

LEKCJA EDUKACJI ZDROWOTNEJ



LEKCJA EDUKACJI ZDROWOTNEJ

Wtorkowa lekcja edukacji zdrowotnej była praktycznym i angażującym doświadczeniem, podczas którego uczniowie mieli okazję samodzielnie sporządzić naturalny napój izotoniczny. Zajęcia połączyły wiedzę teoretyczną z działaniem, co pozwoliło uczniom lepiej zrozumieć, jak ważne jest odpowiednie nawodnienie, zwłaszcza podczas wysiłku fizycznego. Lekcja została bardzo dobrze odebrana przez uczniów. Połączenie teorii z praktyką zwiększyło ich zaangażowanie i sprawiło, że omawiane treści stały się bardziej przystępne. Uczniowie podkreślali, że zdobytą wiedzę mogą wykorzystać nie tylko na zajęciach sportowych, ale także w codziennym życiu. Zajęcia były wartościowe, rozwijające i ukierunkowane na świadome dbanie o własne zdrowie - zdecydowanie stanowiły przykład efektywnej edukacji prozdrowotnej.

