

Sport, ruch i właściwe odżywianie

Uważa się, że głównym determinantem zdrowia jest styl życia, dlatego na świetlicy krok po kroku chcemy pokazać uczniom właściwe nawyki.



Zaczęliśmy od teorii - omawiając piramidę zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Kiedy już się nasiedzieliśmy i nasłuchaliśmy, wykorzystaliśmy elektronikę do słusznych celów i daliśmy się pochłonać immersywnym ćwiczeniom...





Było intensywnie, męcząco, ale większość Świetliczaków chciało jeszcze i jeszcze...Udowodniliśmy, że nawet zimą w zamkniętych pomieszczeniach jesteśmy w stanie się zorganizować i razem być aktywnymi!



Porozmawialiśmy o tym, które dźwięki działają na nas kojąco (śpiew ptaków, szum drzew, szept), a które powodują u nas rozdrażnienie i są dla nas szkodliwe (krzyk, trzaskanie drzwiami). Niestety to wciąż słaby punkt Świetliczaków, więc jest u nas głośność, ale „ćwiczenie czyni mistrzem”, dlatego razem staramy się zmieniać naszą rzeczywistość.



Piątek, piąteczek, piątunio, czyli ostatni dzień, w którym poświęcaliśmy uwagę ZDROWIU. Zaczęliśmy od przypomnienia i podsumowania teorii, a potem

wdrożyliśmy ją w życie przygotowując i konsumując
wspólnie owocowe szaszłyki. Było zdrowo i pysznie!
Już dziś zastanawiamy się co przygotowujemy w
przyszłym roku, może lemoniadę?

