

1 marca 2018r. odbyło się spotkanie członków szkolnego koła PCK w ramach VIII edycji programu edukacyjnego „Żyj smacznie i zdrowo”, do którego nasza szkoła przystąpiła już po raz piąty. Ambasadorem programu jest cieszący się dużą popularnością wśród dzieci i młodzieży youtuber Sheo.

W spotkaniu wzięli udział uczniowie klasy VII szkoły podstawowej oraz klas II i III gimnazjum. Jako że hasłem tegorocznej edycji jest: „Siła umysłu”, uczniowie dowiedzieli się, jak zbudowany jest mózg, jakie funkcje pełni w organizmie oraz jak poszczególne składniki pokarmowe wpływają na jego działanie. Przy pomocy kart pracy zastanawiali się, jakie produkty poprawiają pamięć, koncentrację oraz nastrój.

W trakcie spotkania zwrócono także uwagę na higieniczny styl życia – kiedy dobrze się odżywiamy, jesteśmy aktywni fizycznie, wysypiamy się – dużo lepiej się uczymy, łatwiej zapamiętujemy i mamy dobry humor.

Na koniec uczestnicy zapoznali się z przepisami na potrawy, które powinni spożyć między innymi przed klasówką, czy sprawdzianem, aby odżywić mózg i przygotować go na tego typu stresujące wyzwania. Przedstawione propozycje, np. sałatka z tuńczyka, czy kasza jaglana na mleku z suszonymi owocami są łatwe w przygotowaniu i można je uwzględnić w codziennym jadłospisie nastolatków.

Opiekun SK PCK: Renata Grzebyk

{gallery}2018/sila_umyslu_018{/gallery}