

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 a „**Testünk védelme**”, melynek fókuszába olyan kiemelt területek kerülnek, mint a helyes kézmosás és fogápolás, a testet pihentető meditáció, valamint az alvás.



E témákban ajánljuk figyelmükbe az alábbi **filmeket és zenéket**:

Kisfilmek a kézmosás témájában

<https://www.youtube.com/watch?v=9ly2boki-I>:

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

<https://youtu.be/NHHrCZkcFXk>: felső

https://www.youtube.com/watch?v=BwXvs_GUE18

Kisfilm a fogmosáshoz

<https://artdent.hu/fontos-szajhigieniai-tanacsok-koronavirus-jarvany-idejen/>

Szép álmokat! A pihentető alvás előkészítése

meditációs zenék:

<https://www.youtube.com/watch?v=7ApzfHi2OMo>

https://www.youtube.com/watch?v=bV_PyASH5y0

Mellékelten küldünk néhány **rövid olvasmányt** a fenti témákhoz:

Fontos szájhyiének tanácsok a koronavírus idején

A kézmosásról

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

**„A test a templomod. Tartsd tisztán, hogy a lélek méltóképpen lakhasson benne.”
/B. K. S. Iyengar/**

Egészséges hetet kívánunk Mindannyiójuknak lélekben és testben egyaránt!

Üdvözlettel a Pannonhalmi pedagógusai nevében:

Letti néni és Ági néni