

„Szkoła Promująca Zdrowie”

Podczas spotkań uczniowie dowiedzieli się, jak zdrowo się odżywiać, dlaczego warto wybierać wartościowe produkty oraz jak czytać i sprawdzać skład produktów spożywczych. Rozmawialiśmy także o tym, dlaczego woda jest najlepszym napojem dla naszego organizmu.

Dzieci poznały piramidę zdrowego żywienia, która pomogła im zrozumieć, jakie produkty powinny pojawiać się w codziennej diecie najczęściej. Uczniowie zastanawiali się również, jakie ćwiczenia można wykonywać w domu, aby dbać o kondycję i dobre samopoczucie.

Dużym zainteresowaniem cieszyły się również zajęcia plastyczne. Uczniowie, wykorzystując gazetki marketowe, tworzyli kreatywne prace takie jak:

- warzywne ludziki,
- „talerz pełen zdrowia”.

Nie zabrakło także aktywności ruchowej. Dzieci ćwiczyły z programem Fit School, a także brały udział w zajęciach na świeżym powietrzu, które sprzyjały integracji oraz zachęcały do aktywnego spędzania czasu.

Wychowawcy świetlicy szkolnej.