



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

„ Legyen más a szenvedélyed ! 2.”

Prevenációs program megvalósítása
Heves megyében

EFOP-1.8.9-17-00005

SZÉCHENYI 2020

„A csoda benned van”

Egészséges életmódra nevelő előadás sorozat

2018. november 13-tól 15-ig három napos rendezvénysorozat keretében foglalkoztunk az egészséges életmód kialakításával, szemléletformálás fontosságával.

1. nap Béres Alexandra fitness világbajnok – mintegy 100 fő részvételével - tartott előadást a helyes táplálkozásról a mozgás fontosságáról „ A csoda benned van!” címmel. Az előadás után kötetlen beszélgetés keretében kaptak választ egyéni problémáikra a résztvevők.



2. nap 30 gyermek és 20 felnőtt részvételével csoportos foglalkozásokon vettek részt. Kvíz játék formájában vetélkedtek egymással az egészséges életmód, táplálkozás témakörében.



3. nap Újra Béres Alexandra volt a vendégünk, aki praktikus tanácsokkal látta el a gyermekeket a helyes táplálkozás és mozgás terén. /Mit kell enni dolgozat előtt? Milyen erősítő gyakorlatokat végezhetnek a tinik?/ A nap második felében egészséges gyümölcskrémet készítettek a csoportok, majd egy kis mozgással zárult a nap.



Rendkívül élvezetes és remélhetőleg hasznos három nap volt!