

Nazywam się Amelia Śledziwska i jestem uczennicą klasy VIIIA. Otrzymałam stypendium w zakresie projektu „Mazowiecki program stypendialny dla uczniów szczególnie uzdolnionych - najlepsza inwestycja w człowieka.” W jego ramach podjęłam się wielu różnorodnych działań. Chciałam uświadomić moim rówieśnikom, a także młodszym uczniom swojej szkoły, że nasze codzienne nawyki w większości przypadków nie wpływają dobrze na nasz organizm.

Zorganizowałam lekcje w klasach I-IV, dotyczące zdrowego stylu życia. Przygotowałam prezentację multimedialną i pokazałam wiele zdrowszych zamienników różnorodnych produktów żywnościowych. Dla urozmaicenia zajęć przyniosłam rekwizyty w postaci kubeczków z cukrem. Chciałam w ten sposób jeszcze bardziej uzmysłwić uczniom jak dużą jego ilość zawierają uwielbiane przez dzieci, a także dorosłych przekąski. Uważam, że była to ciekawa odskocznia od tradycyjnych wykładów i prezentacji. Następnie stworzyłam plakat w języku angielskim i gazetkę ścienną na temat badanego zagadnienia. Zawierały one porady, co należy robić, aby zacząć prowadzić zdrowy styl życia. Pokazałam, jak ważny jest sport, sen oraz często pomijane w naszych posiłkach warzywa. Ten projekt wzbogacił moją wiedzę o wiele ważnych informacji. Uświadomiłam sobie, jak niezdrowo się odżywiałam, mimo że istniało o wiele zdrowsze jedzenie.

Obecnie kończę szkołę podstawową i realizacja mojego programu, dzięki któremu otrzymałam stypendium Marszałka Województwa Mazowieckiego zdecydowanie przyczyniła się do podjęcia przeze mnie decyzji, by w przyszłości wybrać zawód dietetyczki. To jest moja decyzja, by pomagać ludziom, szczególnie młodzieży, w wyborze zdrowego stylu życia.

Amelia Śledziwska klasa 8a

My name is Amelia Śledziwska and I am a student of VIIIA class. I got a scholarship in the project ‘Mazowiecki program stypendialny dla uczniów szczególnie uzdolnionych – najlepsza inwestycja w człowieka’. As a part of it, I did a lot of different activities. I wanted to show my peers and younger students that our daily habits in most of the cases are not good for our bodies and minds.

I organised a lesson in I-IV grades which was about a healthy lifestyle. I made a presentation and I showed a lot of healthier substitutes of the popular snacks and drinks. I brought cups with sugar to make my lesson more interesting. In that way I wanted to show pupils how much sugar is in snacks which children and adults love to consume. I think that it was an interesting form in comparison with traditional lectures and presentations. Next, I created a poster and a noticeboard in English language. There, students could read about tips what to do to start a healthy lifestyle. I showed how important sport, sleeping and vegetables are. This project broadened my knowledge. I realized how unhealthy my lifestyle was even there are a lot of healthier food to consume.

I have graduated from primary school and this project helped me to think about being a dietician in the future. It is my decision to help people, especially teenagers, to choose a healthy lifestyle.

Amelia Śledziwska 8a