

Beszámoló
Boldogság óra
Testmozgás

III. osztály

Tanító: Földes Ildikó

Beszélgetés az egészséges életmódról. Az osztály sportolói a sportolás jótékony hatásait emelték ki.

Mese A mezei nyúl és a sündisznó

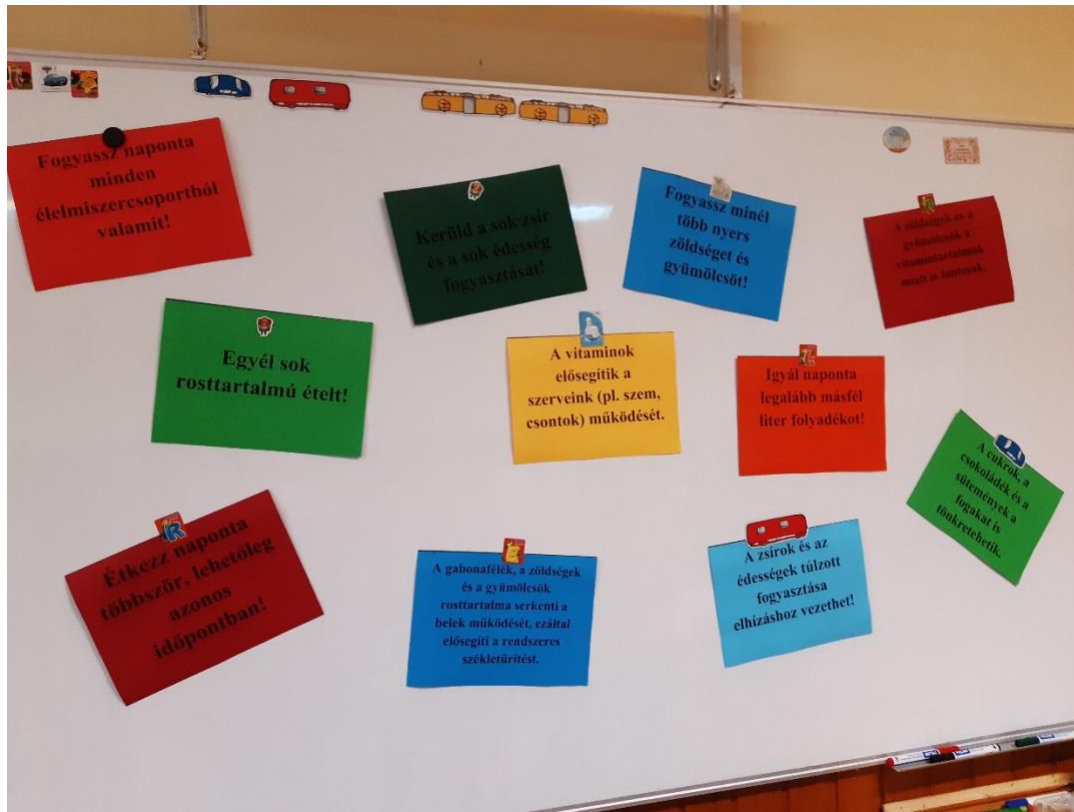
Hogyan élhetjük mindennapjainkat egészségesen?

Egyéni terv: Odafigyelek az egészséges életmódra!

