

TÝŽDEŇ ZDRAVEJ VÝŽIVY

„Vaša strava nech je Vaším liekom“ zdôrazňoval svojim žiakom už kedysi dávno Hippokrates. Odvtedy prešlo už vyše 2500 rokov a Hippokratov citát je ešte viac aktuálny.

Vedieť sa orientovať v záplave potravín zabalených do lákavých obalov, rozumne odolať reklame, ktorá ponúka „superzdravé a výživné“ sladkosti je dnes oveľa ťažšie ako pred storočiami, keď výber potravín bol oveľa jednoduchší. A práve správna výživa od útleho veku zohráva významnú úlohu v prevencii vzniku rôznych poškodení zdravia, prejavujúcich sa často až v dospelosti.

To, aby žiaci vedeli, čo je dobré a správne pre ich zdravý vývin, ako sa majú stravovať, čomu sa majú vyhýbať, ako zdravo žiť, aby neubližovali sebe a ostatným, sa nenaučia z kníh ako poučky. Všetko sa ľahšie učí, ak to môžu nielen počuť a prečítať, ale aj vidieť a sami si to skúsiť. Je vždy ľahšie problémom predchádzať, ako potom naprávať dôsledky a škody, ktoré napáchali škodlivé látky na detskom organizme. Deti musíme viesť k zdravému spôsobu života každý deň. Najlepším spôsobom je vlastný pozitívny príklad rodiča a učiteľa, ktorý sa zúčastňuje na výchove detí a mládeže. Život a prostredie školy sa môžu stať hybnou silou podporujúcou zdravie, ktoré je našim najväčším darom.

V čase od 18. 10. – 22. 10. 2021 sa týždeň na našej škole niesol v duchu zdravia a výživy. Pri tejto príležitosti učitelia pripravili pre žiakov zaujímavé aktivity: od prípravy zeleninových a ovocných šalátov, tvorby správneho jedálneho lístka, stravovacieho kalendára, či jesenné pečenie zo záhradky, žiaci 8.B triedy zhotovili plagát na tému „OBEZITA-NÁSTRAHA ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU MLÁDEŽE a pozvali aj MUDr. Mačugovú na odborný výklad a besedu. NAJZDRAVŠIE O VOCIE A ZELENINA RASTIE ZA ROHOM bol názov literárnej súťaže, do ktorej sa zapojili žiaci 9. ročníka.

Teší nás, že žiaci pod vedením svojich učiteľov pre svoje zdravie urobili niečo viac. Veríme, že návyky, ktoré im vštepujeme, sa stanú súčasťou ich života.



Ing. A. Špinerová