

Łyk do Zdrowia

Nie każdy, a w szczególności dzieci i młodzież, zdaje sobie sprawę, jak istotne jest picie odpowiedniej ilości wody. Stąd też Anna Kurek, Wojciech Kania, Kacper Rzepa, Mateusz Urbanik, Karol Lalik i Hubert Ziętara (uczniowie II i VIII LO w Katowicach oraz I LO w Oświęcimiu) w ramach olimpiady „Zwolnieni z Teorii” zrealizowali projekt społeczny „Łyk do Zdrowia” skierowany do uczniów Szkoły Podstawowej Nr 1 im. Powstańców Śląskich w Imielinie.

Pierwszym etapem projektu było przeprowadzenie ankiety (wypełniło ją 3/4 uczniów szkoły), której wyniki potwierdziły założenie, że dzieci piją za mało wody. W pytaniu wielokrotnego wyboru o korzyści z picia odpowiedniej ilości wody tylko 14 uczniów zaznaczyło wszystkie poprawne odpowiedzi. 60% ankietowanych odpowiedziało, że pije wodę dopiero wtedy, kiedy odczuwa pragnienie - co świadczy o odwodnieniu organizmu.

4 marca zostały przeprowadzone warsztaty edukacyjne we

wszystkich klasach SP nr 1 w Imielinie. Uczniowie dowiedzieli się, ile wody należy pić, aby nasz organizm dobrze funkcjonował i jakie czynniki wpływają na tę ilość. Poznali napoje, które najlepiej nawadniają oraz dowiedzieli się o jakich porach w szczególności należy pić i co dzieje się, kiedy jesteśmy odwodnieni.

Zajęcia cieszyły się wielkim zainteresowaniem. Uczniowie wykazali się dużym zaangażowaniem oraz zainteresowaniem tematem. W szczególności zaskakującym dla uczniów okazał się fakt, że dzięki odpowiednio nawodnionemu organizmowi mózg lepiej radzi sobie z rozwiązywaniem

zadań na kartkówkach, sprawdzianach i egzaminach.

Projekt, odbywający się pod honorowym patronatem burmistrza Jana Chwiędacza, zakończył się wręczeniem nagród. Najbardziej zaangażowani uczniowie z każdej klasy otrzymali butelki z filtrem, dzięki którym łatwiej będzie im się nawadniać. Zostały rozdane również butelki z wodą i naklejki promujące projekt.

Twórcy projektu dziękują wszystkim zaangażowanym oraz tym, którzy pomogli w jego realizacji projektu, a w szczególności Annie Kubicy, dyrektorce imielińskiej szkoły. Pozostańcie nawodnieni! (kaw)



Foto: kaw