

Konkursy

Żyj zdrowo

W ramach Narodowego Programu Rozwoju Czytelnictwa uczniowie klasy II B w okresie od maja do końca listopada 2016 r. realizowali projekt edukacyjny pt. „Żyj zdrowo” pod nadzorem pani Agaty Sasak – nauczycielki biologii i edukacji dla bezpieczeństwa.

Podczas pracy w grupach uczniowie mieli za zadanie wyszukać informacje na temat właściwego odżywiania i zdrowego trybu życia. Informacji uczniowie samodzielnie poszukiwali w zbiorach bibliotecznych i Internetowym Centrum Informacji Multimedialnej. Efektem pracy jest zbiorowa prezentacja przygotowana przez wszystkich uczestników projektu. Podczas godziny wychowawczej i lekcji biologii uczniowie wraz z nauczycielką rozmawiali na temat zdrowego odżywiania i przedstawiali swoje efekty pracy. Przygotowane i ocenione prezentacje zostały zebrane w jedną zbiorową prezentację i oddane do biblioteki szkolnej. Efekt pracy klasy II B będzie pomocą dla wszystkich uczniów oraz nauczycieli naszego gimnazjum.

Podstawowe informacje o zdrowym odżywianiu:

Jak zdrowo żyć? ▪ Zdrowe odżywianie ▪ Ruch ▪ Relaks ▪ Sprawny umysł ▪ Przyjaciel ▪ Uśmiech  	Jak jemy, tak żyjemy ▪ W produktach żywnościowych ważny jest bilans składników: białka, węglowodanów, tłuszczów, soli mineralnych, witamin i mikroelementów. Jeśli ich ilość jest zbilansowana (tak jak przy odżywianiu się naturalnymi produktami) to organizm traci znikome ilości energii na ich trawienie, dzięki czemu dużo energii może przeznaczyć na wydalanie toksyn i regenerację.
„Nic tak nie niszczy organizmu jak długotrwała fizyczna bezczynność” A tak niewiele trzeba: ▪ Chodź, skacz, biegaj ▪ Bierz udział w lekcjach wychowania fizycznego ▪ Bierz udział w zajęciach fizycznych po lekcjach ▪ Skacz na skakance ▪ Jeźdź na rowerze ▪ Tańcz ▪ Baw się aktywnie podczas przerw szkolnych 	Witaminy ▪ Witaminy są fascynującymi związkami, które cechuje niezwykła moc przywracania zdrowia. W niezwykle sposób wbudowują się w przemianę materii ożywiając ją. 

**Dekalog zdrowego odżywiania**

1. Jedz regularnie.
2. Warzywa to nie wróg.
3. Wszystko jest dla ludzi, ale z umiarem – nie objadaj się słodczami.
4. Unikaj alkoholu i papierosów.
5. Dbaj, aby to, co przygotujesz, było nie tylko smaczne, ale i miłe dla oka.
6. Produkty typu fast food zastąp zdrowszymi, samodzielnie przygotowanymi wersjami.
7. Używaj ziół i ogranicz spożycie soli.
8. Pij dużo płynów.
9. Używaj oliwy z oliwek.
10. Wiedz, co jesz – czytaj etykiety na opakowaniach.

Oprac: mgr Agata Sasak