{slimbox images/stories/pliki/akademie/zyj_zdrowo/2019/zyjzdrowo1_1.jpg, images/stories/pliki/akademi

Dzień 29 marca 2019 roku był dniem wyjątkowym dla uczniów klas I – III, gdyż wzięli udział w spotkaniu promującym zdrowe odżywianie i kształtującym postawy zdrowotne. Żyj zdrowo! - hasło dnia - przewijało się wielokrotnie na ustach uczestników spotkania. Było to działanie edukacyjne realizowane w ramach „Programu dla szkół", według którego dzieci otrzymują bezpłatnie kilka razy w tygodniu owoce i warzywa oraz mleko i przetwory mleczne.

{slimbox images/stories/pliki/akademie/zyj_zdrowo/2019/zyjzdrowo2_2.jpg, images/stories/pliki/akac
{slimbox images/stories/pliki/akademie/zyj_zdrowo/2019/zyjzdrowo3_3.jpg, images/stories/pliki/akadem

W pierwszej części spotkania pani Marta Szczepek powitała gości z Koła Gospodyń Wiejskich w Przysietnicy. Były to: pani Jadwiga Pudlik, pani Wanda Bąk, pani Teresa Szałajko i pani Helena Wania. Następnie uczniowie klasy III a i I a wprowadzili

wszystkich zebranych w tematykę spotkania przedstawiając montaż muzyczno – teatralny. Klasa III „a" pod kierunkiem pani Marty Szczepek zaprezentowała inscenizację
pt. „Witaminowe ABC"
. Dzieci w rytm piosenki
pt. „Jarzynowy wóz"
w barwnym korowodzie wkroczyły na scenę wcielając się w role warzyw i owoców. Przedstawiły zalety i korzyści płynące ze spożywania tych produktów. Oglądający dowiedzieli się jakie witaminy kryją się w owocach i warzywach i jaki mają wpływ na nasz organizm. Nad wszystkim czuwał Doktor Zdrówko, w rolę którego wcielił się Kacper Klucz. Wielkie wrażenie wywołały na widowni pięknie wykonane makiety owoców i warzyw, które swoim uśmiechem zachęcały do ich zjedzenia. Następnie uczniowie klasy I „a" pod bacznym okiem pani Urszuli Szelest zaprezentowali krótką inscenizację na podstawie wiersza D. Dembińskiej
pt. „Rzecz wydaje się wątpliwa, by kłóciły się warzywa"
. Uczniowie w mistrzowski sposób przedstawili kłótnię warzyw, które sprzeczały się o to, które z nich jest najlepsze, najsmaczniejsze i najzdrowsze. W rezultacie okazało się, że z wszystkich warzyw ugotowano zupę pełną wartościowych witamin. W trakcie spotkania uczniowie rozwiązywali zagadki owocowo – warzywne i śpiewali piosenki
pt. „Witaminki"
i „Warzywa"
.

{slimbox images/stories/pliki/akademie/zyj_zdrowo/2019/zyjzdrowo4_4.jpg, images/stories/pliki/akadem

Wielką atrakcją okazał się koncert w wykonaniu uczniów klasy III „a" i I „a", którzy w czapkach kucharskich zagrali na nietypowych instrumentach w rytm **„Tańca węgierskiego"**. Były to garnki, pokrywki, drewniane łyżki i trzepaczki. W rolę dyrygenta wcieliła się pani Marta

Szczepek, która zaangażowała w koncert również całą publiczność.