Csoportmunka: plakát készítése. Az egészség a legnagyobb kincs

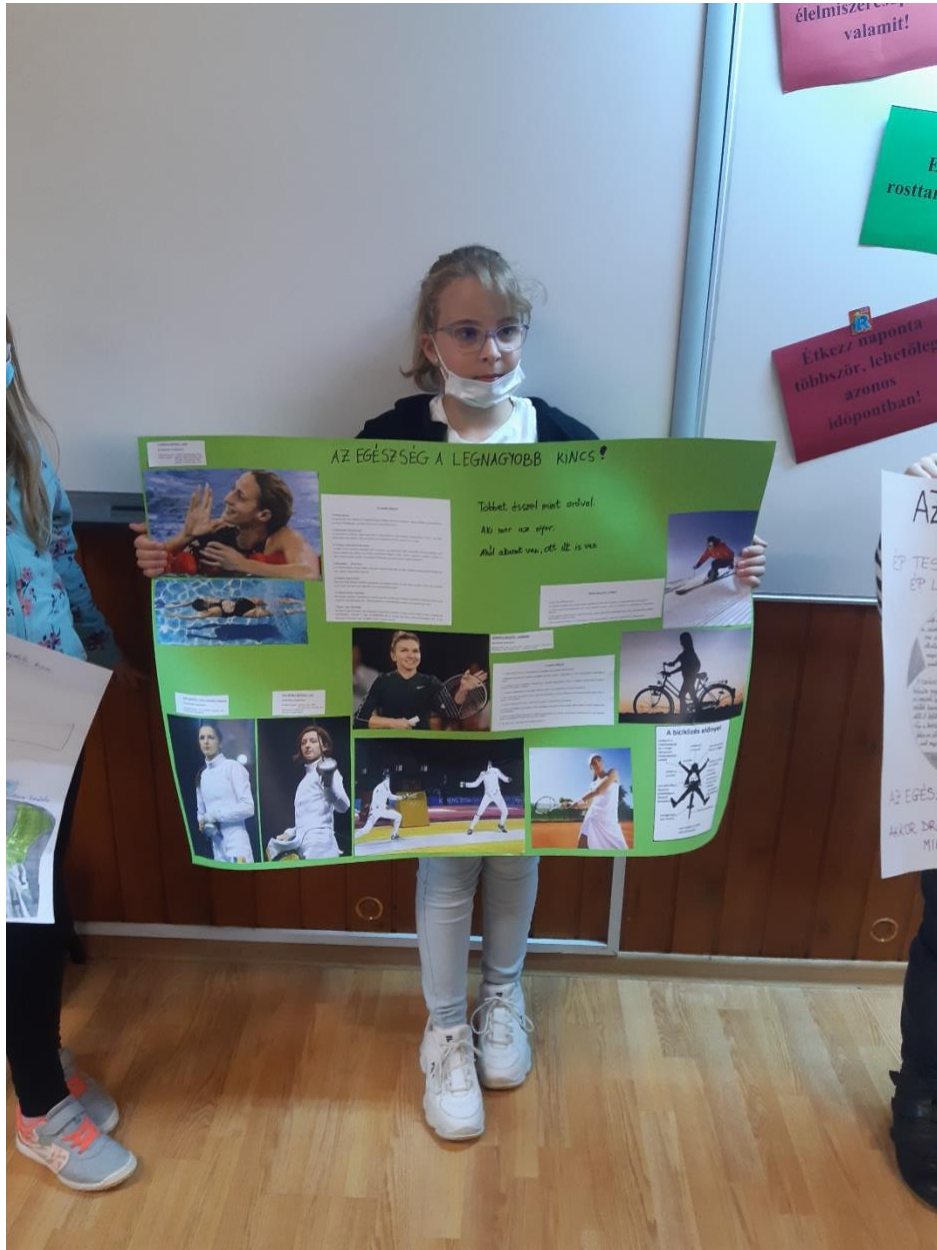
Első csoport: testmozgás. Sportsikereim, kedvenc sportolóm, szólások és közmondások.

Második csoport: táplálkozás. Táplálékpiramis, egészséges táplálkozás, szólások és közmondások.





egészség
bb kincs!



AZ EGÉSZSÉG A LEGNAGYOBB KINCSEK!

Többet ér a munka,
mint az arany.
Aki szeri az egész,
az az arany, ott az is van.



Érdeklődés
A sportolás nemcsak a testet erősíti, hanem a lelket is. A rendszeres mozgás segít a stressz leküzdésében, a jó hangulat elérésében, és a szív-érrendszer egészségének megőrzésében. A sportolás során a szervezet több energiát fogyaszt, ami hozzájárul a felesleges zsírok eltávolításához, így megelőzve a túlsúlyosodást és a kapcsolódó betegségeket.



Érdeklődés
A biciklizás nemcsak a testet erősíti, hanem a lelket is. A rendszeres mozgás segít a stressz leküzdésében, a jó hangulat elérésében, és a szív-érrendszer egészségének megőrzésében. A biciklizás során a szervezet több energiát fogyaszt, ami hozzájárul a felesleges zsírok eltávolításához, így megelőzve a túlsúlyosodást és a kapcsolódó betegségeket.



A biciklizás előnye
A biciklizás nemcsak a testet erősíti, hanem a lelket is. A rendszeres mozgás segít a stressz leküzdésében, a jó hangulat elérésében, és a szív-érrendszer egészségének megőrzésében. A biciklizás során a szervezet több energiát fogyaszt, ami hozzájárul a felesleges zsírok eltávolításához, így megelőzve a túlsúlyosodást és a kapcsolódó betegségeket.