

Egészségnap programjaink

az 1. A-ban

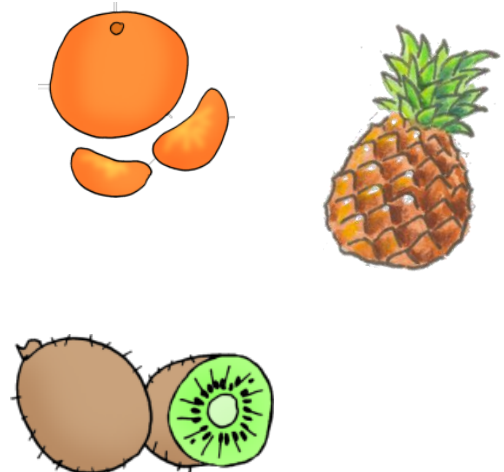
- reggel sportjátékokkal kezdtünk a sportcsarnokban
- csapatokban versenyeztünk elsős társainkkal
- az osztályteremben táncoltunk és énekeltünk
- interaktív játékokon keresztül ismerkedtünk az egészséggel
- finom gyümölcssalátát ettünk



Egészségnap az 1.b osztályban

December 12-én

- egy vidám sportversenyen vettünk részt a többi első osztállyal a sportcsarnokban,
- megismerkedtünk a Luca napi népszokásokkal, és búzát vetettünk,
- egzotikus gyümölcsökből gyümölcssalátát készítettünk.



Sportnap

A napot a többi első osztályossal együtt a csarnokban kezdtük, ahol sorversenyt rendeztünk. Mindenki nagyon élvezte, sokat mozgunk.



Ezután következett az tízórai, közben megnéztünk egy kisfilmet a vízfogyasztásról.

Aztán egy újabb videó következett, ahol az egészséges táplálkozásról tanultunk és a tanultakat egy feladatlapon gyakorolhattuk is.



Szétválogattuk, mi az, ami egészséges és egészségtelen az okostáblán és feladatlapon is.

A szünetben az osztály kapott három labdát, amit rögtön ki is próbáltak.

A nap vége felé kaptak a gyerekek egy- egy banánt és egy müzliszeletet, amin gyakorolták a késsel, villával való étkezést.



Nagyon vidáman telt a napunk.

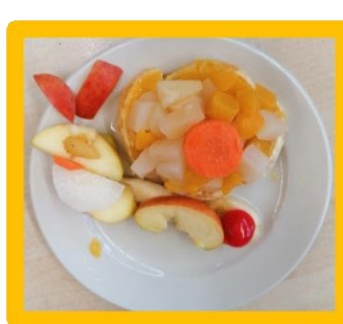
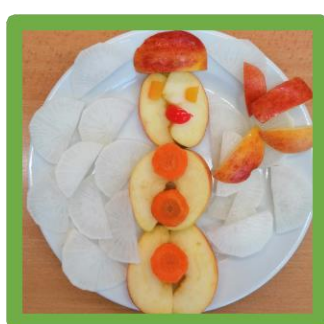
Egészségnap a 2.a osztályban

A programot játékos sportvetélkedővel kezdtük. Nagyon izgalmas volt.



Reggeli után megnéztünk egy mesefilmet, amiben az egészséges étkezésről volt szó. Német mesét is néztünk a helyes táplálkozásról.

Utána gyümölcsökből és zöldségekből tányérszobrászatot rendeztünk, majd a remekműveket el is fogyasztottuk.



A nap folyamán megismerkedtünk a Luca-napi népszokásokkal és elültettük a Luca búzát is.



Egészség – és sportnap

Reggel megérkeztünk az iskolába, de nem egy átlagos napon, hanem szombaton. Elkezdtünk teákat kóstolni és gyógynövényekről olvastunk. Csináltunk egy feladatlapot. Nekem nagyon tetszett, mert ismeretet szereztem belőle. Utána volt egy váltóverseny, amiben első helyezést ért el az osztály. Nagyon örültem! Az utolsó órában Luca-búzáat ültettünk. Ez volt a legjobb nap!

Szabó Gréta 3.a

Az egészségnap

Szombaton megérkeztem az iskolába. Csoportokban dolgoztunk, négyen voltunk egy csoportban. Kaptunk egy szöveget és egy feladatlapot a gyógynövényekről és elolvastuk. Utána megoldottuk a feladatokat, és Vera néni főzött sokféle teát. Utána tízóraztunk, majd átöltöztünk, mert lementünk a sportcsarnokba váltóversenyezni. Elültettük a Luca-búzáat is. Kaptunk egy kis papírt, ráírtuk a nevünket, utána kaptunk egy kis hurkapálcát, és ráragasztottuk. A nap végén hazamentünk.

Pusztai Dorina 3.a

Egészség és sport

Egy szombat reggel -különös módon- jöttünk iskolába. Gyógyteákat kóstoltunk. Miután megismerkedtünk a teákkal, átöltöztünk és elindultunk a csarnokba. Aztán elérkezett a nap legizgalmasabb része: a verseny. Volt váltóverseny és kötélhúzás. Aztán búzáat ültettünk. Utána elmentünk ebédelni és mentünk haza.

