



Jobb Veled a Világ
BOLDOSÁGÓRA
program

2018. május

A hónap témája:

A TESTMOZGÁS GYAKORLÁSA

A hónap feladata: Plakát készítése vagy levél írása az egészséges életmódról

Ebben a hónapban három osztályban olyan plakátot készítettek a tanulók, ami bemutatja:

- milyen mozgásformákat szeretnek és szoktak rendszeresen végezni a gyerekek
- mi az a mozgásforma, amit szívesen végeznének, de eddig még nem sikerült kipróbálniuk.

A 3.b osztályos tanulók az írásbeli feladatot választották:

egy képzeletbeli barátunk írt levélben fogalmazták meg az egészséges életmód fontos elemeit.

Ízelítő az **elkészült** és a Boldogságóra programba **feltöltött** munkáinkból:

2.b osztály:



3.a osztály:





3.b osztály:

Kedves Zoli!

Megkaptam szeretettel, aggodalommal teli hangvételi leveled.

Szerencsére minden rendben van velem, meggyógyultam.

Családom tagjai is nagyon aggódtak/nak értem, ezért fontosnak tartjuk a teljes életmódváltást.

Változtattunk az étkezési szokásainkon. Teljes egészében mellőzzük a cukrot és a fehér lisztet. Sok zöldséget, gyümölcsöt eszünk, lehetőleg nyersen.

Nagyon sokat sportolunk, mozgunk, kirándulunk. Hetente kétszer megy a család együtt bicajozni a közeli tóhoz. Minden hétvégén kirándulást szervezünk, ahol sokat tartózkodunk a szabadban, friss levegőn, sokat sétálunk, jókat beszélgetünk.

Amennyire lehet, igyekszünk stressz mentes életet élni, sok jó élményt szerezni, pozitív megerősítést adni és kapni.

Az eltelt néhány hétben nagyon sok változás állt be az életemben, sokkal jobb kedvű vagyok, energiám is több lett, a súlyom is csökkent!

S ez még csak a kezdet!

Ez a pozitív változás megerősít abban, hogy ez az egyetlen járható út az egészség megőrzése, megtartása érdekében!

Kívánom Neked, hogy - mielőtt bármi betegség érne, - térj át e is erre az életmódra családdal együtt!

