

Jēkabpils Valsts ģimnāzijā 2017.gada 13.oktobrī pasākums “Fiziskās aktivitātes un uzturs ikdienā - labas veselības priekšnoteikums”

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Jau trešo gadu veselības veicināšanas pasākumu ietvaros Jēkabpils Valsts ģimnāzijā viesosies biedrības “Veselībai un attīstībai” pārstāves, fitnesa treneres Agnese Rimša un Anda Radziņa. 2017.gada 13.oktobrī notiks pirmās nodarbības “Interaktīvu fizisko aktivitāšu un veselīga uztura nodarbību ciklā “Fiziskās aktivitātes un uzturs ikdienā - labas veselības priekšnoteikums” projektā „Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Jēkabpilī” (projekta identifikācijas Nr. 9.2.4.2/16/I/049).

Visi 7. - 9. klašu skolēni un viņu vecāki tiek aicināti piedalīties lekcijās par veselīgu uzturu un vingrošanas nodarbībās!

PASĀKUMA PLĀNS skolēniem:

13.10. 2017. plkst. 9:55 - 12:50 7.-9.klasēm notiks paralēlas uztura lekcijas un vingrošanas nodarbības. Uztura lekcijas lasīs fitnesa trenere un uztura speciāliste Anda Radziņa, vingrošanas nodarbības vadīs fitnesa trenere Agnese Rimša.

UZMANĪBU VECĀKIEM!

13.10.2017. ģimnāzijas svinību zālē plkst. **17:30 - 19:30** visi 7.-9. klašu skolēnu vecāki, kā arī citi interesenti tiek aicināti apmeklēt lekciju par veselīgu uzturu. Tiks apskatītas tādas tēmas kā uztura ABC, uztura grupas, nepieciešamo kaloriju nodrošināšana, veselīgo produktu grozs, bērnu uzturs u.c. Tiks sniegti praktiski padomi, kā izvēlēties veselīgus produktus, veidot ēdienkarti un daudzi citi. Lekcija sākas plkst.17.30, dalībnieku reģistrācija no plkst. 17:15.

Lekciju lasīs fitnesa trenere ar 20 gadu pieredzi un uztura speciāliste Anda Radziņa.

Nāciet, piedalieties, gūstiet jaunas zināšanas un padariet savu ikdienu veselīgāku!

Projekts Nr. 9.2.4.2/16/I/049 "Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Jēkabpilī" tiek īstenots darbības programmas "Izaugsme un nodarbinātība" 9.2.4. specifiskā atbalsta mērķa "Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem" 9.2.4.2. pasākuma "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei" ietvaros. Projekts tiek finansēts no Eiropas Sociālā fonda un valsts budžeta līdzekļiem