

Pociąg do zdrowia

Data publikacji: 17.10.2015 18:50

W nietypowej zabawie pt. 'ciuchcia zdrowia' wzięły udział dzieciaki z skoczowskiej szkoły podstawowej nr 1. Mówiono o wiele zdrowiu fizycznym, ale i psychicznym. Poruszano również tematy różnych zagrożeń otaczającego świata.

Kolejny raz młodzi mieszkańcy Skoczowa mogli wsiąść do 'zdrowego pociągu', który zabrał ich w podróż po ważnych stacjach zdrowia. Dzieciaki miały możliwość poznania podstawowych wiadomości z zakresu funkcjonowania ciała człowieka, tego jak powinniśmy się odżywiać, jaką rolę w naszym organizmie pełni woda, czy dlaczego trzeba uprawiać sport.

W mediach panuje trend, w którym promuje się ostrą dietę czy zdrowe odżywianie. Mówi się - pij tylko szejki, czy ćwicz z tym czy innym trenerem. Ale często zapominamy, że na nasze zdrowie ma wpływ bardzo wiele różnych czynników. I stąd na 'ciuchci zdrowia' jest aż osiem stacji. Każda odpowiada za coś innego. - tłumaczy Joanna Pieszka, prezes fundacji 'Krzepki Maluch', organizator zajęć.

Odwiedzając kolejne stacje dzieci odkrywają najważniejsze zasady zdrowia. Otrzymują odpowiedzi dlaczego tak ważny jest odpoczynek i ruch. Zabawa promuje profilaktykę zamiast leczenia i inspirowanie do dobrych nawyków.

W 'Ciuchci Zdrowia' oprócz tematów związanych z żywieniem, pojawiły się inne ważne zagadnienia, takie jak słowo - klucz 'unikamy'. **Na tej stacji poruszamy kwestię bezpieczeństwa i zaufania innym osobom. Tłumaczymy dzieciom jak bardzo są one cenne, wyjątkowe i jedyne na świecie. W związku z czym, trzeba uważać komu się ufa. Dzieci otrzymują informację, co robić jeśli dzieje się coś złego.** - wyjaśnia Pieszka.

Zajęcia na poszczególnych stacjach prowadzili młodzi wolontariusze, uczniowie tutejszego gimnazjum. Jak dodaje prezes fundacji, dzieci często lepiej odbierają wiadomości przekazywane przez starszych kolegów, niż przez osoby dorosłe. A dodatkowo, młodzież ma szansę nauczyć się publicznych występów i panowania nad grupą.

Ale nie było to jedyne wyjątkowe wydarzenie w szkole, związane ze zdrowym trybem życia. Nauczycielki Alicja Woźnica i Beata Krzykawska przygotowały pyszne przekąski. Wszystko ekologiczne i bez konserwantów. **Od czterech lat organizujemy w szkole dzień zdrowego żywienia. Promujemy taką żywność, zresztą taką kuchnię poleca ostatnio ministerstwo.** - mówi Woźnica. Jak przekonuje, kanapki nie zawsze muszą być z serem czy wędliną, doskonale można je zastąpić innymi smakami.

Polecam twarożek z różnymi dodatkami, wegetariański smalczyk, czy pastę ze słonecznika. Choć na przygotowanie tych specjałów trzeba poświęcić trochę czasu, to jednak to bardzo smaczny i zdrowy zamiennik tego co kupujemy w sklepach. - kończy Alicja Woźnica.

Jan Bacza

