

## **Egészségnap a Szabadszállási Petőfi Sándor Általános Iskolában**

Iskolánkban május 27-én került megrendezésre az egészségnap, mellyel az volt a célunk, hogy felhívjuk a gyerekek figyelmét az egészség, az egészséges életmód fontosságára. A rendezvény keretein belül kiemeltük az egészséges táplálkozás mellett a testi, a lelki, és a mentális harmónia jelentőségét is.

A projektnapot meghívott vendégekkel színesítettük. Vendégünk volt Molnár Lászlóné jógaoktató, akivel a délelőtti folyamán az 4. és 5. évfolyam tanulói próbálhatták ki, és tapasztalhatták meg ennek a relaxációs mozgásformának a jótékony hatását. A felsős évfolyamokhoz Pataki Ádám testépítő és személyi edző érkezett, aki hiteltéremelően beszélt az eddigi életútjáról, személyes motiváltságáról, a testépítés szépségeiről, buktatóiról, a kitartásról és a helyes táplálkozásról.

A délutáni programok közös zenés bemelegítéssel kezdődtek el. Ezután az alsósok a mentősök bemutatóját élvezhették, akik már sokadik alkalommal álltak készségesen a tanulók, iskolánk rendelkezésére. Ezt követően a gyerekek az udvaron próbálhatták ki ügyességüket a különböző játékokban, mint a pingpong, tollas, roller, kerékpáros ügyességi verseny. A verseny megszervezéséért és lebonyolításáért ezúton is köszönet Barczel Tibor iskolarendőrnek és munkatársainak.

Aki elfáradt, az az informatika teremben nézhetett a témához kapcsolódóan kisfilmet, majd interaktív feladatokat oldhatott meg.

A felsősök ez idő alatt kisebb csoportokban hallgathatták a különböző témák sokaságát.

Herkovicsné Ági a gyógymasszázs és a gyógytapaszok jótékony hatásait mutatta be. Szűcs Borika védőnő a felvilágosításban nyújtott segítséget. Kárász Hanna a szépségápolásban adott hasznos tanácsokat, de ezeken túl a gyerekek a stílus és az öltözködés terén is kaphattak útbaigazítást. Vízinger Erzsébet pszichológus mind a gyerekeknek, mind a pedagógusoknak tartott tartalmas beszélgetést, mely mindannyiunk lelki feltöltődésére szolgált.

A nap végén a szülők összefogásának és kreativitásának köszönhetően finom, szemet gyönyörködtető és egészséges falatokat kóstolhattunk. Köszönet érte Vargáné Ungerbiller Ágnesnek, Szőkéné Csősz Évának, Szabó Klaudiának, Győrfiné Jóna Erzsébetnek, és Kovácsné Lázár Katalinnak. Az ízletes kóstoló elkészítésének a lehetőségét támogatta a szabadszállási Reál Élelmiszer Szívós László segítségével és Róna Mezőgazdasági Szövetkezet Jaksa Lajos támogató szándékával is. Köszönjük szépen a felajánlásukat!

A sok vidám arc láttán reméljük nemcsak hagyományt teremtettünk a rendezvénnyel, hanem divattá és szokássá tudjuk tenni az egészséget a fiatalok körében!

Köszönjük szépen minden lelkes résztvevőnek, vendégnek, kollégának, akik segítették a nap sikerét és eredményességét!

A szervezők