

Wiosenne warsztaty dla Szkół Promujących Zdrowie

Po raz kolejny we wtorek 13 marca koordynatorzy i uczniowie Rejonowej Sieci Szkół Promujących Zdrowie spotkali się na warsztatach w ZSSChiO. Część warsztatową prowadziła ubiegłoroczna absolwentka naszej szkoły Pani Agnieszka Pieczonka. Uczestnicy poznali narzędzia oraz ćwiczyli podstawowe umiejętności wykonywania dekoracji z owoców i warzyw techniką carvingu. Rezultaty pracy w postaci kwiatów, postaci czy innych kompozycji były bardzo ładne i jadalne. Podczas spotkania Pani **Monika Cholewa** – nauczyciel wychowania fizycznego, trener oraz propagator zdrowego stylu życia wykonywała badania analizy składu ciała metodą BIA z wykorzystaniem specjalistycznej wagi oraz udzielała porad dietetycznych. Metoda bioimpedancji elektrycznej jest obecnie podstawowym badaniem stosowanym w dietetyce, pozwala określić w organizmie między innymi wagę ciała, ilość tkanki tłuszczowej, mięśniowej oraz kostnej, wiek metaboliczny czy zawartości wody. Wyniki analizy są podstawą do ułożenia właściwego jadłospisu. Metodę BIA wykorzystują również trenerzy fitness w celu układania programu ćwiczeń ponieważ pozwala kontrolować spadek poziomu tkanki tłuszczowej i wzrost masy mięśniowej. BIA, a zwłaszcza pomiar ilości tkanki tłuszczowej w jamie brzusznej pomaga w zapobieganiu i leczeniu chorób cywilizacyjnych.

Zarówno nauczyciele jak i uczniowie – uczestnicy spotkania wyszli z warsztatów przekonani, że warto zadbać i zainwestować we własne zdrowie, a wiosna jest świetną okazją do większej aktywności fizycznej i zmian w sposobie odżywiania. Organizatorzy warsztatów dziękują wszystkim uczestnikom za obecność i aktywność. Dziękujemy również uczniom z klas ITt, i IIhTk **Paulinie Kulikowskiej, Patrycji Kusy, Faustynie Leszczak, Martynie Bojarskiej** za pomoc organizacji spotkania.

U. Machaj, W. Stoch