségnevelési elvei

Az egészséges életmódra nevelés keretében kívánjuk fejleszteni – elsősorban osztályfőnöki órákon, másrészt a szociálisan hátrányos helyzetű diákokkal való egyéni foglalkozás alkalmával – az alábbi képességeket és készségeket:

- érzelmek alkotó kezelése,
- stressz kezelése,
- önismeret, önbecsülés megerősítése,
- célok megfogalmazása és kivitelezése,
- konfliktuskezelés,
- problémamegoldás, döntéshozás,
- kortárs csoport nyomásának kezelése,
- segítségkérés és segítségnyújtás módjának megismerése,
- elutasítási készségek fejlesztése.

Egészségfejlesztési tevékenységünk célja az egészséggel kapcsolatos egyéni és közösségi érzékenység fokozása, az egészséges életstílusok elterjesztése és olyan környezeti körülmények kialakítása, melyek elősegítik az egészség feltételeinek létrejöttét.

Az egészségkultúra összetevői, amelyekre nevelőmunkánkban kiemelt figyelmet fordítunk:

- egészséges táplálkozás,
- rendszeres testmozgás,
- higiénés magatartás,
- tartózkodás az egészségkárosító anyagok szervezetbe juttatásától.”

Életmód-tábor a Vajk-sziget Általános Iskola szervezésében

Tárgy: Iskolavédőnői javaslat

Örömmre szolgált, hogy a Vajk-sziget Általános Iskola felkért pályázatuk szakmai tanácsadó tisztére.

Hazánkban is egyre nagyobb mértéket ölt az elhízás, amely iskolás gyermekeket is veszélyeztet. Sajnos a statisztikák is azt mutatják, hogy aki már gyerekkorában túlsúlyos, az felnőttként nagy eséllyel lesz elhízott. Ezért különösen fontos a prevenció, hogy minél előbb tudjunk a felnövekvő generációra hatni. Rendkívül jó ötletnek tartom az egészséges életmód tábort, hiszen ott a diákok számos új módszerrel, információval játékos formában ismerkedhetnek meg.

Iskolai védőnőként, teljes szívvel támogatom a pályázatot.


Szabóné Vernyel Zsuzsanna

2017. március 31.