

Miej serce dla zdrowia-konkurs dla klas I-III SP

12 października 2017 roku wylosowani przez Wychowawców uczniowie klas najmłodszych, uczestniczyli w spotkaniu dotyczącym zdrowego stylu życia. Najpierw zrobiliśmy solidną rozgrzewkę ze Świeżakami przy ich piosence. Potem były zadania indywidualne, wskazujące proste ćwiczenia, które każde dziecko może wykonać w domu podczas przerwy w odrabianiu lekcji. Po rozgrzewce był film edukacyjny „**Promocja zdrowego stylu życia**”. Poznaliśmy kolejny warunek dobrego samopoczucia: właściwe odżywianie. W ostatniej części spotkania były zagadki, krzyżówki, wykreślanki i kolorowanki. Te zadania każdy rozwiązywał samodzielnie.

Podsumowaniem zajęć było **obejrzenie piramidy zdrowia i przypomnienie diety na szóstkę**. Uczestnicy spotkania otrzymali odpowiednią instrukcję postępowania i owoce za utratę energii podczas konkursu.





Opracowanie: Danuta Kopeć, Beata Buczkowska