

"Lekcja zdrowia"

W dniu 25.05.2022 r. odbyły się zajęcia poświęcone zdrowiu. Wzięli w nich udział uczniowie klas I/II/IIIb, IVa i IV/V/VIa SP1. Zajęcia z zakresu zdrowego stylu życia przybliżyły uczniom takie zagadnienia jak zasady zdrowego odżywiania się, znaczenie owoców i warzyw dla organizmu czy wpływu aktywności fizycznej i sportu na zdrowie człowieka.

Uczniowie z zaciekawieniem oglądali film edukacyjny na temat piramidy zdrowego żywienia, wspólnie tworzyli własną piramidę, segregowali produkty spożywcze oraz dokonywali wyboru zdrowych i niezdrowych produktów. Nie zabrakło również ciekawych zagadek z wykorzystaniem kolorowych ilustracji owoców i warzyw, a także zabaw ruchowych przy dziękach muzyki i piosenek o zdrowiu.

Celem zajęć było ukazanie dzieciom wpływu dobrych nawyków żywieniowych i aktywności fizycznej na ich zdrowie i samopoczucie. Mamy nadzieję, że wspólna nauka i zabawa zachęciła naszych uczniów do zadbania o własne zdrowie!