



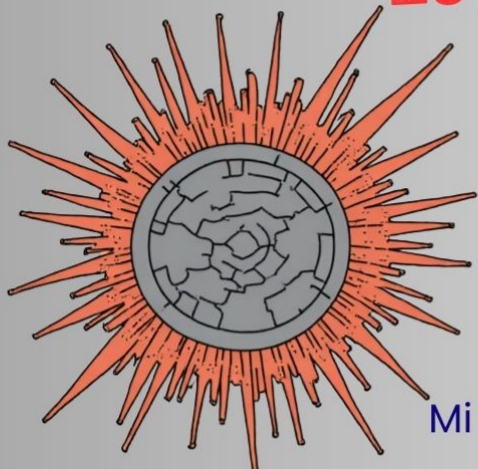
# Légy egészséges! Légy tudatos! Légy egészség tudatos!



Témahét: 2026. február 2-6.

Testudatosság a fókuszban: egészséges életmód, önismeret, mentális jóllét

## EGYENSÚLYPRÓBÁK



## „A MI SZUPERERŐNK” osztálykollázs

Mi az osztályotok erőssége? Mutassátok meg!  
Alkossatok kollázst!



## Akadálypróba



Mozogjatok! Ügyesség, csapatmunka, egyensúly!



## „EGÉSZSÉGES ÉN, EGÉSZSÉGES CSALÁD”



1 hetes életmódkihívás a családdal!

Csatlakozz TE is!

## BÁTORSÁGLÉPÉS

### LISTA

Apró, napi kihívások teljesítése a DÖK listájáról!  
Légy TE is hétköznapi HŐS!