{slimbox images/stories/pliki/akademie/zyj_zdrowo/2019/zyjzdrowo7_7.jpg, images/stories/pliki/akaden
{slimbox images/stories/pliki/akademie/zyj_zdrowo/2019/zyjzdrowo8_8.jpg, images/stories/pliki/akaden
{slimbox images/stories/pliki/akademie/zyj_zdrowo/2019/zyjzdrowo9_9.jpg, images/stories/pliki/akaden

Po krótkiej przerwie rozpoczęła się druga część spotkania. Uczniowie wraz ze swoimi wychowawcami udali się do klas, aby tam wspólnie przygotować owocowo - warzywne specjały. Dzieci pamiętały o odpowiednim przygotowaniu się do tego zadania. Ubrane w kolorowe fartuszki i nakrycia głowy rozpoczęły pracę od umycia rąk oraz owoców i warzyw. Następnie przystąpiły do ich pokrojenia, pamiętając o bezpiecznym posługiwaniu się

nożem. Uczniowie klasy I „a" - przygotowali owocowe szaszłyki, uczniowie klasy I „b" – owocowe koreczki, klasa II „a" – kolorowe, wiosenne kanapki, uczniowie klasy II „b" – pomidory faszerowane sałatką jarzynową.

{slimbox images/stories/pliki/akademie/zyj_zdrowo/2019/zyjzdrowo5_5.jpg, images/stories/pliki/akaden
{slimbox images/stories/pliki/akademie/zyj_zdrowo/2019/zyjzdrowo6_6.jpg, images/stories/pliki/akaden

Nie lada zadanie mieli do wykonania uczniowie klasy III „a" i III „b", którzy pod czujnym okiem naszych gości z Koła Gospodyń Wiejskich i nauczycieli lepili pierogi z kapustą, robili kapuśniaczki i piekli pyszne owocowe ciasteczka. Trzeba przyznać, że jest to trudne zadanie, ale nasi uczniowie poradzili sobie znakomicie. Wszystkie specjały prezentowały się

wyśmienicie, a smakowały jeszcze bardziej podczas dalszej degustacji.

Jednak to nie był koniec atrakcji. Po powrocie na atrium uczniowie obejrzeli film, w którym Gang Świeżaków opowiadał o Piramidzie Żywienia. Następnie pani Marta Szczepek przeprowadziła pogadankę na temat aktualnej Piramidy Zdrowego Żywienia. Przypomniała wszystkim, że jest to graficzny opis różnych grup produktów spożywczych, niezbędnych w codziennej diecie, przedstawiony w odpowiednich proporcjach. Ważne jest to, że im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstość spożywanych produktów z danej grupy żywności. Aby rozwój dzieci i młodzieży przebiegał prawidłowo bardzo ważna jest aktywność fizyczna i sen, natomiast warzywa i owoce powinny być podstawą zdrowego żywienia.

{slimbox images/stories/pliki/akademie/zyj_zdrowo/2019/zyjzdrowo11_1.jpg, images/stories/pliki/akaden

Po wnikliwej analizie Piramidy Zdrowego Żywienia uczniowie mogli sami uporządkować produkty spożywcze zgodnie z poznanymi zasadami, przyklejając je na przygotowanej

wcześniej planszy.

Na zakończenie tego wspaniałego dnia owocowo - warzywnego uczniowie klasy III „a” zaprezentowali mini teatrzyk. Tym razem była to krótka inscenizacja wiersza Jana Brzechwy **pt. „Na straganie”**
przy akompaniamencie piosenki pod tym samym tytułem. Uczniowie z poszczególnych klas zaprezentowali swoim kolegom i przybyłym rodzicom swoje specjały, a pani Marta Szczepek zaprosiła wszystkich do degustacji. Nawet nie zauważyliśmy, kiedy ten wspaniały dzień dobiegł końca.

{slimbox images/stories/pliki/akademie/zyj_zdrowo/2019/zyjzdrowo10_1.jpg, images/stories/pliki/akad

Organizatorzy pragną złożyć serdeczne podziękowania paniom z Koła Gospodyń Wiejskich, które zechciały poświęcić swój czas, by przekazać uczniom swoje umiejętności praktyczne potrzebne do przygotowania pierogów, kapuśniaczków i pysznych ciasteczek, wychowawcom klas I – III za pomoc i zaangażowanie w przygotowanie tego spotkania oraz paniom z kuchni za przygotowanie specjałów, które nie tylko cieszyły oko, ale także podniebienie.

Organizatorzy: Marta Szczepek, Urszula Szelest, Anna Szczepek