Piątoklasiści prezentują zasady zdrowego odżywiania **[1]**



W klasie Va odbyły się zajęcia realizowane w ramach programu profilaktycznego „Trzymaj Formę” poświęcone zdrowemu odżywianiu i kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych. Zadaniem uczniów było przedstawienie w ciekawy i pomysłowy sposób podstawowych zasad spożywania posiłków oraz zaprezentowanie ich przed klasą.

Piątoklasiści doskonale poradzili sobie z tym wyzwaniem. Uczniowie wykazali się dużą kreatywnością, zaangażowaniem i wiedzą na temat zdrowego stylu życia. W swoich prezentacjach przypomnieli m.in. o konieczności regularnego spożywania posiłków, jedzenia warzyw i owoców, ograniczania słodyczy oraz picia odpowiedniej ilości wody. Nie zabrakło również informacji o znaczeniu aktywności fizycznej i zdrowego śniadania.

Zajęcia były nie tylko okazją do zdobycia cennej wiedzy, ale także do rozwijania umiejętności pracy w grupie, wystąpień publicznych oraz kreatywnego myślenia. Uczniowie uczyli się współpracy, odpowiedzialności za wspólne zadanie oraz świadomego dbania o własne zdrowie. Lekcja przebiegała w miłej atmosferze i zachęciła wszystkich do refleksji nad codziennymi wyborami żywieniowymi.

Source URL: https://spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/en/node/2434

Links:
[1] https://spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/en/node/2434