Projekt polsko- czeski w JEDYNCE - dzień pierwszy



Za nami pierwszy dzień międzynarodowego projektu "Czy wiemy, co jemy? - czyli zdrowo i aktywnie". Piątkowy dzień obfitował w warsztaty na temat zdrowego odżywiania, zdrowych produktów, ilości posiłków, zasad zdrowego żywienia. Była prezentacja na temat zdrowego stylu życia. Młodzież zrobiła "Jadłospis na 6" korzystając z podpowiedzi na planszach. Każdy ten jadłospis zabierze do domu i będzie mógł przygotowywać posiłki wg zdrowych zasad. Odbyło się bardzo ciekawe spotkanie z dietetyczką, Panią Joanną Lewandowską, która nie tylko przekonywała młodzież do zdrowego sposobu odżywiania, ale także przekazała wiele cennych rad, odpowiadając na pytania. Były także przeróżne ciekawostki żywieniowe, a także porady i zalecenia, np. dotyczące ustalenia prawidłowej ilości wody, którą należy nawadniać organizm w ciągu dnia. Odbył się także konkurs polsko - czeski, na zapamiętanie nazw popularnych produktów, warzyw i owoców w obu językach. Uczniowie w szkolnej stołówce przygotowali sobie zdrowe kanapki, każdy według swojego gustu i smaku. Pomagała w tym Pani Ewelina Czaczkowska - prawdziwa czarodziejka kucharskiego rzemiosła. Po kolacji odbyły się integracyjne gry i zabawy w sali gimnastycznej, które dostarczyły dużo radości i śmiechu. Było więc i zdrowo, i aktywnie!

Grażyna Świercz, Violetta Oliwa i Aneta Woźnica