

Wtorek 5. 05. 2020 r.

Zdrowy styl życia!

W ramach promocji zdrowia zachęcam wszystkich do propagowania zdrowego stylu życia, jak również poszerzenie wiedzy na ten temat oraz uświadomienie zagrożeń dla młodego organizmu. Proponuję różnorodne zajęcia o tematyce zdrowotnej;

„Kosz pełen zdrowia” – wykonanie prac plastycznych przedstawiających kosz wypełniony kolorowymi, smacznymi owocami i warzywami.

„ Ruch sprzyja zdrowiu ” - dbamy o zdrowie z codzienną gimnastyką i wiemy jaki jest wpływ aktywności fizycznej na zdrowie.

„Hodowle doniczkowe” – posadzenie np. cebuli, by później zjeść zdrowy i jakże wartościowy w witaminy szczypior.

"WITAMINKI DLA CHŁOPCZYKA I DZIEWCZYNKI" - czytanie różnych informacji o ważności witamin w organizmie dzieci, jakie witaminy są ukryte w poszczególnych produktach, które produkty powinny znaleźć się w naszym codziennym jadłospisie, a także jakie są konsekwencje nieodpowiedniej diety.

Zapoznanie się z piramidą zdrowego odżywiania.