

KAS SUVALGYS LĖČIAU?



Kovo 31 d. priešmokyklinio ugdymo grupės ugdytiniai (mokyt. R. Marcinkevičienė) ir 1-4 kl. mokiniai (mokyt. L. Astrauskaitė ir D. Kamarauskienė) dalyvavo nuotoliniame sveikos gyvensenos skatinimo užsiėmime „Kas suvalgys lėčiau?“. Šį užsiėmimą inicijavo Prienų rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras. Edukaciją vedė Artiomus Šabajėvas, nutukusių vaikų ir paauglių su atsveriu sveiko gyvenimo būdo ugdymo specialistas. Edukacija buvo linksma, interaktyvi. Juk teko tiek daug įvairaus sveiko maisto išragauti: vaisių, daržovių, riešutų, sūrių, duonos.

Edukacijos metu kiekvienas pildėme savo virtualią pietų lėkštę, kad joje būtų įvairių maisto medžiagų. Užsiėmimo vedėjas, pasitelkiant gyvūnijos pasaulį, aptarė jų naudingumą sveikatai. Fizinio aktyvumo įvairinimo pertraukėlės padėjo atsipalaiduoti, suvirškinti degustuojamą maistą, kartu išgirstant ir pasakojimą apie tokių pratimų naudą. Visos pamokėlės metu buvo skatinamas dėmesingas valgymas bei kramtymas.

Tikime, kad ši edukacija padės permąstyti savo valgymo įpročius, atsakingiau rinktis maistą, užkandžius.

Pradinio ugdymo mokytoja metodininkė L. Astrauskaitė