**Bądźmy zdrowi!**

Dnia 3 listopada na zaproszenie wychowawczyń odwiedziła nas h**igienistka szkolna** **pani Renata Zandecka**. Głównym celem spotkania było uświadomienie nam potrzeby dbania o zdrowie poprzez zdrowe odżywianie i aktywny tryb życia. Dowiedzieliśmy się, jak ważną rolę w życiu człowieka odgrywa zdrowa żywność oraz w jaki sposób sami możemy wpływać na swoje zdrowie poprzez dokonywanie właściwych wyborów żywieniowych- ograniczenie słodyczy, spożywanie owoców i warzyw. Dowiedzieliśmy się również jak ważna dla zdrowia jest dbałość o higienę ciała, ruch, spędzanie wolnego czasu na świeżym powietrzu oraz odpowiednia ilości snu. Z zaciekawieniem słuchaliśmy cennych rad pani higienistki. Postaramy się do nich stosować!