

Családi nap-egészségnap

Bánkon 2019. szeptember 19-én Családi napot rendeztünk, melyen a tanulóink szülei is aktívan részt vettek.

Programok:

- Az egészséges életmóddal kapcsolatban filmvetítést szerveztünk, amely után beszélgetésre került sor a megelőzés fontosságáról.
- A mozgás és egészségmegőrzés fontos része volt az egész napnak.
A cukor tartalmú italok fogyasztása helyett a nap folyamán a vízfogyasztásra buzdítottuk a tanulókat, szülőket, ezért ásványvizet osztottunk számukra.
A csokoládé és cukor alternatívájaként pedig gyümölcsöt és müzliszeletet kaptak a tanulók. A versenyek díjazásánál is törekedtünk az egészségformálásra, ezért a jutalmak is rostoslé, gyümölcs- és müzliszelet volt.
- A mozgás és sport népszerűsítésére remek alkalom volt a tájfutó verseny megrendezése. Az első évfolyamosok még csak ismerkedtek a pályákkal, a nagyobbak már lelkesen vettek részt a versenyben. A különböző nehézségű gyakorló pályák után a versenypályát is nagyon sokan hibátlanul teljesítették. Nagy öröm volt, hogy több szülő is csatlakozott gyermekéhez, így külön Szülő-gyerek kategóriát is hirdettünk.

Debrecen, 2019. 09. 19.

