

Aqua Challenge

Csatlakozz a kihíváshoz! facebook.com/merokanal.hu

AQIA challenge
október 1-31.

Az emberi test nagy része víz.

75-10%
60-70%
55-60%
45-50%

Napi folyadékszükséglet 1 pohár=2,5 dl

csecsemő	gyerek	felöltt	idős
3-3,5 pohár	6-10 pohár	8-12 pohár	8-12 pohár

Ha nem ittál eleget, jelez a szervezet

- ▶ fejfájás
- ▶ nehezebb koncentráció
- ▶ fáradtság
- ▶ szédülés
- ▶ sötétebb vizelet
- ▶ szájszárazság

Megszomjazzál? Vízet igyál!

A víz a legjobb szomjoltó. Nem hizlal és nem károsítja a fogakat.

OGYÉI

A megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékbevitel alapvető része az egészséges életmódnak, ezért az OGYÉI az EMMI Egészségügyért Felelős Államtitkársága támogatásával, 2020. október 1-től 30 napos vízivás kihívást hirdetett **Aqua Challenge** néven.

Iskolánk felső tagozatos tanulói is beneveztek erre a kihívásra.

Tantárgyi integráció keretei között igyekeztünk tanulóink figyelmét felhívni a vízivás fontosságára és szükségességére, „Az élet kútja” című kisfilmet dolgoztunk fel, figyelemfelkeltő plakátokat készítettünk, vízzel kapcsolatos játékokat, kísérleteket végeztünk, hogy jobban megismerhessék a víz tulajdonságait.



Naponta többször felhívtuk tanulóink figyelmét, hogy fogyasszanak sok vizet, a fél literes üvegeiket többször töltsék tele.

Reményeink szerint ezek a gyakorlatok beépülnek tanulóink mindennapjaiba és egészségük érdekében alkalmazni is fogják ezeket.



