{slimboximages/stories/pliki/akademie/jzdrowo2018/zdrowie1_1.jpg,images/stories/pliki/akademie/jzdr

„Wiem, co jem zdrowie na talerzu" pod takim hasłem w naszej szkole 27 lutego dla uczniów klas I-III zostało zorganizowane spotkanie, którego celem było kształtowanie wśród dzieci świadomości i właściwych nawyków żywieniowych, polegających na regularnym spożywaniu warzyw, owoców i soków oraz produktów mlecznych.

Było to działanie edukacyjne realizowane w ramach **„Programu dla szkół"**, który został uruchomiony w tym roku w miejsce dotychczas realizowanych programów „Owoce i warzywa w szkole" i „Mleko w szkole".

W ramach tego programu dzieci otrzymują bezpłatnie kilka razy w tygodniu owoce i warzywa oraz soki, a także mleko i przetwory mleczne. Aby zwiększyć atrakcyjność i skuteczność programu, rozszerzono katalog produktów, dzięki czemu dzieci mają możliwość poznać i polubić nowe smaki. Program kreuje prozdrowotne postawy i zachowania dzieci, dlatego w jego ramach są im udostępniane produkty o wysokich walorach zdrowotnych, świeże i nisko przetworzone:

- owoce (jabłka, gruszki, truskawki, śliwki) i warzywa (marchew, rzodkiewki, papryka, pomidory, kalarepa) oraz soki,

- mleko spożywcze oraz naturalne produkty mleczne: jogurt, kefir, serek twarogowy.

Aby jednak skutecznie kształtować nawyki żywieniowe dzieci, samo udostępnianie im produktów to za mało, dlatego została zorganizowana ta kilkugodzinna impreza. Jej celem było promowanie zdrowego trybu życia oraz poszerzenie wiedzy dzieci na temat pochodzenia owoców i warzyw oraz produktów mlecznych, zdrowej diety i innych powiązanych zagadnień.

Spotkanie rozpoczęło się nietypowo. Nauczyciele i pracownicy szkoły przygotowali uczniom muzyczno - teatralną niespodziankę: inscenizację utworu ,,Rzepka" Juliana Tuwima. Ich głównym zadaniem było przedstawienie charakteru postaci poprzez gest, ruch i przede wszystkim kostium. Musimy przyznać, że nasi nauczyciele wykazali się nie tylko zdolnościami aktorskimi, ale również olbrzymią pomysłowością w wykonaniu kostiumów teatralnych charakterystycznych dla odgrywanej postaci. Na efekt dobrej zabawy miała również wpływ doskonale dobrana muzyka. Dzieci mogły razem z aktorami tańczyć, klaskać i śpiewać, tworząc radosną i miłą atmosferę, a na koniec nagrodziły swoich wychowawców gromkimi brawami.

{slimboximages/stories/pliki/akademie/jzdrowo2018/zdrowie9_9.jpg,images/stories/pliki/akademie/jzdr

Następnie uczniowie spotkali się z intendentką, **p. Sabiną Wojtowicz**, która przygotowała ciekawą pogadankę na temat zasad zdrowego odżywiania. W swojej wypowiedzi

szczególną uwagę zwróciła na zasady tzw.
mózgowego jedzenia
, czyli diety, która sprzyja rozwojowi mózgu.

Prelegentka podkreśliła

ważną rolę śniadania posiłku, który pobudza nasz mózg do pracy po leniwej nocy, a także drugiego śniadania, którego składnikiem mogą być warzywa i owoce. Zwróciła uwagę na regularność spożywania posiłków oraz na to, jak ważne jest spożywanie zdrowych tłuszczów, które odgrywają główną rolę w naszym organizmie, ponieważ uczestniczą w procesie

budowania naszych komórek. Pani Sabina wspomniała o żywności nieprzetworzonej jako podstawie naszej diety, w tym o ważnej roli warzyw i owoców.

