

Utenos Krašunos progimnazijos komanda „Krašunos dagiliai“ žino, kad sveikatos parduotuvėje nenusipirksi. Todėl ją reikia tausoti, prižiūrėti, rūpintis ir nuolat stiprinti.



Sveikata- ne viskas, tačiau be jos-viskas niekas. (H.Mahler)

Mūsų Sveikos mitybos taisyklės:

1. Valgyti kuo įvairesnių šviežių maisto produktų, domėtis jų sudėtimi.
2. Kad maiste daug būtų grūdinių produktų.
3. Valgyti visada tuo pačiu laiku.
4. Maiste mažiau druskos, o saldumynams dažniau sakyti „ne“.
5. Lėkštėje daugiau daržovių, uogų ir vaisių.
6. Kasdien išgerti 6-8 stiklines vandens.
7. Kuo daugiau laiko gryname ore aktyviai judant!
8. Poilsis ir gera nuotaika.

Nuo pat mažens mes mokomės gyventi sveikai, nes sveikata ir gera savijauta – vieni iš pagrindinių laimės šaltinių ir džiaugsmų. Puikiai suprantame, kad už vaiko sveikatą ir jos gerinimą atsakingi ne tik tėvai, bet ir švietimo įstaigos, kad vaiko sveikata – tai ne tik ligos, bet ir higiena, savęs pažinimas, fizinis aktyvumas, psichinė sveikata, ekologinis ugdymas, sveika mityba, žalingi įpročiai, saugos įgūdžiai ir kt. Suprasdami vasario mėnesio iššūkį („Sveikata- ne viskas, tačiau be jos-viskas niekas. (H.Mahler)“) po žingsnelį, po kruopelytę kraunamės žinias ir judame sveikesniu gyvenimo keliu.

Mokykloje vykdėme edukaciją „Žalieji daigeliai“, kurią vesti padėjo biologė Lina. Vaikai daug sužinojo apie sveikatos šaltinį, kurį mums teikia žalieji daigeliai: ragavo, maišė kokteilius, patys mokėsi pasėti ir užsiauginti.

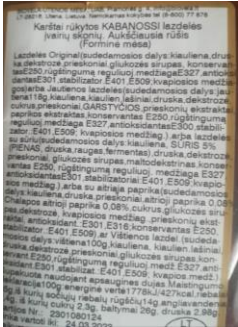


Dar viena įdomi ir reikalinga veikla – išsiaiškinti, kokių priedų būna pridėta į dešras, mėsos gaminius.



Sužinojo, ką reiškia E ženklavimas. Ar po šia raide slepiasi tik blogi dalykai, kurie kenkia mūsų sveikatai. Tyrinėjo

mėgstamų produktų etiketes ir sudarė sąrašą dešrų,



kurias rekomenduoja valgyti savo šeimos nariams, nes juose mažiausiai priedų.

Daržovės ir vaisiai mūsų lėkštėse užima daugiausia vietos – stengiamės kasdien suvalgyti kuo įvairesnių spalvų vaisių ir daržovių.



Per technologijų pamokas išmoko nulupti morkas, iš jų pasigaminti salotas.



Kepė obuolius. Patys valgė ir vaišino mokytojas.



Žiemą grūdinamės ir stengiamės daug laiko būti gryname ore – mums drauge smagu ir linksmu balto sniego patale



pasivolioti, su žiemužė pažaisti.



Miškas vis dar tebėra pilkšvai rausvas nuo išbrinkusių pumpurų, bet jau vietomis žaliuoja jaunos samanės, krebžda po sniego lopais nesuskaitoma daugybė žibučių, krauna žiedus snieguolės ir raktažolės. Kiekvienas stiebelis bus pilnas gyvybės sulčių, kas valandėlę augs ir stiprės. Visa žemė atrodys kaip nuostabus gyvybės ir sveikatos šaltinis.



Laukiame grįžtančios šviesos ir šilumos!!!