

EGÉSZSÉGNEVELŐ HÉT

Alsótagozat:

November. 11-én egészségnevelő délutánt tartottunk az iskolában. Sok programot szerveztek számunkra a tanár nénik. Először aerobikon voltunk, ahol Rangáné Ramóna és Sági Ildi néni izzasztott meg minket. Nagyon jól éreztük magunkat, sok jó zenére mozoghattunk.

Ezután Ábelné Erika néni vetített nekünk egy jó filmet a bőrről. Hasznos tanácsokat kaptunk a bőrünk ápolásáról, védelméről. Ezt követte a vetélkedő, amit Közösségi Házban tartottunk. Négy csapat versenyzett, akik az első, második, harmadik és negyedik osztályosokból álltak. A csapatok: gyümölcssevők, tejivók, sajtimádók, joghurtfalók. Sok feladattal kellett megbirkózni a versenyzőknek. Volt lufi fújás, tejivás, kötélhúzás, narancspucolás. Itt nem lehetett ám unatkozni, az is jól érezte magát, aki csak néző volt és az is, aki versenyző. Rengeteget nevtünk, drukoltunk, kiabáltunk, egyszóval nagyon jó volt. Utolsó feladatnak az idősök klubjában a nyugdíjas nénikkel szendvicset készítettünk. Sok hozzávaló volt: répa, uborka, piros arany, zöldség zöldje, retek, paprika, paradicsom és brokkoli. Megtanultuk, hogy aki sok zöldséget eszik, az egészséges lesz. Sokfélét készítettünk, minden osztály sokat ehetett, és megdicsérték az ügyes „szakácsokat”. Jól éreztük magunkat ezen a délutánon, reméljük jövőre is, megrendezik nekünk.

Felsőtagozat:

Elsősegély foglalkozásokat Ábelné Sütő Erika tartotta.

Szituációs játékok során megtanultuk, mi is a teendő lábtörés, forrázás, mérgezés, áramütés ájulás stb. esetén. Legtöbb esetben tudtuk mit kell ilyenkor tenni, de hogyan kell azt végrehajtani abban segítségre szorultunk.

Eddzük testünket, lelkünket!

Aerobicot Ranga Ramóna és Sági Ildikó vezette. Még a fiúk körében is népszerű volt ez a foglalkozás. Kitartást, ügyességet igénylő gyakorlatok bizony erőfeszítést követeltek.

Drog veszélyei

Meghívott vendégeink Fényes Endre csoportja Zsibikről. A kötetlen beszélgetés gondolatébresztő volt. Kérdéseinkre kapott válaszok megerősítettek bennünket abban, hogy még kipróbálni sem szabad a drogot.

Divatirányzatok és bőrünk egészsége

Dr. Hardicsay Klára bőrgyógyász - kozmetológus szakorvos tartott előadást. Megismerkedtünk a testékszerek és a tetoválás történetével. A kivetített képeket nézve elcsodálkoztunk, milyen komoly bőrbetegségek alakulhatnak ki, ha nem megfelelően alkalmazzuk ezeket. A túlzott napozás és szoláriumozástól is óvott a doktornő.

Bízunk benne, hogy a sok érdekes program minden tanulóban erősítette az egészséges életmód iránti igényt!



„Ép testben ép lélek”

(Decimus Junius)