Podkreśliła, że sprawne funkcjonowanie dziecka w szkole, zarówno pod względem intelektualnym, jak i fizycznym, w dużej mierze zależy od wartościowego odżywiania. Niedobory składników odżywczych mogą być powodem kłopotów szkolnych i zdrowotnych. Nadmierne kilogramy mają szczególnie negatywne konsekwencje w przypadku dzieci i młodzieży, ponieważ przyczyniają się do nieprawidłowego rozwoju młodego organizmu. Pani intendentka

przekonywała dzieci do aktywności ruchowej - polecała między innymi

spacer, jazdę na rowerze, grę w piłkę czy jazdę na rolkach.

Spotkanie upłynęło w bardzo miłej atmosferze i dostarczyło uczniom wielu odpowiedzi na nurtujące pytania. Mamy nadzieję, że zajęcia tego typu pomogą naszym uczniom wyeliminować błędy w sposobie żywienia oraz zmienić nawyki żywieniowe na lepsze, gdyż od tego w dużym stopniu zależy nasze zdrowie.

{slimboximages/stories/pliki/akademie/jzdrowo2018/zdrowie2_2.jpg,images/stories/pliki/akademie/jzdro

{slimboximages/stories/pliki/akademie/jzdrowo2018/zdrowie3_3.jpg,images/stories/pliki/akademie/jzdro

Po krótkiej przerwie uczniowie udali się do swoich sal. Dzieci w tym dniu do szkoły zamiast podręczników przyniosły różne świeże owoce i warzywa. Były to marchewki, jabłka, gruszki, banany, kiwi, pomarańcze, mandarynki, winogrona, a nawet ananas. Dzieci samodzielnie kroiły i przyrządzały sałatkę owocową - uczniowie kl.II b, soki owocowe uczniowie kl. II a. Wiele satysfakcji dało uczniom z klasy Ia i Ib robienie surówki z marchewki i jabłka, a uczniom z klasy III przygotowanie owocowych szaszłyków. Sałatka, surówka, soki i szaszłyki wyszły wspaniale, wyglądały smakowicie, pięknie prezentowały się na stołach i jeszcze lepiej smakowały w czasie dalszej degustacji.

{slimboximages/stories/pliki/akademie/jzdrowo2018/zdrowie4_4.jpg,images/stories/pliki/akademie/jzdr

Na zaproszenie organizatorów spotkania pozytywnie odpowiedziały także panie z Koła Gospodyń Wiejskich w Przysietnicy, **p. Jadwiga Pudlik, p. Wanda Bąk, p. Teresa Szałajko, p. Krystyna Gładysz i p. Helena Wania** , które pojawiły się w pięknych, regionalnych strojach. Zapoznały uczniów z działalnością koła, zaprezentowały się w ludowym repertuarze (śpiew piosenek, recytacja wierszy) oraz opowiedziały o tym, co jadły, kiedy były dziećmi. Najciekawszą atrakcję zostawiły jednak na koniec spotkania. Wspólnie z uczniami przygotowały masło w tradycyjnej, drewnianej maselnicy. Dobra śmietana, prosty, drewniany ubijak i ręce naszych uczniów wystarczyły, by wyczarować smakołyk, jakiego nie znajdziemy w żadnym sklepie, a większość dzieci widziało go i robiło po raz pierwszy. Robienie masła sprawiło dzieciom wiele

frajdy i radości, pokazując, że jego domowa produkcja to wcale nie taka trudna sztuka. Dla porównania,
p. Joanna Gosztyła
- właścicielka gospodarstwa rolnego pokazała dzieciom, jak się robi masło w maselnicy elektrycznej.

{slimboximages/stories/pliki/akademie/jzdrowo2018/zdrowie6_6.jpg,images/stories/pliki/akademie/jzdr

W trakcie spotkania uczniowie rozwiązywali owocowe i warzywne zagadki, rozpoznawali owoce i warzywa po kształcie, śpiewali „Jarzynową olimpiadę”, a także nauczyli się na pamięć wiersza J. Brzechwy pt. „Entliczek-

Pentliczek”.

