

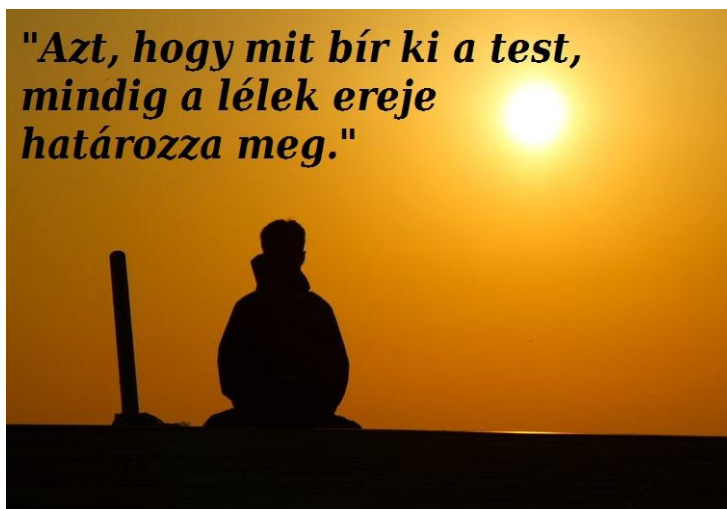
Kedves Szülők!

Iskolánk január végéig kiemelt egészségnevelési programot szervez tanulóink és az Önök részére is **„Egészségre fel! Vigyázzunk magunkra!”** címmel.

Gyermekeik a napnyitogatók és a szakórák keretein belül játékos formában, oktatófilmek, védőnői beszélgetések által fókuszálnak az egészségmegőrzés legfontosabb területeire.

Önök részére online felületeken (e-mail, weboldal, közösségi oldal) juttatunk el segédanyagokat. Ezek sokszor gondolatébresztők, de lehetnek hasznos tanácsok. Böngésszenek, ötleteljenek, mi mindent tehetnek ebben a különösen nehéz időszakban Önmaguk és szeretteik egészségéért!

Az első, e heti témánk a **„Lelkünk egészsége”**, hiszen ez mindennek az alapja!



E témában ajánljuk figyelmükbe az alábbi **filmeket**:

Felhívás

<https://www.youtube.com/watch?v=yylfkkT6trw>

Lelki egészségünk megőrzése

<https://www.youtube.com/watch?v=CmDNf2bnJNs>

Függőségeink

<https://www.youtube.com/watch?v=6kJdTSBdVes>

Szabó Balázs üzenete

<https://www.youtube.com/watch?v=iSsZYlEXtr8&feature=youtu.be>

A lélek gyógyítója minden kedves szó. Mondjunk minden nap egy kedves üzenetet a környezetünkben élőknek, hiszen általa mindkettőnk lelke erősödik! Szívből küldjük mellékelten a „Jókívánságlistát”.

A **beszélgetés** elmaradhatatlan kelléke lelkünk egészségének. Különös lehetőségre invitálja Önöket iskolalelkészünk, Pollák Dávid! Éljenek vele! Mellékelten küldjük a meghívást!



Egészséges hetet kívánunk Mindannyiójuknak lélekben és testben egyaránt!

Üdvözlettel a Pannonhalmi pedagógusai