

<div style="text-align: justify;">Spożywanie owoc i warzyw to jedno z działań profilaktycznych

realizowanych w naszej szkole na pierwszym etapie kształcenia. To już kolejny rok, w którym uczniowie z klas I-III Niepublicznej Szkoły Podstawowej im. Akcji III Most w Przybysławicach biorą udział w programie „Owoce i warzywa w szkole”. Bardzo ważnym elementem programu są różnorodne działania edukacyjne prowadzone przez nauczycieli w poszczególnych klasach. Ich zadaniem jest poszerzenie wiedzy na temat zasad prawidłowego odżywiania, nabywanie przez uczniów przekonania, że właśnie owoce i warzywa powinny być niezbędnym elementem codziennego jadłospisu. Działania towarzyszące programowi przybierają różną formę. Są to: wystawki tematyczne, prace plastyczne, pogadanki, inscenizacje i zabawy kulinarne. Dzieci poznają wartość odżywcze owoc i warzyw.

Pracując z konkretnymi okazami wykorzystujemy wszystkie swoje zmysły, miały okazję do dotykania ich, smakowania, wąchania, kosztowania. Aby usystematyzować wiedzę dotyczącą profilaktyki zdrowotnej w klasach I-III, 19 października odbył się dzień owocowo-warzywny pod hasłem „Chcesz być zdrowy jak ryba, jedz owoce i warzywa”. Uczniowie z klasy II przygotowali przedstawienie, które zachęcało do zdrowego trybu życia, a w szczególności do tego aby jeść dużo owoc i warzyw, które są źródłem cennych witamin. Klasa III zaprezentowała inscenizację wiersza „Na straganie”, były też piosenki i wspólna zabawa. Dużym zainteresowaniem cieszył się konkurs plastyczny „Owocowo-warzywne cuda”. Dzięki pomocy rodziców powstały prawdziwe cudowne i jury konkursowe miało trudne zadanie. Dzieci nie mogły doczekać się zajęć kulinarnych, gdy przybyły do szkoły z reklamkami potrzebnymi przyborami i produktami. Uczniowie klasy I przygotowali pyszny sok jabłkowy, marchewkowy, klasa II soki i szaszłyki owocowe, a trzecioklasiści zajęli się surówkami i sałatkami z warzyw. Na koniec zmagania kulinarnych odbyła się wspólna degustacja. Po minutach dzieci mogłyby wnioskować, że zrobione przez nie smaczne owoce bardzo im smakowały. Dumni ze swoich wytworów pocztowali sałatkę nauczycieli i wszystkich uczniów. Miłym zaskoczeniem było dla nich zaangażowanie uczniów i ich rodziców oraz wysoki poziom wiedzy na temat zdrowego odżywiania. Mamy nadzieję, że udział uczniów w/w programie oraz w szeregu działaniach na rzecz zdrowia w naszej szkole zmienia nastawienie dzieci i ich rodziców do spożywania owoc i warzyw.

Dorota Pochro
Więcej zdjęć na:
[https://www.facebook.com/media/set/?set=a.996715820389402.1073742073.155821181145541&type=3&uploaded=2](#)
<https://www.facebook.com/media/set/?set=a.996715820389402.1073742073.155821181145541&type=3&uploaded=2>
[https://www.facebook.com/media/set/?set=a.1685866958328412.1073741847.1594006024181173&type=3&uploaded=34](#)
<https://www.facebook.com/media/set/?set=a.1685866958328412.1073741847.1594006024181173&type=3&uploaded=34>
[http://www.prybyslawice.net.pl/](#)