Dużym zainteresowaniem cieszyła się także wystawa prac konkursu plastycznego pt. „Wiem, co jem - zdrowie na talerzu” promująca zdrowy tryb życia i kształtująca prawidłowe nawyki żywieniowe. Przedmiotem konkursu było samodzielne wykonanie przez ucznia pracy plastycznej o tematyce odpowiadającej celowi konkursu. Komisja konkursowa w składzie: dyrektor **p. Wiesław Pałka, p. Agnieszka Korfanty, p. Małgorzata Piróg i p. Jolanta Kosztyła** oceniła pomysłowość i oryginalność, czytelność przekazu i estetykę wykonania prac i przyznała:

w klasie Ia

1 miejsce - **Jakubowi Szczepkowi**

2 miejsce - **Natalii Rzepce**

3 miejsce – **Giulii Scarano**

w klasie Ib

1 miejsce - **Oliwii Nizioł**

2 miejsce - **Lenie Dupladze**

3 miejsce - **Mai Mazur**

w klasie II a

1 miejsce - **Kamili Dąbrowskiej**

2 miejsce - **Wiktorii Haliniak**

3 miejsce - **Martynie Wani**

w klasie II b

1 miejsce - **Gabrielowi Zublowi**

2 miejsce - **Grzegorzowi Celejowskiemu**

3 miejsce – **Joannie Zagrobelnej**

w klasie III

1 miejsce – **Kindze Boroń**

2 miejsce – **Dawidowi Gerlachowi**

3 miejsce - **Darii Bąk**

{slimboximages/stories/pliki/akademie/jzdrowo2018/zdrowie7_7.jpg,images/stories/pliki/akademie/jzdro

Laureaci otrzymali pamiątkowe dyplomy i nagrody, a dodatkowo wszyscy uczestnicy konkursu zostali obdarowani drobnymi upominkami.

Podsumowaniem naszego spotkania była degustacja przygotowanych potraw. Uczniowie przygotowali surówki z marchewki i jabłka, sałatkę owocową, soki owocowe i warzywne, kolorowe szaszłyki; panie z Koła Gospodyń - proziaki, pierogi z kapustą, kapuśniaczki, twarożek, maślankę, zaś panie kucharki - potrawy z jabłkiem: ryż z jabłkami, makaron z jabłkami, szarlotkę, roladę z jabłkami i pyszny kompot z jabłek.

W ramach integracji ze środowiskiem w imprezie wzięli również udział rodzice. Mogli oni skosztować przygotowanych przez dzieci owocowych pyszności. Na zakończenie dokonano podsumowania imprezy, a dyrektor szkoły
Wiesław Pałka
wręczył

wychowawcom i przewodniczącym klas dyplomy za aktywny udział w uroczystości promującej zdrowy styl życia.

{slimboximages/stories/pliki/akademie/jzdrowo2018/zdrowie8_8.jpg,images/stories/pliki/akademie/jzdr

Organizatorzy jeszcze raz dziękują paniom z Koła Gospodyń Wiejskich za poświęcony czas, wspaniałe dania, wspólne z uczniami robienie masła, **p. Joannie Gosztyle** za pokaz robienia masła w elektrycznej maselnicy,
p. Sabinie Wojtowicz
- za prelekcję o zdrowym odżywianiu, wychowawcom uczniów klas I-III za zaangażowanie się w organizację tej imprezy, paniom
Magdalenie Rymarowicz i Katarzynie Żyłce
za wspaniałą kulinarną

współpracę. Składamy również wyrazy uznania i podziękowania wszystkim aktorom za pomysłowość oraz wspaniałe przedstawienie utworu ,,Rzepka" J. Tuwima. Duże brawa i słowa podziękowania kierujemy jeszcze do naszych uczniów za zaangażowanie oraz miłą i przyjemną atmosferę tego dnia.

Organizatorzy: **Marta Szczepek, Magdalena Dudek, Anna Szczepek**