Papp Lőrinc László 3.a

Az egészségnap

Szombaton különleges nap volt, mivel iskola volt. Elsőnek teát főztünk: csipkebogyót, hársat, kamillát és fekete bodzát. Aztán egy versenyen vettünk részt, és elsők lettünk. Én azt hittem, hogy harmadikak leszünk. Utána búzáat ültettünk, nagyon jó volt. Aztán sajnos haza kellett menni.

Pusztai Jázmin 3.a







Egészség és sportnap

2020.12.12.

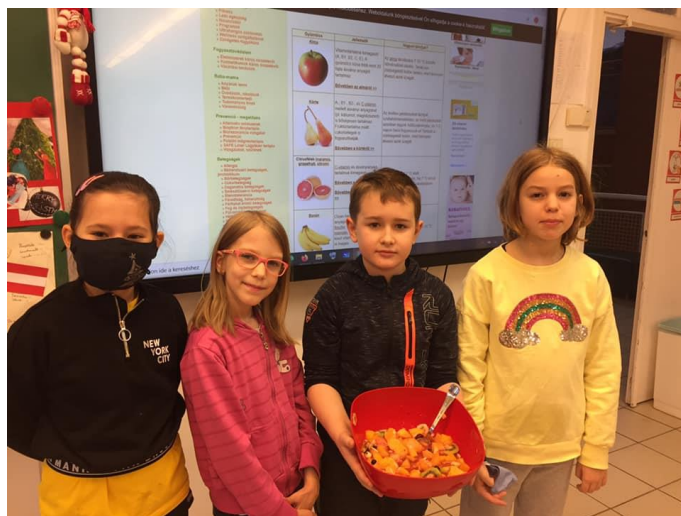
3.b

A nap programja:

- ✓Ételpiramis, mozgáspiramis, vitaminok a gyümölcsökben
- ✓ gyümölcssaláta készítés
- ✓ sorversenyek a 3.a és 4.b-vel , kidobó-játék
- ✓ Luca napi búza vetése



Az egészséges életmódhoz az egészséges táplálkozás és a mozgás is hozzátartozik, ez beszéltük meg a gyerekekkel. Szóba került, hogy melyik gyümölcs, milyen vitamint tartalmaz és miért érdemes fogyasztani.



A gyerekek maguk készítették el a salátát, csoportmunkában dolgoztak, mindenki biztosan használta a kést. Az elkészült salátát ízlés szerint tovább ízesítették.



A sorversenyeken ügyességi, koordinációs és gyorsasági feladatok szerepeltek, különböző eszközök használatával. Egészséges versengés alakult ki az osztályok között.

A nap zárásaként Luca napjához közeledve, a tanulók Luca búzáat vetettek.



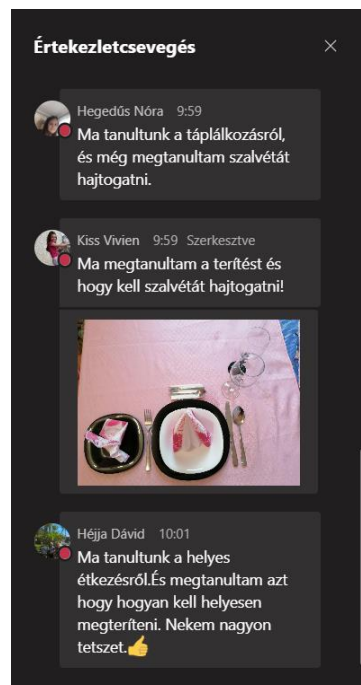
Egészségnap

December 12-én, szombaton délelőtt szerveztük az egészségnapot. Az mi osztályunk otthon a karanténban, online tartotta a Teamsben.

