

Aktualności

Trzymają formę!

14/05/2021, dodał: **Magda Polańska**



W Szkole Podstawowej nr 3 w Kasince Małej w bieżącym roku szkolnym realizowano projekt „Trzymaj formę!”.

Podczas zajęć sportowych uczniowie kl. IV-VII w pierwszym miesiącach uczęszczania do szkoły spędzali czas aktywnie, uczestnicząc w ćwiczeniach rozciągających, piłce nożnej „śnieżnej”, ping pongu oraz podchodach zorganizowanych przez nauczyciela wychowania fizycznego – Łukasza Szlachetkę. Brali również udział w wycieczkach, trenowali chodzenie z kijami, czyli „nordic walking” oraz rozgrywali partie szachów i rozwiązywali sudoku.

Wraz z pedagogiem szkolnym młodzież nauczyła się obliczać wskaźnik BMI oraz to, w jaki sposób należy odczytywać etykiety produktów spożywczych. Uczniowie klas IV i V zapoznali się z zasadami zdrowego żywienia, a następnie wykonali prace plastyczne pt. „Talerz zdrowia”, który symbolizuje poszczególne grupy produktów zalecane w całodiennej diecie.

Na stronie internetowej szkoły zamieszczone zostały informacje dla rodziców i dzieci dotyczące zasad zdrowego żywienia. Podczas realizacji programu wykorzystano różnego rodzaju plakaty, scenariusze zajęć, broszury, gazetki, krzyżówki, rebusy, filmy edukacyjne.

Ponadto w okresie zawieszenia zajęć dydaktycznych w szkole pedagog poprzez dziennik elektroniczny przesłał broszury o zasadach zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dla uczniów i rodziców.

Realizując projekt nasi uczniowie zdobyli ważną wiedzę na temat zasad zdrowego żywienia i roli aktywności fizycznej w codziennym życiu - podkreśla szkolna koordynatorka akcji.

Monika Piwko-Bieniek