

# **Egészségnap**

**2014. december 13.**

## **Nyitás:**

½ 8-tól **Vitamin Büfé** az ebédlőben

**8 órakor** közös reggeli torna az aulában

**1 óra: 8 óra 15 perc- 9 óra**

## **Vetítő:**

**Egészséges életmód / Tokaji Alexandra előadása/**

**Kémia terem / 35/**

**Mentálhigiéné /iskola pszichológusunk, Antal Tímea előadása/**

szabadon választható program:

Testi-lelki egészség az irodalomban

**Könyvtár** /Zoltán Kata/

## **Biológia terem /13/**

### **Önismereti tréning és relaxáció**

*/Rákosfalvy Ildikó/*

szabadon választható program:

Hogyan látjuk egészségünket – prezentáció  
készítés az **Informatika teremben**/ *Kévés Rita/*

## **Tornaterem**

**Mérések**/súly, magasság, vérnyomás, testzsír,  
szemvizsgálat/

*/ Havasi Noémi, Horváth Zoltán, Paár Ádám,  
Sáfrán Ferenc, Szendefi Ferenc/*

szabadon választható program:

Egészségnap/ egészséges életmód – plakát  
tervezés a **Rajzteremben**

*/ Csernyánszky Katalin/*

**SZÜNET: 9 óra – 9 óra 15 perc**

**Vitamin Büfé**

## **2. óra: 9 óra 15perc – 10 óra**

### **Vetítő:**

**Egészséges életmód / Tokaji Alexandra előadása/**

### **Kémia terem / 35/:**

**Mentálhigiéné /iskola pszichológusunk,  
Antal Tímea előadása/**

szabadon választható: Könyvtár

### **Biológia terem/13/:**

**Önismereti tréning és relaxáció**

*/Rákosfalvy Ildikó/*

szabadon választható: Info terem/ Kévés Rita/

### **Tornaterem:**

szabadon választható: Rajz terem

*/ Csernyánszky Katalin/*

**SZÜNET: 10 óra – 10 óra 15 perc**

**Vitamin Büfé**

**3. óra: 10 óra 15 perc – 11 óra**

**Tornaterem:**

**Közös tánc /*Sándor Erika*/**

**Aula:**

**Fekve nyomás/ *Szendefi Ferenc, Sáfrán  
Ferenc*/**

Köszönet a programok lebonyolításáért és a  
diákság megfelelő koordinálásáért!

**Posch Zsuzsanna / szervező/**