

Dobjunk le együtt



Program ismertető előadás időpontja: Febrár 11-12. testnevelés órák alatt

Program kezdete: Február 18.

Program vége: Június ? (sportnap)

Programismertető: A programra maximum 30-35 fő jelentkezhet. A programra azon felsős tanulók és tanárok jelentkezését várjuk, akiknek a BMI indexe a „fejlesztés szükséges”, illetve „fokozott fejlesztés szükséges” zónában van. A program során közösen kell megszabadulnunk 100 kilótól 4 hónap alatt. Ebben nyújtunk segítséget nektek, illetve abban, hogy el tudjatok indulni egy olyan úton, mellyel testileg, lelkileg egészségesebbé válhattok. Minden leadott kiló után egy kiló tartós élelmiszert (tészta, cukor, liszt) kérünk cserébe tőletek, melyet a végső mérlegelés után rászoruló családoknak osztunk szét.

Jelentkezés: A programra jelentkezni február 11-től, az ismertető előadástól lehet február 16-ig **jelentkezési lappal**, melyhez **szülői hozzájárulás** (aláírás) is szükséges, **a testnevelő tanároknál**.

A részvételhez szükséges még egy füzet (amely szinte mindig nálatok kell, hogy legyen) és KITARTÁS!

Kezdés: A program február 18-án kezdődik egy előadással, mely hozzásegít Titeket ahhoz, hogy hogyan vágjatok neki az életmódváltásnak. Ezt követően mindenkinek mérlegelésen kell részt vennie (az adatok nem kerülnek nyilvánosság elé).

Miben nyújtunk mi segítséget?

- havonta 1-2 előadás, mely segít Titeket az életmód váltásban (pl.: megfelelő táplálkozás, mozgás fontossága...stb.)
- havonta 1 alkalom főzőcskézés – hogyan készítsünk egészséges ételt?
- havonta mérlegelés
- hetente 2 délutáni mozgás (hétfő 8. óra, csütörtök 7. óra)
- futópálya állandó használata
- ezenfelül akinek szükséges edzéstervet készítünk

KÉRÜNK TITEKET, HOGY CSAK AZOK JELENTKEZZENEK A PROGRAMRA, AKIK KOMOLYAN GONDOLJÁK!

A szervezők: Testnevelő tanárok