

Lekcja biologii dla VI klas szkół podstawowych

W dniach 8 – 9 lutego 2016 r. w ramach promocji naszego gimnazjum p. Renata Bartosik przeprowadziła lekcje biologii realizowane w ramach ogólnopolskiego programu edukacyjnego „ŻYJ SMACZNIE I ZDROWO” o temacie „*Racjonalne żywienie, czyli o 5 posiłkach dziennie*”.

W zajęciach tych uczestniczyło 9 klas VI ze szkół podstawowych nr 3, 8, 9 i 17 wraz ze swoimi wychowawcami. Głównym celem lekcji było wykazanie korzyści jakie wynikają ze spożywania 5 posiłków dziennie.

Lekcja rozpoczęła się Quizem żywieniowym „PRAWDA – FAŁSZ”, następnie uczniowie tworzyli swój harmonogram spożywania posiłków zgodny z ich trybem życia, zapoznając się wcześniej z dobrymi radami dotyczącymi spożywania posiłków. Tworząc 5 grup, ustalali zalecany przydział energii do poszczególnych posiłków. Oglądając film edukacyjny pt. „Racjonalne żywienie” zostali poinformowani przez panią dietetyk o korzyściach wynikających ze spożywania 5 posiłków dziennie. Na podsumowanie rozwiązywali krzyżówkę utrwalając poznane wiadomości.

Tekst i zdjęcia R. Bartosik











