

Przeprowadzenie debaty uczniowskiej nt. Zdrowie na talerzu

Opracowanie: Małgorzata Gawlik

25 marca 2015 roku w świetlicy szkolnej odbyła się debata o zdrowiu pod hasłem "Zdrowie na talerzu". Debatę poprzedziły zajęcia w poszczególnych grupach świetlicowych, podczas których omawiane były zagadnienia dotyczące zdrowego odżywiania, roli drugiego śniadania oraz pomysłu na zdrową i pyszną przekąskę. W samej debacie wzięli udział świetliki z trzech grup, jak również dyrekcja p. Małgorzata Wódka i wychowawcy świetlicy. Punktem wyjścia do dyskusji było przedstawienie piramidy zdrowego żywienia oraz przeprowadzenie burzy mózgu i próba odpowiedzi na temat: Co kojarzy się ze słowem zdrowie.

Podczas debaty wysunięto różne wnioski. Można było zauważyć, co cieszy, że już najmłodszy czują potrzebę zdrowego odżywiania. Zauważyły, iż dzięki temu, że asortyment sklepiku zmienił się mogą kupować zdrowe produkty jak owoce, kanapki, soki. Przygotowane zostało stoisko "Witaminka", na której znalazły się owoce i warzywa nie tylko do prezentacji, ale też do degustacji. Produkty zostały pozyskane od przedsiębiorstwa SWISS POL. Ponadto stoisko od wczesnych godzin rannych było czynne na przerwach dla wszystkich uczniów szkoły. Dzieci poznały również nasze lokalne warzywa i owoce oraz ich wartości odżywcze, z których - jakże by inaczej - samodzielnie przygotowały pyszną sałatkę owocową i pochrupały marchewki. Sałatka bardzo smaczna i chętnie była spożywana przez dzieci. Uczniowie w ciekawej formie przekazali wiedzę o zdrowym stylu życia, kształtowaniu nawyków higienicznych oraz zachęcili do spożywania owoców i warzyw.

Zadbaliśmy o to, aby stragan, w którym umieściliśmy owoce i warzywa i inne ozdoby warzywne, zachęcał każdego przechodnia do kosztowania tych „witaminowych bomb”.

W trakcie smakowania, dzieci bardzo chętnie udzielały odpowiedzi na pytania dotyczące zdrowego odżywiania. Każdy degustator zerwał również przepiękna marchewkę z marchewkowego pola do której dołączona była sentencja, namawiająca do spożywania większej ilości warzyw i owoców " Jedz marchewkę". Mamy nadzieję, że aspekt zdrowia będzie nam i naszym świetlikom zawsze bliski nie tylko tego dnia, ale przez cały rok.

Na zakończenie debaty świetliki wykonały formie plastycznej "zdrowe przekąski".





