

9. e Egészségmanók

Videochaten az egészségmegőrzés fontosságáról beszéltünk. Megállapítottuk azt, hogy a testi és a lelki egészség egyaránt fontos; meg kell találni a kettő között az egyensúlyt is. Megbeszéltük, hogy ebben a korlátozott veszélyhelyzetben, ki hogyan vigyáz az egészségére. A diákok az egészséghez vezető útjaikat gyűjtötték össze: lépcsőzés és online színház, futás és virtuális múzeumtúra, biciklizés és zenehallgatás, torna és TV-nézés, valamint séta és viccek hallgatása.

10. g Plakátkészítés az egészséges életmódról

Videó órán beszéltünk az egészségről: hogy kinek mi jut eszébe róla; ki mit tesz egészsége érdekében. A diákok relaxációs háttérzene hallgatása közben rajzokat és egészséges ételeket készítettek.

10.f Egészségteszt

Ismeretterjesztő szöveget olvastunk a testedzés és sport jótékony hatásairól. Tesztet töltöttünk ki az egészséges életmódról, majd az eredmények tükrében jó tanácsok megfogalmazása következett a jövőre vonatkozóan.