

Egészségnevelő hét

A felső tagozatosok az egészséges életmódhoz kapcsolódó elméleti ismeretekkel, és azok gyakorlati alkalmazásával kapcsolatos foglalkozáson vehettek részt.

A testnevelés órákon Szabó Judit tanár néni irányításával a TRX - szel erősödtek a hátizmok.

Az újraélesztést és az elsősegélynyújtást Naszvadi Gábor mentőápoló és Ábelné Sütő Erika védőnő mutatták be. A bátrabbak a gyakorlatban is kipróbálhatták az Ambu babán.

A serdülőkorra jellemző helytelen testtartást javító gyakorlatokat Péterné Borbás Tímea gyógytornász mutatta be.

Gerinc és láb maketten tanulmányozhattuk a rendellenességeket. Megismerkedtünk több testtartást javító gyakorlattal, még leírást is kaptunk ezekről.

A kutyás terápia minden résztvevőnek nagyon tetszett. A Csiga – Biga alapítványtól Törő Anita két kutyával tartotta a foglalkozást. A 7. és 8. osztályosok sok kérdést tettek fel a terápiával kapcsolatban.

Mindegyik osztály nagyon várta az „Egészségmegőrző” kóstolót. A saját kezűleg elkészült falatok nagy sikert arattak. A szépen megterített asztalon sorakoztak a hetedik osztályban a magvas poharak és tálak, a hatodik osztályban a gyümölcsfalatkák, sült tökös tálcsák, süttőtökös muffinok.

A nyolcadikosok a zöldségfélék fogyasztásának fontosságával kapcsolatos rajzpályázaton vettek részt.

Örömmel készítették a gyümölcssalátájukat. Mindenkinek nagyon ízlett a citromos kuglóf is.

Az ötödikesek gyümölcsképeket készítettek.

A védőnő Erika néni sok finomsággal várta őket. Volt ott süttők krémleves, búza csíra, magvak, gyümölcssaláta, finom falatkák., aszalt gyümölcs, sajttál.



Deutschné Kiss Rózsa