***Βιωματικό Σχολείο***

***Α΄ τάξη***

Η σωστή διατροφή και άσκηση εξασφαλίζουν την καλή μας υγεία. Για το λόγο αυτό το σχολείο μας φροντίζει να δίνει στα παιδιά τις απαραίτητες γνώσεις με κατάλληλα προγράμματα. Αφορμή δίνεται κάθε χρόνο στις 16 Οκτωβρίου με την παγκόσμια ημέρα διατροφής, όπου φέτος οι μαθητές της Α΄ τάξης του Γ΄ Αρσακείου – Τοσιτσείου Δημοτικού έφεραν υγιεινό κολατσιό στην τάξη και συζήτησαν για την αξία του.

Στις 4 Φεβρουαρίου επισκέφθηκαν το Βιωματικό Σχολείο στο Καλέτζι και παρακολούθησαν εκπαιδευτικό πρόγραμμα με τίτλο: «Αγαπώ το σώμα μου, τρέφομαι σωστά». Οι μαθητές μίλησαν για τις διατροφικές τους συνήθειες και για τ’ αθλήματα που γνωρίζουν ή με τα οποία ασχολούνται. Έπαιξαν παντομίμα και σκυταλοδρομία, ψώνισαν υγιεινά στον ειδικά διαμορφωμένο χώρο, έστρωσαν το τραπέζι με φαγητό απ’ όλες τις ομάδες τροφών και γνώρισαν την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής. Έτσι με παιγνιώδη τρόπο τους δόθηκε η ευκαιρία να εμβαθύνουν ακόμα περισσότερο στο θέμα της υγείας τους και της καθημερινής φροντίδας για τη σωστή διατροφή και άσκηση. Γιατί η γνώση και η συνήθεια είναι δύναμη.

