

Dňa 23. 10. 2015 sme si pozvali do našej školy na besedu pracovníčku Regionálneho úradu verejného zdravotníctva v Humennom, pani Milenu Lobovú, ktorá nám prišla porozprávať niečo zaujímavé o zdraví, hygiene...

# Zdravá výživa

## Pitný režim

## Pohybová aktivita



Prostredníctvom obrazovo-slovnej prezentácie sme sa dozvedeli niečo viac o zdravých a nezdravých potravinách, vitamínoch, mineráloch. Pochválili sme sa krásnymi potravinovými pyramídami, ktoré sme vytvárali na hodinách prírodovedy či anglického jazyka. Taktiež sme sa dozvedeli o vhodných a nevhodných nápojoch pre nás, o následkoch nesprávneho pitného režimu na náš ľudský organizmus. Riešili sme rôzne pracovné úlohy. Ukázali sme si jednoduché cviky a pohybové cvičenia, správne držanie tela a po tejto besede už vieme aj to, čo znamená slovíčko „obezita“. Teta nám porozprávala o spánku, aký je vlastne veľmi dôležitý pre nás a mnoho ďalších užitočných informácií, za ktoré veľmi pekne ďakujeme.

