Zdrowo, świadomie i bez marnowania

Uczniowie **klasy 2b** biorą udział w zajęciach zorganizowanych w ramach 16. edycji Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego WINIARY **„Gotuj się na zmiany”**. Pierwsze zajęcia, zatytułowane **„Dobrze żyjemy”,** obejmowały tematykę świadomego odżywiania, poznawania potrzeb swojego organizmu oraz kształtowania dobrych nawyków związanych z niemarnowaniem żywności.

Podczas zajęć dzieci zastanawiały się, co pomaga im dobrze funkcjonować każdego dnia. Rozmawiały o znaczeniu różnorodnego jedzenia, picia wody, ruchu, snu i odpoczynku. Uczyły się rozpoznawać sygnały wysyłane przez organizm, takie jak głód, pragnienie, sytość i zmęczenie, a także zastanawiały się, jak właściwie na nie reagować.

Zajęcia były okazją do rozwijania świadomości zdrowotnej, umiejętności podejmowania codziennych decyzji, uważnego słuchania własnego organizmu oraz akceptowania różnorodności. Na podsumowanie powstał **plakat – "Mapa dobrego dnia".**