Karantinas nesutrukdė priimti dar vieną „Sveikatiados“ iššūkį

Šiais mokslo metais projekto organizatoriai jau pakvietė mokyklų bendruomenes į 5 „Sveikatiados“ iššūkius. Paskelbus karantiną ir pradėjus nuotolinį mokymą(si) projekto veikla nenutrūko. Gegužės mėnesį paskelbtas dar vienas, jau paskutinis šiais mokslo metais, „Sveikatiados“ iššūkis – renkuosi sveikatai palankius užkandžius! O kadangi karantinas tęsiasi, iššūkį teko priimti besimokant namuose.

Mokyklos kūno kultūros mokytoja Ž. Laurinavičienė mokiniams pateikė skaidres apie sveikatai palankią mitybą, sveikos mitybos įpročius, vandens svarbą žmogaus organizmui.

5 – 9 klasių mokiniai naudodamiesi gauta medžiaga ir savarankiškai gilino sveikos mitybos žinias, aiškinosi, kokius užkandžius geriausiai pasirinkti, kad jie būtų sveiki. Priimdami iššūkį vaikai turėjo atlikti ir praktinę užduotį – kūrybiškai pristatyti sveikatai palankų užkandį ir atsiųsti savo pagamintų sveikų užkandžių nuotraukas, filmukus. „Sveikatiados“ iššūkį priėmė 196 įvairių klasių mokiniai. Žemesniųjų klasių mokiniams pravertė naudingi tėvelių patarimai ir pagalba.

Džiaugiamės savo mokinių kūrybiškumu. Moksleivių atsiųstuose darbuose įvairiausios sveikos šviežių daržovių salotos, daržovių ar varškės užtepėlės, daržovių lazdelės su įvairiais sveikais pagardais, sumuštiniai su vaisiais, daržovėmis, skaniausiomis pavasarinėmis daržo gėrybėmis ir žalumynais, vaisių kokteiliai ir glotnučiai. Džiugu, kad daugelis mūsų mokinių šeimų neįsivaizduoja sveikuoliškų užkandžių be avokadų, agurkų, pomidorų, ridikėlių, špinatų, gražgarsčių, o gamindami užkandžius derina įvairius sveikatai naudingus, maistingus produktus.

Pradėti keisti susiformavusius mitybos įpročius nėra lengva. Tikime, kad šiais mokslo metais priimti „Sveikatiados“ iššūkiai mūsų mokyklos mokiniams padėjo suprasti, kad sveikas maistas gali būti ir skanus. O artėjanti vasara bus puikus metas ne tik pailsėti, bet nepamiršti šiais mokslo metais išmoktų sveikos gyvensenos principų.

Daiva Balandienė,

Jonavos „Neries“ pagrindinės mokyklos mokytoja, projekto dalyvė