

„Répa, retek, mogyoró - egészségesen enni jó!”

Egészségnap

Célul tűztük ki, hogy a résztvevők – gyermekek, pedagógusok, szülők – együtt töltsenek egy vidám és tartalmas napot sok mozgással, kedvet teremtve ezzel a mozgásban gazdagabb és egészségesebb életmódhoz. Számtalan lehetőség adódott a mozgásra. Az osztályok több helyszínen változatos feladatokban egymással versengve mérhették össze tudásukat, erejüket, ügyességüket.

A reggelt közösen kezdtük meg vidám zenés gimnasztikával, amit egy frissítő bemelegítő futás követett.

A kerékpározást kedvelő tanulók biciklire pattantak, és a számukra kialakított akadálypályán ügyesen, nagy lelkesedéssel teljesítették a feladatokat.

Az alsós gyerekek részére egy játékos sor- és váltóversenyt szerveztünk, ahol többféle eszköz felhasználásával (ugrálólabda, floorball, stb.) mérhették össze ügyességüket.

A labdajátékot kedvelők számos lehetőség közül választhattak: a gyors, pörgős játékok – pingpong, kosárlabda, foci – átmozgatták testük minden porcikáját. A fáradtságot pedig nyugodtabb, az erő helyett inkább összpontosítást és ügyességet igénylő játékok – darts, célb dobás, toronyépítés - alatt pihenhették ki.





- László Viktória dietetikus előadást tartott a gyerekeknek az egészséges táplálkozás, egészséges életmód fontosságáról.
- Vendégünk volt Korcsmár Zsolt válogatott labdarúgó, aki a sport, a mozgás, a kitartás fontosságára hívta fel a tanulók figyelmét, beszélgetett a gyerekekkel motiválva őket a sport szeretetére.