



Pradinių klasių mokiniai kovo 26 dienos pamokas skyrė prevenciniam integruotam dienos projektui „Augu sveikas“. Šio projekto sėkmingam įgyvendinimui kėlėme klausimus - „Ar visada esi žvalus ir energingas?“, „Ar visada gerai jautiesi?“, „Ar rūpiniesi savo sveikata?“, „Ar kontoliuoji tai, ką valgai?“, „Ar pakankamai mankštiniesi?“.

Visą savaitę mokiniai dalijosi patiekalų iš daržovių receptais, rinko sveiko maisto piešinius bei nuotraukas. Apibendrinant savaitės darbus, teko patiems sudaryti sveikos mitybos piramidę, sukurti šūkį sveikai gyvensenai. Įsiminė tokie, kaip „Judėk daugiau, maitinkis sveikiau!“, „Tai geriau net negu tortas: džiaugsmas, sveikata ir sportas!“. Visiems patiko antrojų inscenizuoti dialogai „Gera – Blogai“. Supratome, jog reikia valgyti įvairų maistą iš visų maisto grupių, kad per dieną reikia išgerti 6-8 stiklines vandens ar kitokių skysčių. O koks gi sveikas gyvenimas be aktyvaus poilsio. Kasdien turime būti fiziškai aktyvūs bent valandą. Todėl vyko tarpklausinės sportinės estafėčių varžybos.

Baigiantis dienos užsiėmimams jau mokėjome atskirti, kas iš tikrųjų yra gerai, o kas blogai, supratome sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo naudą sveikatai.