

GFF TÁV – IRAT

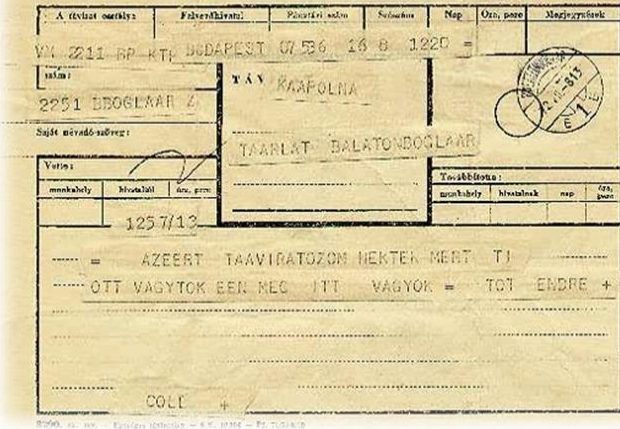
SZEGED – BÉKÉSCSABA – GYULA – SZARVAS – BUDAPEST között

Címzett: a GFF hallgatói, oktatói, munkatársai

Feladó: Gál Ferenc Főiskola Rektori Hivatal

Feladás időpontja: 2020.03.26.

Feladás helye: Szeged, **Dóm tér.**



8296. 10. 10. - Budapest - K. K. K. - P. 10. 10. 10.

MOZOGJ OTTHON IS!

- kattanj rá! -

A **távirat** wikipédiás meghatározása szerint:

A **távirat** (idegen eredetű szóval **telegramm**) a feladótól átvett (felvett) szöveges üzenet, amelyet belföldi viszonylatban **elektronikus hírközlő berendezés útján**, vagy postai úton kézbesítenek, meghatározott időtartamon belül.

A távirat feladója megbizhatja az üzenet közvetítőjét, hogy a **szöveges közleménye mellett, ábráról, képről, rajzról, fényképről, illetve egyéb, elektronikus hírközlő berendezés útján továbbítható közleményéről** készült másolatot a feladó által megjelölt címzethez juttasson el.

Mens sana in corpore sano est. – Ép testben ép lélek.

Ez gyakran idézett latin közmondás. Az „Ép testben ép lélek” pontatlan és részleges fordítása **Decimus Iunius Iuvenalis** (Juvenalis) eredetileg megfogalmazott gondolatának. A római költő, szatíráíró így fogalmazott:

Orandum est ut sit mens sana in corpore sano! – Imádkozzunk azért, hogy ép lélek legyen ép testben!

A Magyar Kurír híradását és az abban bemutatott **tornát ajánljuk** diáknak, tanárnak, munkatársnak: *„Egy kicsi mozgás mindenkinek kell, a karosszékből álljanak most fel! – Otthoni tornaóra mindenkinek”*



MAGYAR KURÍR
KATOLIKUS HÍRPORTÁL

A rengeteg hasznos honlap, megosztás között a neten vannak remek **előadások is a tornáról, sportról és egészségnevelésről:**

Otthoni tornára ez nem rossz, nyelvgyakorlásnak is jó: 😊

https://www.youtube.com/watch?v=gC_L9qAHVJ8

TED

The brain changing benefits of exercise

<https://www.youtube.com/watch?v=BHY0FexoKZE>

A BME távoktatási testnevelés tananyagai nyilvánosak itt.



Sporttudományi kutatások elérhetőek a neten: (kattints rá!)

Test és lélek erejét, egészségét kívánjuk!

a GFF Rektori Hivatala