

▶ Mi is az a Só asztal?

A só asztal nem más, mint a gyermekek részére egy speciálisan kialakított asztal, amelybe kristály sót töltve a gyermekek a hagyományos homokozóhoz hasonlóan lapátolhatnak, szítálhatnak, játszva tölthetnek el egy kis terápiás időt. Ezáltal erősíthetik immunrendszerüket, fejleszthetik koncentrációs képességüket. A kristály só (Parajdi só, vagy Himalája só) városi szennyeződésektől mentes, klímáját a



kristály só pára biztosítja, melyet a gyerekek észrevétlenül lélegzik be. A só által leadott negatív töltésű ionok pozitívan hatnak a légutakra, légúti megbetegedésekre.

Hogyan segít a Só asztal?

1. **Prevenció**
 - Szabad, tiszta, mély lélegzés elérésében
 - Öngyógyító erők aktiválásában
 - Az immunrendszer erősítésében
 - Energetikai hiányok kiegyenlítésében
2. **Gyógyulás**
 - Légúti megbetegedéseknél pl. asztma, hörghurut, krupp, felsőlégutak akut megbetegedése
 - Légúti allergia tüneteinek enyhítésében
 - Krónikus nátha, arcüreg-, homloküreg gyulladás, szénanátha, orrjárat kisebesedése esetén
 - Bőrbetegségek kezelésénél, mint kiegészítő terápia pl. ekcéma, neurodermitisz, pikkelysömör
 - Nyugtatóan hat a vegetatív idegrendszerre, ezáltal segít az alvászavar és a koncentrációs zavarok megszüntetésében, valamint a stressz oldásában és a hiperaktivitás jeleinek mérséklésében

Ezúton szeretnénk megköszönni a lelkes szülők sok-sok segítségét! Szép tavaszi napokat!

Garay Úti Óvoda apraja-nagyja

Tél végi programok a Református Óvodában

2018-ban már újult erővel kezdtük az évet. A gyermekek lelkesen készülődtek a mese projekt heteire. Mindkét csoport kiválasztott egy számukra kedvenc mesét, amit később be is mutattak egymásnak. A mesedramatizáláshoz saját készítésű díszleteket és jelmezeket barkácsoltak. A siker nem maradhatott el, a kis bátor színészpalánták jutalma taps és mosoly mellett, a sok dicséret volt egymástól.



Ezekben a hetekben a klasszikus meséket is felelevenítettük az óvodapedagógusok által bemutatott árny- és bábélműsorán

Kunné Pádár Gyöngyi a leendő első osztályosok tanítónője is kedveskedett az óvodás gyerekeknek egy verses és verses



mesés műsorral, amit a 4. osztályos tanulók adtak elő óvodánkban.

