

# VÍZ-PRÓBA

Az idén csatlakoztunk először az Aqua-challenge kihíváshoz a felső tagozatosokkal, mely szerint október 1-31. között csak vízzel szabad csillapítani a szomjunkt, tehát **egy teljes hónapig** csak vizet ihatunk. Minden osztály termében elhelyeztünk egy táblázatot, amire minden héten feljegyeztük, kinek hány nap sikerült betartania a kihívást.



A gyerekek nagy lelkesedéssel vágta bele a kihívásba, és rendszeresen vizet hoztak magukkal iskolába innivalónak. A kihívás időtartama az őszi szünetet is érintette, de nagyon sok gyerek otthon is, a szünet alatt betartotta a szabályokat és vizet ivott.

A 31 nap alatt megtapasztalhattuk a **vízivás előnyeit** és – a szörpök, üdítők fogyasztásának visszaszorításával – a cukorbevitel csökkentésének jótékony egészségügyi hatásait is. Azt is megtanultuk, hogy a víz a legjobb szomjoltó, nem hizlal, és nem károsítja a fogakat.

A víz-kihívást nagyon sok tanuló és pedagógus kipróbálta, de végül 36 főt tudtunk díjazni, akik 27 vagy attól több napig sikeresen teljesítették a próbát. A jutalmazottak legnagyobb többsége a 6. osztályból került ki, de az 5. és 7. osztályosok is nagyon aktívak voltak, a 8. osztályból viszont csak pár diákot tudtunk díjazni. A **legügyesebb és legkitartóbb vízivók** nyereménye egy elismerő oklevél és egy Aqua-challenge feliratú kítűző volt. A diákok így vélekedtek az egy hónapos vízkihívásról:

*„Eddig nem nagyon akartam vizet inni, de amióta csinálom ezt a kihívást, sokkal jobban bírok mozogni, többet alszom. Elgondolkodtam a kihívás elején, hogy nem csak a vízivás fontos, hanem a helyes táplálkozás is, hogy egészségesek legyünk. Sikerült a testvéreimet is rávenni, hogy csinálják velem ezt a kihívást.” – K.G.*

*„Eddig szinte mindennap fáj a fejem, de amióta naponta 2-3 liter vizet elfogyasztok, azóta még egyszer sem fáj! Sokkal jobban alszom. Azóta sokkal többet sportolok és jobban érzem magam a bőrömben! Nagyon fűradékony, lusta voltam eddig, nem volt kedvem semmihez. De mára ez már megváltozott, és sokkal többet sétálok, futok, táncolok stb... Nagyon jó hatással volt rám! Ezek után is csak vizet fogok inni! Jobb érzés, hogy ha az ember kihagyja a cukros üdítőket (persze néha lehet), mivel nagyon sok felesleges kalória van bennük. Szerintem mindenki válthatna vízre a saját egészsége érdekében!” – B.J.*



Írta: Varga Viktória