

A "Menő Menzák az iskolákban" pályázat keretében május 13-án híres emberek érkeztek iskolánkba. Ellátogatott hozzánk Dr. Csisztu Zsuzsa korábbi tornászbajnok és Vincze Ottó egykori válogatott labdarúgó. Először egy kisfilm segítségével bemutatták életútjukat, majd előadást tartottak az egészséges életmódról. Az előadás célja volt, hogy a gyerekek neves személyiségekkel ismerkedjenek meg, aki saját életükkel bizonyítják, hogy az egészséges életmód és a sport meghatározó szerepet tölt be mind a fizikai, mind pedig a szellemi-mentális jóllét megteremtésében.



Vincze Ottó beszélt a sport szeretetéről és arról, hogy kitartó munka szükséges ahhoz, hogy valaki élsportoló lehessen. Arról is beszélt, hogy milyen fontos az életünkben, hogy felelősségteljes döntéseket tudjunk hozni. A kudarcoktól sem kell megijedni, soha sem késő újrakezdeni. Az idegen nyelvek ismerete nagyban elősegítheti, hogy külföldön is boldoguljunk. Saját példáján keresztül világított rá, hogy a napi mozgás mennyire lényeges.

Dr. Csisztu Zsuzsa hangoztatta, hogy milyen fontos a helyes táplálkozás, a minőségi táplálék- és megfelelő mennyiségű folyadékbevitel. A betegségek megelőzése már gyermekkorban elkezdődik a helyes étkezéssel, sporttal, mozgással. A tanulókat is bevonta a beszélgetésbe, majd megígértette velük, hogy öt alkalomból legalább egyszer egészséges ételt, italt, liftezés helyett pedig a lépcsőzést választják.

A gyermekek hiteles emberektől hallhattak meggyőzően az egészségüket érintő kérdésekről. Bízunk benne, hogy az előadás elérte célját.