

Projekt „Akcja Koncentracja”

W dniach 17.02.2026 r. oraz 19.02.2026 r. studentki 2 roku studiów magisterskich Katarzyna Snoch i Wiktoria Ożarowska przeprowadziły warsztaty edukacyjne w ramach projektu „Akcja Koncentracja”, realizowanego jako element Olimpiady Zdrowia PCK dla szkół ponadpodstawowych 2025/2026. Do współpracy zostały zaproszone przez uczestniczkę Olimpiady, w celu realizacji działań z zakresu edukacji żywieniowej i promocji zdrowia.

W dniu 17.02.2026 r. w Szkole Leśnej odbyły się warsztaty dla klas 4–5 pt. „Sekrety komórkowego menu”. Celem zajęć było przybliżenie uczniom zagadnień związanych z budową i funkcjonowaniem komórek oraz znaczeniem składników odżywczych w codziennej diecie. Uczniowie poznawali, jakie produkty wspierają prawidłową pracę organizmu, a także uczyli się komponowania zbilansowanych posiłków sprzyjających energii i koncentracji.

Tego samego dnia przeprowadzono warsztaty dla klas 1–2 w II Liceum Ogólnokształcące im. J. Śniadeckiego pt. „Mit czy Fakt? Mózg pod lupą”. Zajęcia dotyczyły wpływu informacji medialnych, reklam i trendów żywieniowych na wybory młodzieży oraz ich zdrowie fizyczne i psychiczne. Omówiono również zasady racjonalnego żywienia możliwego do utrzymania w codziennym funkcjonowaniu.

W dniu 19.02.2026r. warsztaty „Mit czy Fakt? Mózg pod lupą” zostały ponownie zrealizowane w przestrzeni Urban Lab, umożliwiając poszerzenie grona odbiorców o kolejne osoby zainteresowane tematyką świadomego odżywiania i wpływu diety na funkcjonowanie mózgu.

Przeprowadzone warsztaty stanowiły wartościowy element działań prozdrowotnych, rozwijających świadomość żywieniową oraz kompetencje krytycznego myślenia wśród dzieci i młodzieży.



