

FACEM SPORT, MÂNCĂM SĂNĂTOS!

Peste 200 de elevi din ciclul primar de la Școala Gimnazială "Miron Costin" Suceava au participat la activități menite să marcheze Ziua Europeană a Sportului Școlar 2019. Evenimentul este organizat la nivel național de Federația Română Sportul pentru Toți și la nivel european de Federația Maghiară a Sportului Școlar, cu Cofinanțarea Comisiei Europene prin Programul Erasmus +. Elevii școlii au îmbinat cele două elemente ce contribuie la un stil de viață sănătos: SPORTUL și ALIMENTAȚIA!

Facem sport mâncând "BOMBOANE SPORT"! au spus elevii clasei I C coordonați de prof. învă. primar Șorodoc Augustina și prof. ed. fizică Petrariu Ileana, iar elevii clasei I B, sub îndrumarea doamnei prof. Ștefură Anna, au discutat despre importanța unui stil de viață sănătos. S-a promovat în rândul copiilor consumul de apă, fructe și legume. La finalul activității elevii au pregătit un desert delicios, o salată de fructe pe care au degustat-o în pauză. Cei 27 de elevi din clasei a III-a C, învă. Gulei Elena, au profitat ca să arate tuturor cât de benefice sunt exercițiile fizice și cât de necesară este înviorarea activă. Prof. învă. primar Mînzălică Mihaela și prof. Petrariu Ileana au promovat în rândul elevilor din clasa a IV-a F dragostea pentru mișcare. În cadrul activității, copiii s-au bucurat de diverse jocuri (Năvodul, Automobilele).

O activitate amplă, ce a cuprins mai multe componente, a avut loc sub îndrumarea prof. învă. primar Plăcintă Mihaela la clasa a IV-a C: "Alimentele necesare" - activitate de diseminare și promovare a unui stil de viață sănătos prezentare PPT, Mănânc multe vitamine! - realizarea de către echipele participante a unor grupe de fructe și legume sănătoase (figurine din plastic) respectând tematica activității, „Ce știi despre....?”- caracterizarea unui fruct/legumă pe baza cărților de joc „Fructe și legume”, ”Piramida alimentelor”- cunoașterea proporțiilor alimentelor recomandate consumului, mici rețete pentru a observa ce alimente pot fi combinate, ghicitori despre legume și fructe.

Elevii clasei a IV-a A, prof. învă. primar Palaghianu Lavinia Ocsana, și-au reamintit cât de importantă este sănătatea. Sănătatea fizică este menținută mai ales prin sport, alimentație, evitarea factorilor de risc ce ne predispun la boli. Dacă anul trecut au marcat această zi printr-o activitate sportivă deosebită, anul acesta s-au axat pe cel de-al doilea element important, și anume – ALIMENTAȚIA, realizând delicioase salate de legume pe care le-au savurat cu plăcere.

Multumim pentru entuziasm și dedicare tuturor cadrelor didactice, elevilor și părinților care ne-au ajutat în derularea acestei zile a sportului școlar!

Hipocrate spunea că "Sănătatea depinde de echilibrul dintre alimentație și activitate fizică.", așadar, nu ne rămâne decât să "Facem sport, mâncăm sănătos!"

*prof. învă. primar Palaghianu Lavinia Ocsana,
coordonator activitate – învățământ primar
"Ziua Europeană a Sportului Școlar 2019"*