

23 listopada w sali I LO w Świdnicy reprezentacja naszej szkoły uczestniczyła w II edycji konkursu „Wiem co jeść i jak być fit”. Jego ideą było upowszechnienie wśród dzieci i młodzieży wiedzy na temat zasad prawidłowego odżywiania, uświadomienie wpływu zdrowego żywienia na funkcjonowanie organizmu młodego człowieka oraz promowanie aktywnego stylu życia, w tym aktywności fizycznej. W wydarzeniu wzięło udział 9 szkolnych drużyn ze Świdnicy, Strzegomia, Jaroszewa, Marcinowic, Bystrzycy Dolnej oraz Pszenna.

Nasza drużyna w składzie: *Kasia Szkarłat, Emilka Kisielewska, Ola Żądło, Justyna Sitarek oraz Michał Ostrowski* zaprezentowała się bardzo dobrze, uczniowie wykazali się dużą wiedzą z zakresu zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej.

Konkurs był wieloetapowy, drużyny rywalizowały w następujących zadaniach. Kasia omówiła prezentację multimedialną „Podziel się przepisem”, tym razem nasi uczniowie zaproponowali kulki jaglane, jako prostą ale wartościową alternatywę dla słodkich przekąsek. Następnie Emilka zaprezentowała plakat pt „Dekalog zdrowia”. Michał z Justyną i Olą przedstawili pokaz „Gimnastyki na dobry dzień”, był to świetnie przygotowany, opracowany przez Michała zestaw ćwiczeń z elementami boksu. Ostatnie etapy to zadania „Wybieram co zdrowe” oraz w „Test wiedzy”.

Podczas Konkursu uczestnicy mieli możliwość wysłuchania wykładu dietetyka pt: „Gdzie ukrywa się cukier?” oraz skorzystać ze specjalnie przygotowanego poczęstunku z prozdrowotnymi przekąskami przygotowanymi przez uczniów i nauczycieli z Zespołu Szkół Nr 1 w Świdnicy oraz Zespołu Szkół Hotelarsko-Turystycznych w Świdnicy.

Wiem co jeść i jak być fit”

Wpisany przez Wyrwa Małgorzata

sobota, 24 listopada 2018 00:00 - Poprawiony poniedziałek, 03 grudnia 2018 07:42

Jak przyznają uczestnicy konkurs był trudny i włożyli w niego wiele pracy. Niestety nie udało się powtórzyć sukcesu z ubiegłego roku, ale mimo to warto było powalczyć i zdobyć kolejne doświadczenia.

Drużynie gratulujemy wiedzy i postawy oraz życzymy dalszych sukcesów!



Wiem co jeść i jak być fit”

Wpisany przez Wyrwa Małgorzata

sobota, 24 listopada 2018 00:00 - Poprawiony poniedziałek, 03 grudnia 2018 07:42
