



## Oferta Edukacyjna

### ZDRÓW JAK RYBA

**Prowadzący zajęcia:** Edyta Grzybkowska, Grzegorz Paryna

**Czas trwania zajęć:** 90 minut

**Grupa wiekowa:** 6+

**Miejsce:** Ośrodek Sportu i Rekreacji w Żmigrodzie

#### **Treści programowe:**

- Kształtowanie wiedzy na temat zdrowego stylu życia, pozytywnego wpływu aktywności fizycznej na organizm człowieka, zdrowej diety oraz produktów lokalnych.

#### **Cele ogólne:**

- Edukacja zdrowotna i psychologiczna ucznia.
- Promocja zdrowego stylu życia.
- Złagodzenie stresu, zwiększenie zadowolenia z życia, jakości życia.
- Pobudzenie procesów poznawczych.
- Rekreacja poprzez ruch na świeżym powietrzu.
- Poznawanie produktów lokalnych regionu Doliny Baryczy.
- Ćwiczenie umiejętności pracy w grupie.
- Ćwiczenia słuchania wypowiedzi i szlifowanie umiejętności korzystania z zapamiętanych informacji.

#### **Forma pracy:**

Indywidualna, zbiorowa

#### **Przebieg zajęć:**

- 1.1 Zdrowy styl życia – moda czy potrzeba?
- 1.2 Jak odżywiać się zdrowo?
- 1.3 Produkty lokalne w codziennej diecie.
- 1.4 Aktywność fizyczna jako podstawa piramidy żywienia.
- 1.5 OSIR od podszewki.
- 1.6 Zajęcia sportowo-rekreacyjne.