

SĂPTĂMÎNA MOBILITĂȚII EUROPENE 2021
COLEGIUL TEHNIC „GHEORGHE ASACHI” ONEȘTI

Sub motto-ul „Fă mișcare. Rămâi sănătos.” și sub coordonarea doamnei profesoare Mirela Băncilă, coordonator al Programului Mondial Eco-Școala, parte din elevii școlii noastre au participat la activități legate de siguranța și sănătatea prin mobilitate durabilă prin intermediul cărora s-a încercat să îi ajutăm să conștientizeze faptul că modul de viață ne influențează direct sănătatea și că abordarea unui stil de viață sănătos, prin alimentație corectă, prin mișcare zilnică, ar fi primul pas.

Activitățile s-au realizat fie sub forma unor dezbateri, fie sub formă de activități practice, la care am avut plăcerea de a o avea ca invitată pe doamna instructor de fitness și aerobic, Mihaela Radu.

Din programul zilei putem enumera:

- „Ora de aerobic”, coordonatori: prof. Bucă Mihaela, prof.Stanciu Maria, prof.Stanciu Sorin
- „Beneficiile pentru sănătate ale activității fizice în aer liber”, coordonatori: prof. Pantelimon Delia și prof.Rusu Georgeta
- „Importanța alimentației și mișcării în viața noastră!” – prof.coord. Motea Mirela
- „Remedii naturale în păstrarea mobilității articulațiilor” – prof.coord.Kelemen-Pal Gabriela
- „Refresh for a healthy lifestyle” – prof.coord.Cioclu Anina Ramona

Felicități și nu uitați: Faceți mișcare, rămâneți sănătoși!





