

## ***Zadanie 2.5. – Forum zdrowia dla Rodziców – „Zdrowe inwestycje – zdrowie na start”***

Dnia 24 stycznia 2019 roku odbyło się spotkanie z Rodzicami. Było ono okazją do przekazania Rodzicom tej wiedzy, którą zdobyły ich dzieci w trakcie realizacji zadań z edycji zimowej Projektu. Koordynator projektu w swojej prelekcji poruszył następujące zagadnienia:

1. Czym jest aktywność fizyczna i dlaczego jest ona tak ważna?
2. Jakie rodzaje aktywności fizycznej rodzice mogą uprawiać wspólnie z dziećmi?
3. „Plusy” zimowej aktywności fizycznej.
4. Mity na temat odporności dzieci, zwłaszcza zimą.
5. Aktywność fizyczna i zbilansowana dieta jako podstawy zdrowego życia.
6. Co jeść zimą? Czego unikać, przygotowując posiłki?
7. Propozycje adresów stron internetowych zawierających wartościowe informacje na temat zdrowego trybu życia, aktywności fizycznej, prawidłowych posiłków.

Dopełnieniem prelekcji była prezentacja multimedialna przygotowana przez nauczyciela. Dotyczyła ona wymienionych wyżej zagadnień oraz stanowiła zachętę i propozycję dla Rodziców, by rozwijali u swoich Dzieci zdrowe nawyki żywieniowe i wraz z nimi, poprzez wspólne spędzanie czasu, promowali aktywny tryb życia. Na zakończenie spotkania Rodzice otrzymali foldery informacyjne, jak również zapoznali się z wynikami prac swoich Dzieci w trakcie realizacji tego modułu Projektu (wystawa na piętrze klas I – III i przedszkola). Rodzice wzięli udział również w dyskusji na temat korelacji aktywnego trybu życia i zdrowego sposobu odżywiania.

***Anna Koziarz***

