

EGÉSZSÉGNEVELŐ HÉT

„Ép testben ép lélek”

A délutáni foglalkozásokon minden felsős diák érdeklődésének megfelelő programokon vehetett részt.

Magyon hasznos ismeretekkel gazdagodtunk a „Divat hatása a bőrre” című előadáson, amit Szabóné dr. Hardicsay Klára bőrgyógyász tartott.

Megismerkedtünk a tetoválás és a pírzing történelmével, a bőrre káros hatásaival, és a bőrbarát alkalmazásukkal.

A kivetített képek láttán mindenki elgondolkodott, hogy a felelőtlen viselkedés milyen bőrkárosodással járhat.

Szabó Judit testnevelő tanár néni várta az érdeklődőket a „Mozdulj!” programra.

Jó hangulatban, vidáman, felszabadultan aerobikoztunk. Még a fiúkat is komoly kitartásra sarkallták a gyakorlatok. A bordásfalra felszerelt TRX kötelek segítségével mindenki kipróbálhatta ügyességét, erőnlétét.

Az amerikai focit BAD BONES Szekszárdi Rosszcsontok csapata hozta el a tornaterembe.

Szabó Ferenc irányításával kipróbálhattuk a labdafogást, a labda eldobásának, elkapásának a technikáját. A vállalkozó kedvűek felvehették az amerikai focisok szerelését is, és néhány almozdatot gyakorolhattunk. Végezetül a foglalkozás csapatjátékkal zárult.

Rangadókhoz méltó hangulat volt, az aktív vállalkozó résztvevők és a közönség is nagyon jól érezte magát.

„Ciki a cigi” címmel minden évfolyamon lehetőségünk volt az informatika segítségével ismereteket gyűjteni a dohányzás káros hatásairól.

Az 5-6. évfolyamon plakátok is készültek ezzel kapcsolatban. A legjobbakat a folyosón lévő faliújságon mindenki meg is nézhette.

Az ötödikeseknek az egészséges táplálkozással kapcsolatos tájékoztatást tartott Sütőné Ábel Erika védőnő.

Mindenki öröme az elméleti ismeretek után kóstoló is volt. Megízlelhattuk a sütőtök levest, gyümölcssalátát, különböző csírákat.

„Serdülőkor küszöbén” – foglalkozáson a hatodik osztályosok vettek részt. A védő néni

Sok hasznos tudnivalóra hívta fel a figyelmünket.

A hetedik és nyolcadik osztályosok pályaválasztását segítő „Önismereti tréning”-et tartott Kőváriné Pohl Marika néni.

Rávilágított arra, hogy milyen fontos magunk és mások megismerése, és ezt hogyan tudjuk hasznosítani a tovább tanulásunk során.

Változatos, tartalmas, sok hasznos ismeretet adó, jó hangulatú programon vehettünk részt a hét során.

[Fotóalbum >>](#)