"Zdrowe nietrudne" – chcemy być silni i zdrowi!

Pierwszaki z I b zaczynają poznawać tajniki zdrowego żywienia. Podczas pierwszych zajęć z cyklu "Drużyna przygód" zdobyli nowych przyjaciół : Celinkę i wafelka Stefcia, którzy będą im towarzyszyć w kolejnych przygodach. Ale zacznijmy od początku...Wszyscy wiedzą ,że należy się zdrowo odżywiać ale – jak to zrobić? Czy to co lubimy jeść zawsze jest zdrowe? Poznając piramidę żywienia już każdy z nas wie czego powinniśmy jeść dużo a czego unikać. I oczywiście ruch! Ruch to podstawa. Wszyscy bardzo chętnie ćwiczyli w rytmie Stefcia wyliczanki: "...siedem podskoków, cztery obroty, skaczą pierwszaki zwinne jak koty...". Każy pierwszak potrafi ruchem pokazać ulubioną dyscyplinę sportu i ... samodzielnie przygotować owsiankę! To nowe danie nie wszystkim smakowało ale zdobyło grono sympatyków którzy postanowili częściej jadać takie danie. Tym bardziej, że można je przygotować samodzielnie. Dzielne pierwszaki zdobyły już swoją pierwszą sprawność zdrowy na medal i samodzilnie wykonały swoje kolorowe zakładki. Początki zawsze są trudne ale czekają na nas nowe przygody z programem "zdrowe nietrudne"!

Uczniowie klasy I b

Foto: E. Brożyna

Więcej zdjęć >>