

Kedves Hegyvidéki Szülők!

„Csak egészség legyen!” – tartja a mondás. Mintha az csak úgy teremne valahol...

Az egészség azonban nem csak úgy terem, nem másoktól kapjuk ajándékba, hanem inkább úgy érdemes gondolnunk rá, hogy az **egészséget elsősorban saját magunknak kell megteremtünk.**

Az iskolaéretté válás, az iskolába lépés határán a családokra még **nagyobb felelősség** hárul gyermekük egészséges életvitelének kialakításában. Jobban kell bánni a gyermekek idejével, az egyre kötöttebb időrend és feladatok miatt a stressz elkerülése érdekében még fontosabbá válnak a napi rutinok. A szülők csomagolják az uzsonnát, ki kell alakítani a napi padban ülés mellett a mindennapos mozgás helyét a gyermekek életében. Sok-sok a **gyermekek testi és lelki egészségét hosszú távon is meghatározó feladat**, amiben ebben az évben az önkormányzat egy új kezdeményezéssel támogatja a szülőket.

2017. első félévében a Hegyvidéki Önkormányzat három hegyvidéki óvoda nagycsoportjának óvodapedagógusai és a csoportba járó gyermekek szülei számára **egészségtámogató programot biztosít, melyet a Health Value Services Zrt. valósít meg együttműködésben az Egészségem – Magyar Egészségcoaching Alapítvánnyal.**

A program során a nagycsoportos gyermekek szülei lehetőséget kapnak egy támogató családi egészségtervező beszélgetésre, ahol egészségfejlesztő szakemberrel kereshetnek választ gyermekük egészségével kapcsolatos kérdéseikre, az előttük álló feladataik megoldására.

Az óvoda egészségmenedzsere az elkövetkező félév során több egészséggel kapcsolatos programot szervez az óvodában, melyek közül a családi egészségtervezés mellett egy egészségnap is a szülők, családok támogatását és egészségfókuszú együttlétét támogatja.

A családi egészségtervezések 30 percet vesznek igénybe és azokon bármely, akár mindkét szülő részt vehet.

Az Önök óvodájában ezek időpontja:

Az Önök egészségfejlesztő szakembere:



Magyar
Egészségcoaching
Alapítvány



Bejelentkezni a családi egészségtervezésre a csoportszobák üzenőfalára kiragasztott jelentkezési lapon lehet! A programban óvodánként 20 család tud részt venni.

Javasoljuk, az egészségtervező beszélgetésre hozzon magával konkrét kérdéseket!