

## **DZIEŃ PRZECIWIW OTYŁOŚCI**

**W dniu 15.01.2015** w ramach Programu Przeciwdziałania Wadom Postawy Ciała u dzieci i młodzieży w woj. opolskim zorganizowano w naszej szkole „Dzień przeciw otyłości”. Na wstępie uczniowie obejrzelili prezentację multimedialną nt. zasad zdrowego odżywiania i jego wpływu na rozwój i funkcjonowanie organizmu człowieka. W dalszej części podkreślono istotę połączenia odpowiedniego odżywiania z codzienną aktywnością ruchową nie tylko w szkole, ale i poza nią. Wyjaśniono również uczniom pojęcie tzw. „Diety zbilansowanej”. Na zakończenie grupa uczniów starszych zaprezentowała pozostałym zestawy codziennych ćwiczeń, które w istotny sposób zapobiegają nadmiernemu przyrostowi masy ciała.