

ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



W ramach Światowego Dnia Zdrowia w świetlicy klas trzecich zorganizowaliśmy zajęcia mające na celu zwiększenie świadomości dotyczącej profilaktyki zdrowotnej oraz zdrowego stylu życia. Rozmawialiśmy o tym czym jest zdrowie, co wpływa na nasze dobre samopoczucie i prawidłowy rozwój. Dowiedzieliśmy się także, że: właściwa dieta, regularne posiłki, unikanie niezdrowej żywności, higiena osobista i odpoczynek są kluczem do utrzymania zdrowia. Poszukaliśmy także odpowiedzi na pytanie: Co to jest piramida żywienia?, jak należy ją odczytywać oraz poznaliśmy zasady zdrowego żywienia.

Galeria zdjęć

