



**Opublikowane na:** Mława (mlawa.pl)

**Autor:** Sylwia Tryjanowska

---

## O zasadach zdrowego życia w SP 4

Publikowane od

15.01.2018 00:00:00

Publikowane do

15.02.2018 00:00:00



Dnia 11 stycznia 2018 roku uczniowie Szkoły Podstawowej nr 4 w Mławie w ramach programu „Trzymaj formę” wzięli udział w spotkaniu z przedstawicielem Sanepidu -

panią Zofią Bielską. Tematyka pogadanki dotyczyła zapobieganiu nadwadze i otyłości poprzez wdrażanie zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety w oparciu o odpowiedzialność i wolny wybór jednostki.

O godzinie 10.35 wszyscy uczniowie klas V wraz z nauczycielami spotkali się w małej sali gimnastycznej. Pani Bielska wyjaśniała 10 zasad zdrowego stylu życia i wyświetlała slajdy. Dowiedzieliśmy się wielu bardzo ciekawych informacji. Po pierwsze powinniśmy trzymać się zbilansowanej - odpowiedniej do naszego wzrostu i wieku oraz aktywnego stylu życia - diety. Nie możemy jeść dużej ilości słodczy, fast foodów, cukrów a także soli. Należy dziennie spożywać 5 urozmaiconych posiłków. Do każdego dania najlepiej, abyśmy dodawali różne warzywa, gdyż zawierają cenne właściwości odżywcze. Następnie pani prowadząca zapoznała nas z różnymi sposobami zastępowania szkodliwych dla organizmu substancji przez zdrowsze. Przypomniała także, iż warto pamiętać, by przynajmniej 4-5 razy w tygodniu wychodzić na godzinny spacer lub trenować wybrane sporty, aby utrzymać zdrowy styl życia.

Wszyscy z zaciekawieniem słuchali, zadawali pytania. Myślę, że każdy wzięt sobie tę lekcję do serca i postara stosować się do tych zasad. Mam nadzieję, iż dzięki takim zajęciom i przekazanej wiedzy zmniejszy się problem związany z nadwagą i otyło





---

**Adres źródłowy:** <https://mlawa.pl/artikul/o-zasadach-zdrowego-zycia-w-sp-4>