

Mūsų mokyklos moksleiviai nuoširdžiai palaiko projekto „Sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo ugdymas mokyklose“ idėją.

Todėl lapkričio 7-ąją dieną buvo nuspręsta rengti šventę, skirtą Europos sveikos mitybos dienai paminėti. Šiam renginiui ruošiamės iš anksti. Vykome pas ūkininką Visocką, jo soduose prisiskynėme obuolių. Per technologijų ir biologijos pamokas kalbėjome apie sveiką mitybą, susipažinome su sveikos mitybos piramidę.

Kūno kultūros mokytojai pabrėžė, kaip svarbu sportuoti, aktyviai judėti, taigi, tinkamai maitinkis ir sportuok – būsi sveikas.

Lapkričio 7 –osios dienos rytas buvo neįprastas: šurmuliavo organizatoriai, moksleiviai.

Gražiai papuošta valgykla visus kvietė susipažinti su sveikuolių meniu, kuriame pusryčiams – vaisiai, grikių košė, arbata. Pietums virėjos siūlė virtų varškėčių, daržovių sriubos, žuvienės, daržovių mišrainės, vaisių, sulčių.

Po trijų pamokų vyko judriosios pertraukos renginys: estafetėse rungėsi 6 ir 7 klasių komandos – klasės. Pirmoji rungtis greičiau surinkti nuo stalų obuolius į pintines. Salė plyšo nuo emocijų ir aistrų. Po atkaklios kovos paaiškėjo, kad greičiausi buvo 6a klasės moksleiviai.

Sekanti rungtis buvo iš obuolių pastatyti kuo aukštesnę piramidę. Čia sėkmė lydėjo 7 a klasės moksleivius – jų piramidė buvo aukščiausia.

Trečioji rungtis – pasiimk obuolį burna sau, nepalietęs jo rankomis. Čia vėl užvirė emocijos – greičiausi buvo 6 a klasės moksleiviai.

Čia nebuvo nei pralaimėjusių, nei laimėtojų - svarbiausia gera nuotaika ir turiningai praleistas laikas, nugalėjo draugystė. Judrioji pertrauka baigėsi – skambutis pakvietė visus į pamokas.

Po keturių pamokų renginys tęsėsi prie aktų salės, mokinių ir mokytojų jau laukė technologijų pamokų metu sukonstruota sveikos mitybos piramidė.

Visiems susirinkusiems biologijos ir technologijų mokytojos kalbėjo kiek ir kokių produktų turėtume valgyti daugiausia, o kokių galėtume ir atsisakyti. Vaikams buvo įdomu, jei dalyvavo diskusijose, įdėmiai klausėsi mokytojų aiškinimo.

Na o šalia piramidės puikavosi gausybė pintinių, prikrautų rudens gėrybių: obuolių, kriaušių morkų ir kt. Renginys baigėsi ragaujant rudens gėrybes. Taigi, šis renginys mums dar kartą priminė, jei norime būti sveiki, turime tinkamai maitintis ir aktyviai judėti.