



## **DZIAŁANIA MARCOWE**

Marzec był dla członków grupy Erasmus+ miesiącem dużej aktywności. Wzięliśmy udział w spotkaniach dotyczących zdrowego odżywiania się, dokonaliśmy analizy składu naszych ciał, poprawiliśmy Paniom nastrój w Dniu Kobiet, a kilkoro z nas odwiedziło szkołę partnerską w Anglii (relacja w oddzielnym artykule).

### **DZIEŃ KOBIEŃ W LO**

8 marca wszystkie Panie z naszego LO otrzymały od nas papierowe kwiatki z hasłami, które miały na celu umilenie im tego dnia. Hasła, które zostały wypisane na upominkach: „Masz ładny uśmiech”, „Jesteś wyjątkowa”, „Jesteś fantastyczna”, „Super babka”, spodobały się Paniom Nauczycielkom, Paniom dbającym o czystość naszej szkoły oraz Uczennicom. Każda z nas jest wyjątkowa – warto o tym pamiętać! A dobre samopoczucie wpływa na stan naszego zdrowia.

### **SPOTKANIE W CENTRUM TRADYCJI MLECZARSTWA**

8 marca wybraliśmy się też do Centrum Tradycji Mleczarstwa na wykład. Tematem spotkania, prowadzonego przez panią dietetyk mgr Urszulę Jaczewską, było znaczenie mleka i produktów mlecznych w codziennej diecie.

Prezentacja rozpoczęła się od przedstawienia składu mleka, który został bardziej szczegółowo opisany pod kątem jego wpływu na organizm ludzki. Ważną częścią było sprecyzowanie jego zalecanego dziennego spożycia. Przedstawienie poglądów ludzi, którzy są przeciwni picciu tego napoju, było polem do dyskusji. Ostatecznie wszyscy zgodzili się, że mleko ma pozytywny wpływ na organizm człowieka, z wyjątkiem niemowląt, dzieci i alergików. To zdanie było doskonałą puentą całego spotkania.

Z okazji Dnia Kobiet, po wykładzie odbyło się losowanie podarunków i słodki poczęstunek.

Natalia Milewska (kl. IIb)

### **SPOTKANIE NA TEMAT KRZEMU**

Wzięliśmy również udział w spotkaniu zatytułowanym „...i znów porozmawiajmy o krzemie” z panią dietetyk Ewą Szwedo. Wizyta odbyła się w Miejskiej Bibliotece Publicznej w ramach cyklu „Zdrowie i uroda z biblioteką”. Wysłuchaliśmy wykładu o roli i znaczeniu krzemu w organizmie. Pani Szwedo przedstawiła, jakie skutki niesie za sobą niedobór tego pierwiastka w naszym organizmie, jak wpływa on na nasze samopoczucie, jak go dostarczyć oraz w jakich ilościach. Dowiedzieliśmy się również wielu ciekawostek o krzemie i nie tylko. Ostatnim etapem spotkania było wylosowanie osób, które za darmo zostały zbadane analizatorem kwantowym. Wskazuje on niedobór lub nadmiar witamin, minerałów, hormonów, aminokwasów itp. Wśród tych osób znalazła się także uczestniczka naszego projektu. Goście mogli również skorzystać ze słodkiego poczęstunku. Ponadto każdemu uczestnikowi został podarowany skromny upominek, w postaci próbek kremów. Pani dietetyk oraz MBP serdecznie dziękujemy za możliwość poszerzenia naszej wiedzy.

Patrycja Chilińska (kl. Ic)

### **ANALIZA SKŁADU CIAŁA**

11 marca znowu odwiedziliśmy zaprzyjaźniony z nami klub „Active Fitness”. Wzięliśmy udział w kolejnym spotkaniu z dietetykiem. Tym razem dokonaliśmy analizy składu naszych ciał przy pomocy profesjonalnego analizatora ze wzrostomierzem. Pozwala on na precyzyjną kontrolę i analizę składu ciała oraz monitorowanie sprawności fizycznej.

Mamy nadzieję, że badanie zmotywowało nas do większej aktywności fizycznej.

Grupa Projektowa Erasmus+