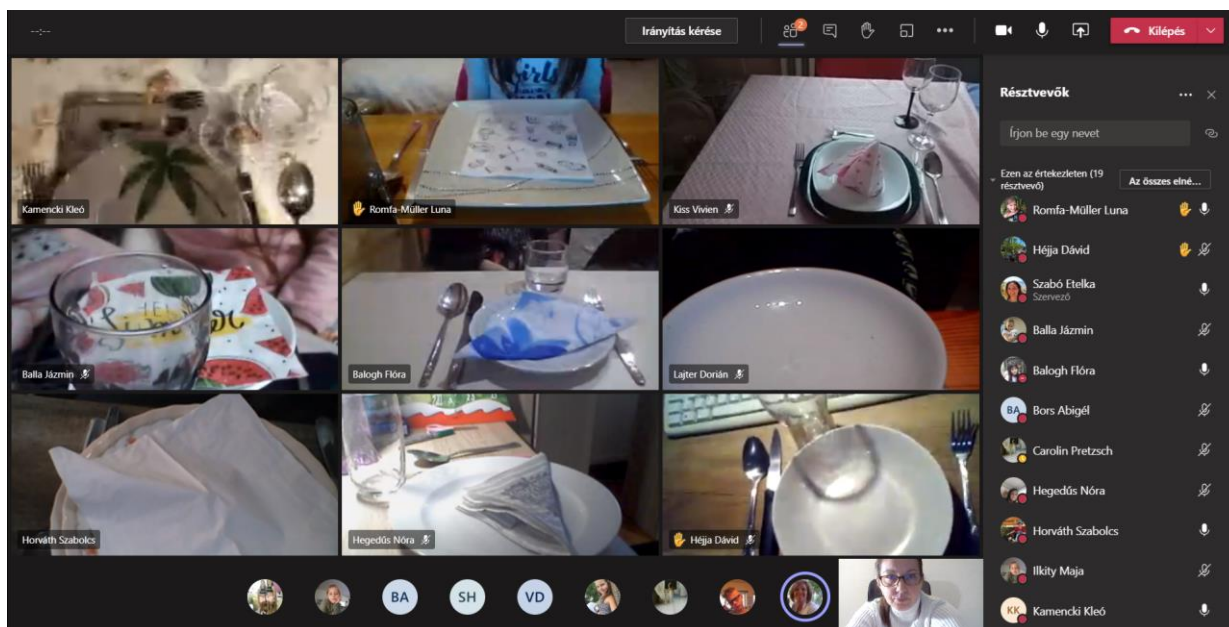
Reggel megnéztünk egy rövidfilmet az egészséges táplálkozásról. Megtudtuk, hogy naponta ötször kell ennünk, és kb. 7 pohár vizet kell innunk. Megismertük az egészséges ételeket. Megnéztük, hogy milyen anyagokat tartalmaznak az élelmiszerek. Megtudtuk, hogyan néz ki a táplálékpiramis. A Learningappsben több feladatot is megoldottunk.

A legérdekesebb rész ezután következett. Megbeszéltük, hogyan kell illedelmesen viselkedni az étkezéskor. Megtanultuk, hogyan jelezzük, ha befejeztük az ebédet. Ha még eszünk, akkor keresztbe tesszük az evőeszközöket. Ha jól laktunk, akkor egymás mellé tesszük. A legjobban az osztálynak a terítés és a szalvéta hajtogatás tetszett. Erről készítettünk képet is.

Sok érdekességről tanultunk ez egészséges táplálkozásról és az illemszabályokról. Reméljük, hogy az ebédlőben illedelmesen fogunk tudni ebédelni, karácsonykor szépen tudunk otthon megteríteni és szalvétát hajtogatni.



3.c osztály



Egészségnap a 4.a osztályban

2020.december 12.

Kis létszámban, de nagy lelkesedéssel vettünk részt az Egészségnapon.

Programjaink:

- *Diavetítés az egészséges életmódról, táplálkozásról*
- *Táplálkozási piramis készítése*
- *Zöldség-gyümölcs felismerő játék*
- *Lábujj-torna – Bevásárlólista írása lábujjakkal*
- *Papírfecnik felszedése lábujjakkal*
- *Halló! Ételet szeretnék rendelni! – kitalálós*
- *Szabadtéri jóga Sivák Szilvia tanárnővel*
- *Forró csoki*

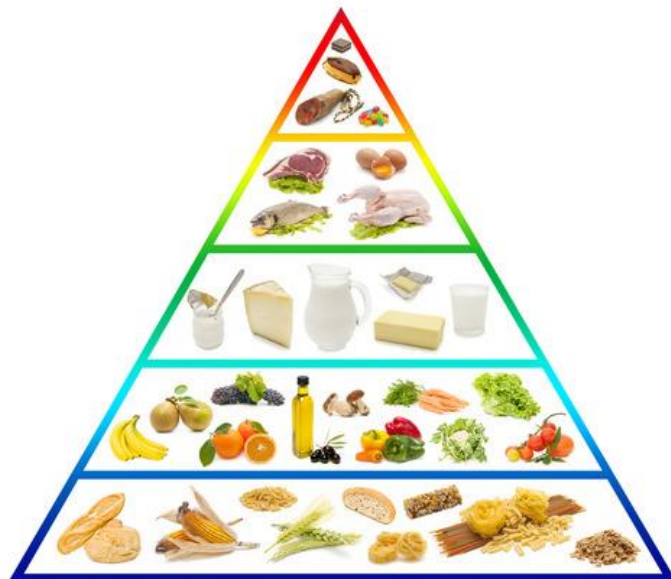


Égészségnap a 4. b osztályban

2020. december 12.

Veréb Viktória, Gyurity Luca:

*Nagyon vártuk már ezt a napot, hiszen sportolni, mozogni nagyon szeretünk! **Fl**őször egy érdekes feladatlapot oldottunk meg németül, ami a helyes fogmosásról, tisztálkodásról szólt.*



Utána egy ételmisszerpiramist állítottunk össze színes mágnesekkel.



A legjobb most következett: a 3.a és a 3.b osztályokkal nagyon izgalmas sorversenyen vettünk részt!



Legvégén a kötékhúzást megnyertük!

Végül különböző gyógyteákat próbáltunk ki, egészséges ételeket kóstoltunk! Sok érdekes, hasznos dolgot hallottunk ezen a délelőttön.



Várjuk a jövő évben is az egészségnapot!

