

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.

E heti témánk: **„Mozogjunk!”**, igazán aktuális, hiszen a hamar beköszöntő téli esték lustálkodásra csábítanak.



E témákban ajánljuk figyelmükbe az alábbi gondolatébresztő **filmeket**:

**1-2. osztály:**

Sportol a család – mozgáslehetőségek az iskolán kívül

<https://www.youtube.com/watch?v=eUybAxbPZhc&list=PLSnySM3jvTTw7n84ZVFDSIVw5BUU3n016&index=27>

**3-6. osztály:**

Sportol a család – mozgáslehetőségek az iskolán kívül

<https://www.youtube.com/watch?v=5GVyy59A90o&list=PLSnySM3jvTTw7n84ZVFDSIVw5BUU3n016&index=26>

**7-8. osztály:**

Sportol a család – mozgáslehetőségek az iskolán kívül

<https://www.youtube.com/watch?v=pzZhOL6oAGY&list=PLSnySM3jvTTw7n84ZVFDSIVw5BUU3n016&index=25>

A biomechanikailag helyes testtartás, tartáskorrekció

<https://www.youtube.com/watch?v=AhHZCZNjPV8&list=PLSnySM3jvTTw7n84ZVFDSIVw5BUU3n016&index=28>

Mozgásterünk a pandémia okozta korlátozások miatt beszűkül ugyan, de fontos, hogy teret biztosítsunk a friss levegőn való feltöltődésre. Mi sem kínál erre jobb lehetőséget a kirándulásnál! Mellékelten küldünk néhány **linket**, ahol számos ötletből válogathatnak még télen is:

<https://kirandulastippek.hu/budapest-kornyeke?tag=gyalogtura>

<https://kirandulastippek.hu/budapest-kornyeke?tag=gyerekbarat>

<https://www.szeretlekmagyarorszag.hu/budapest-kornyeke-tura-konnyu-gyerekek-konnyu/>

<https://blog.szallas.hu/51-eldugott-kirandulohely-budapest-kozeleben-amit-nem-hagyhatsz-ki/>

<https://www.origo.hu/utazas/20170102-teli-turak-budapest-en-amelyeket-a-kisgyerekek-is-elvezni-fognak.html>



A **beszélgetés** elmaradhatatlan kelléke lelkünk és testünk egészségének. Továbbra is várja Önöket iskolalelkészünk, Pollák Dávid! Éljenek vele!

**Egészséges hetet kívánunk Mindannyiójuknak lélekben és testben egyaránt!**

Üdvözlettel a Pannonhalmi pedagógusai nevében:

**Letti néni és Ági néni**