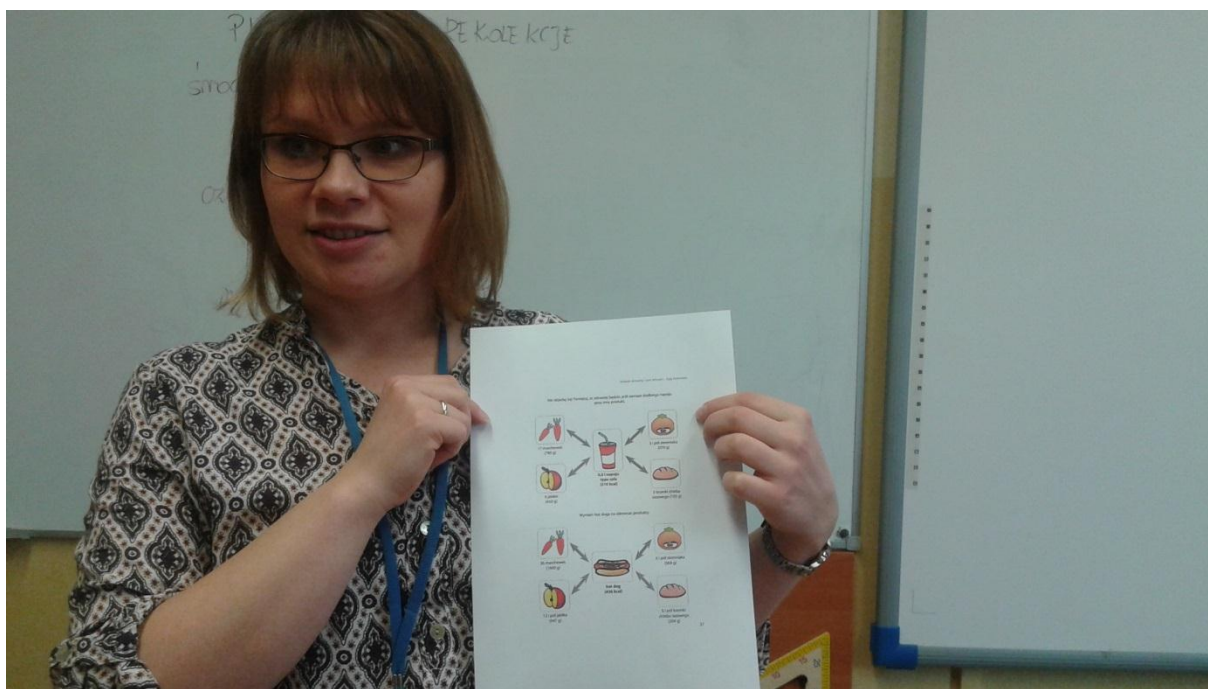


Zadanie 4

Spotkanie z dietetykiem i ekspertem ds. żywienia dzieci i młodzieży.

„Rola sportu i zdrowego trybu życia”

Dnia 2 marca 2016 r. w naszej szkole odbyły się zajęcia dotyczące roli sportu i zdrowego trybu życia oraz prawidłowego odżywiania się w życiu dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. Spotkanie z uczniami poprowadziła ekspert ds. żywienia, p. mgr Joanna Draber. W spotkaniu podkreślono szczególną rolę sportu, który niezbędny jest dla prawidłowego rozwoju młodego organizmu. Uczniowie mieli okazję zapoznać się z graficznym obrazem piramidy żywieniowej. Poznali zagrożenia płynące z nadmiernego spożycia słodczy i węglowodanów prostych. Pani dietetyk zwróciła uwagę nie tylko na prawidłowe odżywianie w okresie wzrostu, ale także na odpowiednią ilość snu, konieczność zachowania higieny osobistej oraz mycie rąk przed każdym posiłkiem. Uczniowie dowiedzieli się, skąd biorą się choroby układu pokarmowego oraz jakie mogą być konsekwencje spożycia niemytych owoców i warzyw.



W dalszej części spotkania uczniowie wypowiadali się w temacie dotyczącym zdrowych nawyków w ich życiu codziennym. Dzieci, które uprawiają jakąś dyscyplinę sportu, chętnie opowiadały o tym, jak pozytywnie sport wpływa na ich życie. Szczególnie mocno zaakcentowano zwiększenie wytrzymałości, poprawę kondycji fizycznej oraz lepsze wyniki osiągane przez tych uczniów na zajęciach wychowania fizycznego w szkole. Następnie każde z dzieci biorących udział w warsztatach zadeklarowało, jaką dyscyplinę sportu w przyszłości

chciałoby uprawiać. Największym zainteresowaniem cieszyła się jazda na rowerze, pływanie, granie w tenisa, a także jogging. Zwłaszcza ten ostatni sport nie wymaga, jak zauważono, żadnych niemal nakładów finansowych, a pozwala zdobyć upragnioną sprawność i zrzucić wagę w przypadku osób mających problem z prawidłową masą ciała.





Podsumowaniem warsztatów było wykonanie prac techniką dowolną, o tematyce „Rola sportu i zdrowego trybu życia w moim życiu”. Uczniowie zaprezentowali wykonane plakaty, omówili poznane zasady zdrowego stylu życia, a następnie umieścili je w sali lekcyjnej, by podzielić się zdobytą wiedzą z resztą społeczności szkolnej.

