

"Trzymaj Formę" i "Zainwestuj w zdrowie" - kolejne programy w naszej szkole

W czasie zajęć z wychowawcą oraz biologii uczniowie klas 5a, 6a, 7a, 8a i 8b realizowali tematykę programów "Trzymaj Formę" oraz "Zainwestuj w zdrowie". Omawiane były takie tematy jak: wpływ środowiska naturalnego na zdrowie i życie człowieka, higiena osobista i otoczenia, zasady racjonalnego odżywiania, obliczamy BMI. Ponadto uczniowie poznali piramidę zdrowego żywienia i aktywności fizycznej oraz tematykę bezpieczeństwa jednostki i ogółu. Uczyli się także, jak przygotowanie zdrowe śniadanie i udzielić pierwszej pomocy podczas nagłego zatrzymania krążenia. Dzięki udziałowi w tych programach uczniowie poszerzają swoją wiedzę na tematy zdrowego trybu życia, odpowiedniej diety, higieny osobistej oraz bezpieczeństwa. Wspólnie pracują nad tematami z różnych dziedzin, co pozwala im poszerzyć swoje horyzonty i zdobyć nowe umiejętności. Uczestnictwo w programach "Trzymaj Formę" oraz "Zainwestuj w zdrowie" jest nie tylko edukacyjne, ale także inspirujące i motywujące dla naszych uczniów.