
{multithumb}

„Sport to zdrowie i przyjemność” - pod takim hasłem odbyła się lekcja wychowania fizycznego w klasie Vb. Uczniowie zdobyli podstawowe wiadomości o witaminach i składnikach mineralnych. Odróżniali zdrowe i niezdrowe produkty spożywcze. Zostali uświadomieni o negatywnych konsekwencjach złego odżywiania: otyłość, niska sprawność fizyczna, choroby i itp.

Wybierali zdrowe „przegryzki”(marchew, cząstki jabłek, nasiona słonecznika, dyni itp.), którymi można zastąpić chipsy lub słodycze. Uczniowie zostali podzieleni na grupy, a zadaniem każdej z nich było wykonanie plakatu przedstawiającego „piramidę zdrowia”. Wszyscy uczniowie spisali się na 5. Oczywiście zdrowy tryb życia nie opiera się tylko na jedzeniu. Trzeba zadbać o ruch. Dzieci obiecały, że będą wychodzić na spacery, organizować zabawy ruchowe na świeżym powietrzu. Ruch to zdrowie zwłaszcza w połączeniu ze zdrowym posiłkiem.