



Családok a családokért:

interaktív közművelődési szerepvállalás a cselekvő és értékteremtő családi együttműködések megteremtése érdekében

BESZÁMOLÓ

Kedvezményezett neve:	Szakközvetítő Művelődési Ház
Helyszín	6100 Kiskunfélegyháza, Szent János tér 3.
Foglalkozás dátuma	2020. január 15.

Foglalkozás Témája	Téli immunerősítés, házi praktikák
--------------------	---

Januári foglalkozásunk témája a téli immunerősítés volt, hisz ebben az időszakban nem csak a gyermekek, hanem a felnőttek számára is nagyon megterhelő ez az időszak. A közösségbe járó gyermekek immunrendszere – főleg az óvodásoké – még nem elég erős, így a különböző felsőlégúti megbetegedéseket elsősorban ők viszik haza és fertőzik tovább a felnőtteket, családtagokat. Sokan kipróbálták már a mézes-citromos-gyömbéres gyógyitalt, ami házilag is könnyen elkészíthető, de van aki a feketeteretek és méz gyógyhatására esküszik. Néhány apuka a hagymában és a fokhagyma vírusölő hatásában bíz.

Fontos, hogy ebben az időszakban sok vitamint fogyasszunk, ezek elsődleges forrásai pedig a zöldségek és gyümölcsök legyenek. Ezzel a jelenlévők is egyet értettek. Emellett fontos a rendszeres testmozgás, legyen az akár rendszeres séta, illetve a friss levegőn eltöltött idő is.

A klubfoglalkozás a kötetlen, ám de célzott témafelvetéssel induló beszélgetéssel zajlott, miközben a csemeték játékkal tölthették az idejüket.