26 maja 2015 odbyła się w naszej szkole kolejna nietypowa lekcja – uczniowie kl. VI pod czujnym okiem p. Eweliny Roszyk przygotowali 3 – godzinną lekcję dla kl. V na temat właściwego, zdrowego odżywiania się.

W ciekawych prezentacjach i plakatach pokazali zasady zdrowego żywienia się, opowiedzieli o produktach spożywczych, które dobrze wpływają na nasz organizm i są potrzebne, oraz o tych, których spożycie nie jest konieczne, a wręcz szkodzi naszemu zdrowiu.

Piątoklasiści wraz z p. Lidką i p. Dyrektorem układali dzienny jadłospis skomponowany wg wymogów właściwego odżywiania się. Badaliśmy również doświadczalnie, które z popularnych produktów do jedzenia zawierają dużo, a które mało skrobi. Mieliśmy również okazję sprawdzić swój poziom BMI, wskaźnik masy ciała, czyli prawidłowość naszej wagi lub to, co musimy naprawić ;-)

Szóstoklasiści przeprowadzili wcześniej różne ankiety wśród uczniów i nauczycieli dotyczące odżywiania się i zaprezentowali wyniki – okazały się ciekawe, ale i niestety pokazujące błędy w naszym żywieniu. Zajęcia podsumował test sprawdzający, ile zapamiętali goście, była też „kula z pytaniami”, a każde dobrze wykonane zadanie nagradzali kolorowymi zakładkami z uśmiechniętymi owocami i warzywami.

Lekcja była bardzo interesująca, zawierała dużo informacji praktycznych i na pewno zaowocuje

w życiu codziennym mądrzejszym odżywianiem się. (LW)

***

***

***

***

***

***

***

***

***

***

***