

ELSŐ CISZTERES CSALÁDI EGÉSZSÉGNAP

2023. március 31-én (péntek) délután első alkalommal kerül megrendezésre a Családi Egészségnap, melynek során INGYENES programokra invitáljuk diákjainkat, családjaikat, pedagógusainkat.

Miért fontos a családi egészségnap?

Egy jól megszervezett családi egészségnap egyszerre szórakoztató és oktató program az egész családnak. Egy ilyen alkalom lehetőséget biztosít a résztvevők számára, hogy bővítsék egészséggel kapcsolatos ismereteiket, pedagógus, szülő-és gyermek együtt tevékenykedjen az egészség érdekében, így hozzájárulhat az egészségtudatosabb életmód kialakításához.

Helyszín: Ciszterci Szent István Gimnázium, Székesfehérvár, Jókai u.20.

Nyereményjátékot szervezünk:

A belépéskor kapott menetlevelekre minimum 5 pecsétet szükséges összegyűjteni a nyereményjátékon való részvételhez. A pecsétek szűrővizsgálatokon, előadásokon és mozgásprogramokon, a standoknál, kvízzjátékokon való részvétellel gyűjthetők össze a különböző helyszíneken. A programokon résztvevők között a rendezvény végén értékes nyereményeket sorsolunk ki. A legnagyobb arányban résztvevő osztály különdíjban részesül.

Tervezett program:

14.00-17.00: egyéni tanácsadások, szűrések:

A szűrések regisztrációhoz kötöttek. Regisztráció 2023.03.28. 10.00-03.29.16.00 óráig itt a honlapon.

- belgyógyászati tanácsadás,
- vérnyomásmérés,
- vércukormérés,
- koleszterinszint-meghatározás,
- teljes testösszetétel mérés,
- boka-kar index meghatározás (16 éven felül)

A szűréseket, tanácsadásokat végzik: dr. Incze Judit, dr. Patik Ferenc és Szimler Lászlóné (Ildikó), dr. Ungár Myrtil, dr. Vörös Dóra ,Egészségfejlesztési Iroda szakemberei, Tóth Dorina iskolánk védőnője

Stresszkezelés: Balogh Anita, Harangozó Felícia pszichológusok, Tóth Balázs mentálhigiénés szakember

Több helyen egészségtotók, kvíz várja az érdeklődőket.

Helyes száj-és fogápolás: Kopáncsi Rita

Helyes bőrápolás: Pocsai-Csarnai Erika kozmetikus

14.00-17.00: Élet van Tebenned: Regősné Kobán Mónika

14.30-tól: Miért fontos a hallásvédelem - hogyan óvhatjuk meg a fülünket a halláskárosodástól előadás **Dr. Vicsi Klára** *DSc, habil. Professor Emerita Laboratory of Speech Acoustics* (fsz.2.terem)

15.00 óra: Egészséges táplálkozás **Dr. Lambert Miklós** belgyógyász-diabetológus szakorvos előadása (fsz.2-es terem)

14.00 órától: Életmentés bemutató és gyakorlat (fsz.6-os terem)(mindenkinek)

Magyar Gyermekmentő Alapítvány

14.00-15.00: Momentán Társulat Smashed program (interaktív színházi előadás 10-17 éveseknek) helyszín: Díszterem

16.15-től Jármí Zoltán és Jármí Mónika: Ciklus-show és Titkos küldetés

Ismertető szülőknek, pedagógusoknak

Helyszín: fsz.3-as,4-es terem

14.30-15.30: Az „Egészség Köre” c. kiscsoportos játékos foglalkozás Bakos Istvánval (fsz.1-es terem)

15.00:Talpreflexológia Krizsán Renáta

14.00-17.00 Dohányzás prevenció Vermesné Vilics Judit, Szakácsné Kerbel Timea Népegészségügy

14.00-17.00. Függőségeink (RÉV)

14.00-16.00:” Laser Run".Futás & lövészet Katona Ferenc és Vörös Zsuzsa (Alba Volán Öttusa Szakosztály)Sportudvar vagy sportcsarnok.

15-16: Aerobik+Gerinctorna, verseny aerobik bemutató a tornateremben: Legrádi Pallós Gyöngyvér

16-17. Body ball bemutató: Rusznák Renáta

16.45: sorsolás a díszteremben

17.00:Tamási Borbála és Huszti-Aros Nóra: táncbemutató, utána Zumba a díszteremben Dancs Évával

A mozgásprogramokhoz kérjük hozzanak magukkal **váltócipőt, sportruházatot!** Átöltözéshez öltözőt biztosítunk!

Kézműves termékek, biotermékek, egészséges ételek, fagylatok kínálata gazdagítja a rendezvényt.

Szponzorok: Masterplast Kft., Nomád Sportbolt , Leonardo Group Kft, Vital Sport, Damniczki Cukrászda, Mohai Ágnes Forrás, Szafi Gluténmentes Pékség, Bisztró, Shop, Cerbona,63-as Zöldség-Gyümölcs Diszkont, dr. Pataky László