

PROMOCJA ZDROWIA W SZKOLE

W roku szkolnym 2015/2016 uczniowie szkoły wzięli udział w licznych kampaniach promocji zdrowia.

W ramach kampanii „Trzymaj się prosto”, na godzinach wychowawczych, nauczyciele przypomnieli uczniom o przyjmowaniu właściwej pozycji w czasie siedzenia w ławce, odrabiania lekcji, w czasie wypoczynku czynnego i biernego. Uczniowie dowiedzieli się, jak można zapobiegać wadom postawy, a także, co robić i gdzie się zwrócić, gdy coś nas niepokoi.

Uczennice klasy Va przeprowadziły sondę wśród uczniów, w której zapytały uczniów klas III- VI, jak spędzają czas wolny. Wyniki okazały się budujące, ponieważ zdecydowana większość uczniów naszej szkoły spędza czas aktywnie. W ciągu tygodnia wielu uczniów chodzi na sportowe zajęcia pozalekcyjne, a w weekendy wielu uczniów spędza czas aktywnie na świeżym powietrzu.

W ramach kampanii zdrowego odżywiania „Zdrowie na talerzu” uczniowie klas IV- VI przygotowywali zdrowe przekąski do szkoły. Inwencja uczniów była ogromna, na stołach pojawiły się kanapki, soki wyciskane własnoręcznie, koktajle, różnorodności z warzyw i owoców, a także przekąski na waflach, krakersach i w papierze ryżowym. Uczniowie przygotowali plakaty z propozycjami zdrowych dań, a także przypomnieli sobie Piramidę Zdrowia.

W ramach kampanii „Piękny uśmiech”, uczniowie obejrżeli prezentację multimedialną, z której dowiedzieli się, że dbałość o zęby, to zarówno higiena jamy ustnej, jak i dbałość o właściwy dobór składników pokarmowych. Na holu szkolnym pojawiły się plakaty, ulotki, rymowanki i hasła zachęcające do dbania o piękny uśmiech.

W lutym trochę czasu poświęciliśmy sercu.

Uczniowie dowiedzieli się nieco na temat tego narządu, obejrżeli prezentację multimedialną, z której dowiedzieli się, jaką rolę pełni układ krążenia i oddychania w życiu człowieka, a także co możemy robić, aby dobrze funkcjonować. Kolejny raz usłyszeli o dobroczynnym wpływie sportu i ruchu na nasz organizm, w wszyscy chętni przygotowali plakaty, na których zaprezentowali sylwetki sportowców, którymi są zafascynowani.

Kampanie zakończyły się quizem wiedzy, w którym wzięły udział dwuosobowe drużyny ze wszystkich klas IV- VI.

Oprócz udziału w kampaniach nasi uczniowie wzięli udział w licznych konkursach, gdzie niejednokrotnie zajęli wysokie miejsca.

Podsumowaniem całego roku, był udział w warsztatach „Gdzie mieszka zdrowie”, w których wzięły uczestniczące uczennice klas IVa.

B. Szymczak