

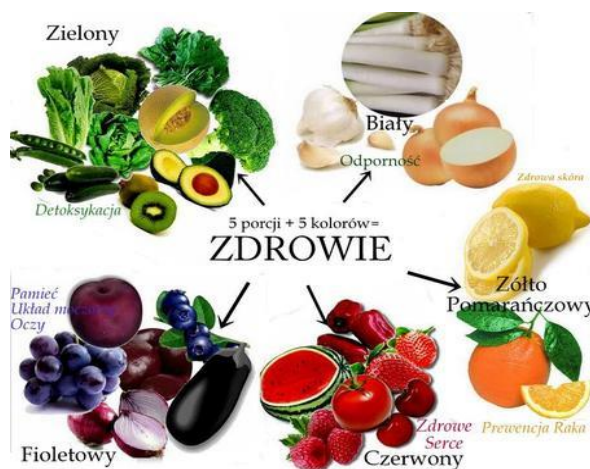


## *Forum dla zdrowia: Elikzir życia.*

22 listopada 2018 r. odbyło się spotkanie z rodzicami. Była to okazja do przekazania rodzicom tej wiedzy, którą zdobyły ich dzieci, w trakcie realizacji poszczególnych zadań projektu. Wychowawca klasy omówił wszystkie zagadnienia poruszane na zajęciach z dziećmi, a więc:

- ✓ korzyści dla organizmu z jedzenia warzyw i owoców;
- ✓ zdrowy jadłospis dla ucznia (z naciskiem na jedzenie warzyw i owoców oraz zdrowych przekąsek);
- ✓ podanie „przepisu na idealnego ucznia”;
- ✓ omówienie nowej piramidy żywieniowej;
- ✓ zalety picia czystej wody i negatywnych skutków picia wód gazowanych, słodkich ze względu na ogromną ilość cukru w nich obecnych;
- ✓ odpowiednie proporcje przyjmowanych do organizmu płynów;
- ✓ skutki odwodnienia;
- ✓ zdrowe środowisko jako warunek konieczny dla prawidłowego rozwoju dziecka.

Wymienione wyżej zagadnienia zostały omówione przez szkolnego koordynatora w oparciu o przygotowaną przez niego prezentację multimedialną. Prezentacja ta składała się z dwóch części. Pierwsza z nich prezentowała realizowany z dziećmi projekt – jego założenia, przebieg. Zawierała ona informacje o poszczególnych zadaniach, zdjęcia prac wykonywanych przez dzieci, foto relację z przedstawienia, zabaw. Druga część prezentacji to omówienie wyżej wymienionych zagadnień. Szczególny nacisk w prezentacji, jak i prelekcji został położony na komponowanie zdrowych posiłków, roli śniadania w codziennym prawidłowym funkcjonowaniu młodego człowieka, ogromnej roli wody, która jest dla każdego człowieka, bez względu na wiek, niezwykle ważna.



Prezentacja stała się punktem wyjścia do dyskusji na temat zdrowego żywienia i aktywnych sposobów spędzania czasu. Podsumowanie prelekcji nauczyciela stanowiło pytanie retoryczne skierowane do rodziców: Drogi Rodzicu, którą drogę wybierasz dla

swojego Dziecka?, ponieważ na ostatnim obrazie z prezentacji pojawił się rodzic na rozdrożu - z jednej strony były przedstawione warzywa i owoce, a z drugiej „niezdrowe jedzenie”.



Wnioskiem i z prelekcji i prezentacji było przekonanie, że zdrowe życie zależy od nas samych. Zdrowe dziecko, aktywne, ciekawe świata, uśmiechnięte to takie, które zdrowo żyje, spożywa zbilansowane posiłki, aktywnie spędza czas. Rola rodzica polega na wspieraniu dziecka oraz pokazywaniu mu, że zdrowe nawyki, uprawianie aktywności fizycznej, przynosi świetne efekty przede wszystkim dla niego samego - ucznia.

Na zakończenie spotkania rodzice otrzymali również ulotki i materiały edukacyjne.



# Przepis na geniusza



wiecej przepisów na: [www.aktywniepozdrowie.pl](http://www.aktywniepozdrowie.pl)

*Anna Koziarz*