

EGÉSZSÉGNAP

2021. 06.10.

1. A

A mai nap az egészséges élet jegyében telt. Ehhez különböző, érdekes programok és játékok kapcsolódtak.

- ❖ online játékokon keresztül foglalkoztunk az egészséges életmóddal
- ❖ a tanító nénikkel együtt futottunk egy iskolakört
- ❖ retek csíráztattunk, amit ma meg is kóstolhattunk
- ❖ reform-lángost ettünk
- ❖ étkezés után alaposan, helyesen fogat mostunk

Nagyon szórakoztató, kicsit fárasztó, de érdekes napot zártunk.

A retekcsírákat mindenki haza is vihetette, amit otthon is lehet eszegetni.





Egészségnap

1.b

A mai egészségnap alkalmával beszélgettünk a helyes táplálkozási szokásokról. Készítettünk egy táplálékpiramist. Megbeszéltük, miből mennyit ajánlott fogyasztani.

A nap végén pedig gyümölcsöket kóstoltunk.



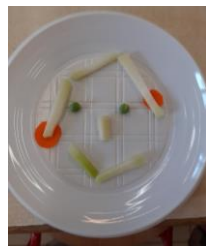
Egészségnap 2021. 06. 10. csütörtök

Az első órában a fogmosás fontosságáról beszéltünk. Megtekintettünk egy videót, utána mi is gyakoroltuk. A 2 perces fogmosás sietős reggeleken nagyon hosszúnak tűnik☺!



Egy játékos feladatlapot is kitölthettünk.

Az egészséges életmód elképzelhetetlen különféle zöldségek fogyasztása nélkül. Mi játszottunk egy kicsit, és mindenféle vicces zöldségarcot raktunk ki tányérra.



A napot egy játékos akadálypályával zártuk.



Egészségnap a 2. a osztályban

Délelőtt a közeli játszótéren mértük össze ügyességünket. Sorversennyel és szabad játékkal töltöttük az időt, amíg az időjárás kegyes volt hozzánk.

A szerdai piaclátogatás alkalmával sok-sok egészséges gyümölcsöt, zöldséget vásároltunk, amit ezen a napon jóízűen el is fogyasztottunk. Az iskolakertbe palántákat ültettünk.



Egészségnap

2.b

2021.06.10.

Az egészségnapot már szerdán elkezdtük, mert gyümölcsöket és zöldségeket vásároltunk a piacon. Majd az iskolában gyümölcssalátát készítettünk. Megbeszéltük, hogy mit jelent az egészséges étkezés, valamint az egészséges életmód. A matematikához kapcsolódóan kétkarú mérlegen megmértük a gyümölcsök, zöldségek súlyát és a német tantárgyhoz kapcsolódóan németül is megneveztük és jellemeztük őket.



Sportnap

Csütörtökön, június 10-én sportnapot tartottunk. A nap első felében játékos váltóversenyt rendeztek nekünk a tanító nénik. 3 csapatot választottunk. A legjobban a kosárlabdás feladatok tetszettek.

Ezt követően az osztályteremben különböző sportágakról tartottak kiselőadást az osztálytársaink. Mindenki alaposan felkészült, sok új információt szereztünk a kézilabdáról, kosárlabdáról, kerékpározásról, Forma 1-ről, lovaglásról, teniszről, fociról és a dzsúdóról.

3.a osztály

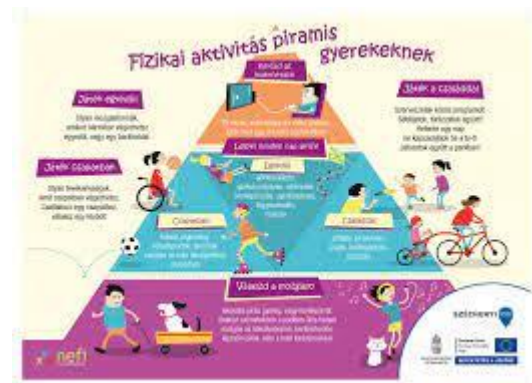


Egészségnap 2021.06.10.

3.b

Ezt a napot a szabadban terveztük eltölteni, de sajnos a reggeli felhőszakadás átírta a programot. Az előző napi erdőtúrás osztálykirándulásunkat értékeltük, minden tanuló megrajzolta a saját fáját, amiből utána az osztály erdőjét elkészítettük.

Beszéltük az egészség szerepéről, a meglévő egészségünkre hogyan tudunk vigyázni. A helyes, változatos táplálkozás mellett fontos az a mozgás. Megnéztük az ételpiramist és a mozgáspiramist



A napot ügyességi sorversenyekkel folytattuk. A helytállásért minden tanuló apró ajándékot kapott. Nap közben egészséges csemegéket fogyasztottunk.

Csapatépítő játékkal és figyelemfejlesztő játékokkal fejeztük be a napot.





Egészségnap a 3.c osztályban

Május 10-én az egészségnap keretében sportágakkal ismerkedtünk meg.

Minden gyermek elmesélte, hogy milyen sportot űz, mit csinálnak edzéseken, milyen eszközök szükségesek hozzá és milyen versenyen vettek részt. Liliom Lara a kenu, Lajter Dorián a tánc és a judo, Horváth Szabolcs az úszás és Schmied Sophia a balettről mesélt. Ezekről a sportágakról rövid videót néztünk meg. Összegyűjtöttük, hogy milyen sportágakat ismerünk még.

Ezután következett a nap legizgalmasabb része: a számháború. Már előző napon is erre készültünk. Választottunk kettő csapatot. Elkészítettük a zászlókat és a csatakiáltást, majd elkezdődött a harc a másik csapat zászlójának a megszerzéséért. Mindannyian próbáltuk leolvasni az ellenfél csapattagjainak a számait. A Pajzsok csapat nyerte meg a „háborút”.

A nap végén az iskolától kapott játékokat próbáltuk ki az udvaron. Az osztály kapott gyerek teniszütőt, ragacsos labdát és ugróköteleket.

Reméljük, még sokszor tudunk a játékokkal játszani és lesz időnk újabb számháborúra is!

3.C osztály



EGÉSZSÉGNAP 2021 4.a

- Beszélgetés az testi és lelki egészségről – Wordwall, Learningapps feladatok
- Helytelen táplálkozás káros hatásai
- Egészséges tízórai elfogyasztása
- Gyerekek egészséges napi táplálkozása
- Jóga és Tabata torna a csarnokban
- Vakon kóstolás – zöldségek, gyümölcsök felismerése





EGÉSZSÉGNAP

BAJA, MNÁMK, 4.B

Az egészség



2021.06.10-én került megrendezésre a várva várt **EGÉSZSÉGNAP**.

Sajnos az időjárás miatt az iskolában maradtunk ezen a napon. De így is egy nagyon érdekes, izgalmas élményben volt részünk. Először beszélgettünk az egészséges életmódról, utána plakátokat készítettünk. Csoportokban dolgoztunk, és németül prezentáltak a tanulók. Játékos sorversenyyel, érdekes feladatokkal folytattuk a napot. Végül a megérdemelt finomságokkal: gyümölcsökkel, egészséges ételek kóstolásával zártuk ezt a hasznos délelőttöt.

