

27 maja 2026 roku w Szkole Podstawowej im. Wojska Polskiego w Korfantowie odbyło się spotkanie edukacyjne. Uczniowie klas IIA i IIB wzięli udział w prelekcji pt. „ZDROWE ODŻYWIENIE”, którą poprowadziła pielęgniarka medycyny szkolnej, pani Magdalena Zadrożna. Głównym celem wydarzenia było zaszczepienie w młodych ludziach prawidłowych nawyków żywieniowych oraz promowanie aktywnego trybu życia od najmłodszych lat.

Podczas zajęć dzieci szczegółowo przeanalizowały Piramidę Zdrowego Żywienia. Pani Magdalena w przystępny sposób wyjaśniła, jakie produkty powinny stanowić fundament codziennej diety, a które należy spożywać w ograniczonych ilościach. Drugoklasiści dowiedzieli się, jak ogromną rolę w prawidłowym rozwoju fizycznym i psychicznym odgrywa zbilansowany jadłospis, bogaty w warzywa, owoce oraz wodę. Ważnym elementem prelekcji było również omówienie kluczowych zasad zdrowego stylu życia, wśród których na pierwszym miejscu stawia się regularną aktywność fizyczną oraz dbałość o odpowiednią ilość snu.

{phocagallery view=category|categoryid=2299|limitstart=0|limitcount=12}

Szczególną uwagę podczas spotkania poświęcono tematowi, który budzi spore emocje wśród najmłodszych – słodyczom. Pielęgniarka szkolna szczegółowo omówiła szkodliwość nadmiernego spożywania cukru. Uczniowie dowiedzieli się, że jego nadmiar w diecie prowadzi nie tylko do problemów z koncentracją i nagłych spadków energii, ale jest też główną przyczyną próchnicy oraz groźnych chorób, takich jak otyłość czy cukrzyca. Wspólna dyskusja pomogła dzieciom zrozumieć, dlaczego warto zamienić popularne batony i gazowane napoje na zdrowsze alternatywy, na przykład świeże owoce i orzechy.

Tego typu inicjatywy nikogo już w Korfantowie nie dziwią. W tutejszej szkole spotkania profilaktyczne, warsztaty oraz prelekcje z zakresu zdrowia i bezpieczeństwa są absolutną normą. Placówka regularnie dba o wszechstronny rozwój swoich wychowanków, udowadniając, że edukacja to nie tylko wiedza z podręczników, ale przede wszystkim praktyczne umiejętności, które procentują przez całe życie.