



VÍZ VILÁGNAPJA

Idén március 22-én tartottuk a Víz világnapját intézményünkben. Ezen a napon az aulában található falújságra, és zöld sarokba is helyeztünk ki figyelemfelhívó plakátokat, információkat, így a tanulók a szünetekben is hasznos információkhoz juthatnak. Ezen kívül minden osztály egy videót nézhetett meg a témában, majd egy játékos kvízt töltöttek ki. Kaptak játékos feladatokhoz linkeket, így tudtak játszani is a témában, így tanulva sok-sok hasznos dolgot a vízről. Minden osztály végzett a feladatokkal!

Prügy, 2024. március 22.

MINDEN CSEPP SZÁMÍT!



-  1. A MEGFELELŐ FOLYADÉKBEVITEL FONTOS, HOGY EGÉSZSÉGES MARADJ!
-  2. A TESTED 60-70%-ÁT VÍZ ALKOTJA, EZÉRT IS FONTOS, HOGY GYAKRAN IGYÁL!
-  3. A VÍZ SEGÍTI AZ EMÉSZTÉST, A LÉGZÉST, A VÉRKERINGÉST, ÉS AZ IZMAID MEGFELELŐ MŰKÖDÉSÉT IS.
-  4. MIVEL NAPKÖZBEN AZ IZZADÁSSAL, PÁROLGÁSSAL, SŐT LÉGZÉSSSEL IS VIZET VESZÍTESZ, SZERVEZETEDNEK UTÁNPÓTLÁSRA VAN SZÜKSÉGE, EZÉRT AZ ÓRÁK KÖZÖTTI SZÜNETEKBE MINDIG IGYÁL VIZET!
-  5. A RENDSZERES VÍZIVÁS HOZZÁJÁRUL AHHOZ, HOGY EGÉSZ NAP FIGYELNI TUDJ A SULIBAN, ÉS A DÉLUTÁNI JÁTÉK, EDZÉS SORÁN JOBBAN TELJESÍTS.
-  6. FIGYELJ ARRRA, HOGY A NYÁRI NAGY MELEGBEN, VAGY AMIKOR SOKAT MOZOGSZ, SPORTOLSZ, MÉG TÖBB VÍZRE VAN SZÜKSÉGED!
-  7. A VÍZ NEM TARTALMAZ CUKROT, NEM KÁROSÍTJA A FOGAID ÉS NEM HIZLAL!

