



W dniu wczorajszym obchodziliśmy Światowy Dzień Zdrowia. W związku z tym, że woda jest ściśle połączona z naszym życiem i zdrowiem połączyliśmy te dwa niezwykle ważne dni w jedno wielkie świętowanie.

Uczniowie klas młodszych zostali zatem zapoznani z prezentacją p. Marzenny Przechowskiej-Raczańskiej, z której dowiedzieli się co jest niezwykle ważne dla naszego organizmu, w jakich produktach doszukiwać się konkretnych witamin. Z zaciekawieniem wpatrywali się w przepisy i zdjęcia kolorowych, apetycznych a przede wszystkim zdrowych przekąsek.

Panie Milena Dudek i Justyna Grendeka przygotowały bardzo interesujący i barwny artykuł multimedialny na temat wody. Urozmaiciły go filmikami z eksperymentami i doświadczeniami z wodą zachęcając przy tym do zrealizowania ich w domu.

Podczas lekcji online uczniowie klas 1-3 ubrani na niebiesko obejrzeni ciekawe, krótkometrażowe filmiki mające na celu zachęcić ich do spożywania owoców, warzyw, częstego sięgania po wodę oraz zwrócenie uwagi na aktywność fizyczną. Zostali zapoznani z piramidą żywienia oraz sposobem jej odczytywania. Niektóre klasy podjęły chęć wspólnego piczenia zdrowych przekąsek. Poprzez kamerki mogli się poczuć jak w sali lekcyjnej podczas warsztatów kulinarnych. Powstały pyszne sałatki, kolorowe kanapeczki, zdrowe koreczki. Uczniowie zostali zachęceni przez wychowawców do założenia ogródka balkonowego czy zasadzenia kilku ziół w doniczkach i postawienia ich w kuchni, by później mogły dzięki nim urozmaicić dania. W tym dniu nie mogło zabraknąć oczywiście ruchu – najmłodsi uczniowie ćwiczyli przy wykorzystaniu ABECADŁA GIMNASTYCZNEGO.

Wszyscy uczniowie edukacji wczesnoszkolnej mieli możliwość podzielenia się swoim przepisem na zdrowy posiłek. Dziękuję za nadesłane pomysły, bo dzięki Wam Pani Joanna Jaworowska mogła stworzyć jakże wspaniałą multimedialną książkę kucharską. Szczerze zachęcam do zapoznania się z nią!

Podczas zajęć online nauczyciele świetlicy prowadzili pogadanki z dziećmi na temat zdrowia, zdrowego odżywiania i korzyści z uprawiania sportu. Spotkania z uczniami urozmaicali quizem na temat wody przygotowanym przez Panią Barbarę Koziół.

Mając na uwadze jak ważna jest zbilansowana dieta wśród dzieci Pani Milena Chendoszko zrobiła prezentację dedykowaną Rodzicom. Dowiedzie się z niej Państwo przede wszystkim jak zachęcić dzieci do zdrowego odżywiania, jak urozmaicić śniadaniówki swoich pociech.

Gorąco zachęcam do wnikliwego zapoznania się z dołączonymi materiałami.

Pamiętajmy, że zdrowe nawyki żywieniowe przyswojone przez dzieci w wieku szkolnym pozwolą im na zdrowy rozwój.

Życzę wszystkim aby zdrowe żywienie i zdrowy tryb życia był dla nas przyjemną i pełną satysfakcji codziennością!

Z wyrazami szacunku,

Aleksandra Osińska

Koordynator Zespołu ds. Szkoły Promującej Zdrowie klas 1-3

