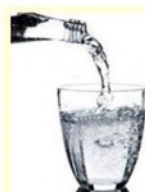




# Együtt, mosollyal a gyermekekért!

## Mozogjunk - étkezzünk - mondjunk igent a vízre!



**A MEGFELELŐ  
IDŐBEN TÖRTÉNŐ  
VÍZIVÁS  
SEGÍTI A SZERVEZET  
MŰKÖDÉSÉT**

- 2 pohár víz ébredés után segíti a belső szervek a ktiválódását
- 1 pohár víz fél órával étkezés előtt segíti az emésztést
- 1 pohár víz fürdés/zuhanyozás előtt segít a vérnyomáscsökkentésben
- 1 pohár víz lefekvés előtt segít elkerülni a szívrohamot és az agyvérzést

# Egészségesen!

## 2016. 09.-től

### Egészségnap a gyulai óvodákban!



## Esthajnal Alapítvány



Nemzeti  
Együttműködési  
Alap

### **Molnár Brigitta**

*Rekreáció, életmódszervező és  
egészségfejlesztő  
projektkoordinátor*

**Személyes higiénés,  
táplálkozási és öltözködési  
szokások kialakítása  
óvodásoknak**

Az Esthajnal Alapítvány a Nemzeti Együttműködési Alap Új nemzedékek jövőjéért kollégium által kiírt pályázat keretében óvodákba viszi a személyes higiénés, táplálkozási és öltözködési szokásokkal kapcsolatos játékos foglalkozásait.

Az Óvodák pedagógusai választhatnak az interaktív, játékos 30 perces foglalkozásokból, melyek a következők:

- személyes higiénia
- táplálkozás
- öltözködés

Mind a három témakörben a rövid, de lényegre törő elméletet követően folyamatábrák segítségével bemutatott játékkal vonja be az előadó a gyermekeket, hogy helyes sorrendbe állíthatják az adott témakörhöz rendelt tevékenységeket. A személyes higiénia témakörben például: fogmosás, kézmosás, wc használat.

Az előadó személyében Molnár Brigitta Rekreáció, életmódszervező és egészségfejlesztő projektkoordinátor lesz jelen.

Kérem az óvoda vezetőket, hogy az adott három témakörből jelöljék meg azt, amelyet a legmegfelelőbbnek ítélnék meg nagycsoportos óvodásaik részére és jelezzék az előadó felé, az ideális időponttal együtt, hogy mikor kívánják az előadást az óvodákban.

Tisztelettel:

Tarné Kondacs Katalin

Esthajnal Alapítvány elnöke

Gyula, 2016.08.11.