

TRZYMAJ FORMĘ- PODSUMOWANIE

W II półroczu w naszej szkole realizowaliśmy program "**Trzymaj Formę!**"

Jest to inicjatywa propagująca zdrowy styl życia. Odżywianie się według zbilansowanej diety zarówno pod kątem odżywczym, jak i energetycznym jest niezwykle ważne dla utrzymania dobrego stanu zdrowia i kondycji fizycznej. Pomaga nam czuć się lepiej i faktycznie zapobiega niektórym poważnym chorobom. Zdrowy styl życia łączy zbilansowane odżywianie z aktywnym trybem życia.

W ramach realizacji programu uczniowie klas 7 i 8 zbierali informacje i wykonywali prace dotyczące zagrożeń cywilizacyjnych. Zajmowali się takimi zagadnieniami jak: choroby cywilizacyjne, uzależnienia, otyłość i nadwaga, głód i niedożywienie, zaburzenia odżywiania.

Następnie przygotowali prezentacje swoich prac dla klas 4 i 5. Podczas prezentacji zapoznali młodszych kolegów z podstawowymi wiadomościami dotyczącymi zagrożeń cywilizacyjnych. Przeprowadzili quizy, czytali wiersze tematyczne, wygłaszali hasła motywacyjne. Wszystko to po to, aby dzieci zapamiętały ważną zasadę: **zbilansowana dieta i aktywność fizyczna to podstawa zdrowia.**

Odbyły się także warsztaty klas 4, podczas których uczniowie wykonywali prace na temat zdrowego stylu życia.

Najciekawsze dzieła dzieci zostały rozwieszone na korytarzach szkolnych, aby każdy uczeń czy gość naszej szkoły mógł poszerzyć swoją wiedzę.

Gratulujemy wszystkim dobrze wykonanej pracy!

koordynator

Maria Piotrowska