

Egészség hét 2. b módra

2016. október 10 -14-e között iskolánkban megrendeztük hagyományos Egészség hetünket. Célja, hogy a gyermekek minél jobban megismerkedjenek az egészséges táplálkozás összetevőivel, egészséges ételekkel, helyes táplálkozási szokásokkal.

Az egészséges táplálkozással kapcsolatban, csoportmunkában, egy- egy feladatot oldottak meg a gyerekeink, végül a táplálékpiramissal is megismerkedtek.

Mi, 2. b-sek elhatároztuk, hogy ezen a héten gyümölcsturmixot készítünk.

Minden tanuló hozott egy-egy gyümölcsöt: banánt, körtét, őszibarackot, volt, aki szamócát, málnát hozott. Volt nagy öröm! Iskolatejjel összeturmixoltuk, mézzel édesítettük, citromlével ízesítettük. Az édessájúak három pohárral is megittak a finom italból. Többen elhatározták, hogy otthon is készítenek majd gyümölcsturmixot, hogy családjukat megörvendeztessék.

Az egészséges életmódra nevelést nem lehet elég korán kezdeni. A finom, vitaminokban gazdag gyümölcsök, ital formájában is táplálók, és nagyon finomak.

Ezt mi, 2. b-sek is tanúsíthatjuk.

A helyes tisztálkodás is az egészséges életmód része. Kövecsesné Szanda Gabriella, védőnő, keresztretjtvénnyel hívta elő tanulóink tudását a tisztálkodással kapcsolatban. Ezt követően pedig mindenki kapott egy- egy tárgyat, melyet a helyes tisztálkodás sorrendjében gyűjtött vissza a védőnő, alapos átbeszélés után. Volt itt: fésű, szappan, törülköző, dezodor, körömkefe és még sorolhatnánk.

Végül a helyes fogápolásról is szó esett, egy mű állkapocs és fogsor segítségével: egy tanuló bemutatta a helyes fogmosás menetét.

Hétvégén pedig az iskolai futóversenyen is részt vettünk, hiszen a mozgás is hozzátartozik az egészséges életmódhoz. Szép eredményt értek el tanulóink évfolyamunkban: Szombati Nóra első, Krausz Denisa második helyen végzett a lányok között. Kárász András a fiúk versenyében hozta el az aranyérmet. Ezúton is gratulálunk nekik!

Szeretettel: a 2. b, és Éva néni, Anikó néni











1. A gyümölcsök és zöldségek nemcsak finomak, de nagyon egészségesek is! Ha összekötöd a megfelelő szóttagokat, izletes és vitamínus gyümölcsöket és zöldségeket találsz. A kapott szavakat kösd össze a képekkel!

al- -nye -ma -ó cit- mál- ba-
hagy- -na -ma di- -rom diny- -nán

Conka Dominik K.A.

Alma, Szőlő, Citrus, R. Szombati Nori

2. A gyümölcsök és zöldségek nem csak finomak, de egészségesek is. Tudtad, hogy a hasonló színű zöldségek és gyümölcsök hasonló tápanyagokat tartalmaznak? Az alábbiak mindegyike mellé írd egy hasonló színű gyümölcsöt vagy zöldséget és rajzold le!

Alma *meleg nyel* *U.S.*
Uborka *zeller* *B.G. O.*
Eper *meggy* *P.P.*
Szilva *szőlő* *K.Z.*
Karfiol *parika* *K.D.M.*
Narancs *sárga dinnye* *P.N.*

5. Anna és Peti tegnap gyümölcsöket és zöldségeket szedett a kertben. Anna csak gyümölcsöket, Peti pedig csak zöldségeket gyűjtött a kosarába. Töltsd meg Anna és Peti kosarát! Rajzold bele és színezd ki a finomságokat!

G.D. K.K.B. Sz. G.Z. E.K.M.H.F.

ANNA PETI

3. Anna és Peti tudják, hogy a mozgás rendkívül egészséges, ezért Anna minden reggel gyalog megy az iskolába, Peti pedig biciklil, egy hosszabb úton. Melyikük ér be hamarabb az iskolába? Járd végig az útjukat és máris megtudod!

VIVI KARC

Ő ÉRT BE HAMARABBE
SÁNY
Ő ÉRT BE KÉSŐBB