

Wiosenna Promocja Zdrowia

26 kwietnia uczniowie klasy Ia wraz z wychowawczynią p. Teresą Wardak zorganizowali Wiosenną Promocję Zdrowia. Z samego rana wspólnie z klasą Ib odwiedzili Ośrodek Zdrowia w Staninie, gdzie spotkali się z dr Pawłem Wojciukiem. Pan doktor w oparciu o Piramidy Zdrowia przygotowane przez uczniów zwrócił uwagę na prawidłowy dobór produktów, zmianę złych nawyków żywieniowych, aktywność ruchową i ich wpływ na zdrowie człowieka. Zrobił jednemu z uczniów USG wątroby, nerek i serca, pokazując prawidłową pracę narządów. W gabinecie rehabilitacji dziennej uczniowie obserwowali różnorodne ćwiczenia ruchowe. W gabinecie stomatologicznym wspólnie ustalono przyczynę chorób i bólu zębów. Wszyscy stwierdzili, iż słodczyce i niezdrowe jedzenie są tego przyczyną. W punkcie szczepień pan doktor uświadomił uczniom, jak ważne są szczepienia i dlaczego. Kilka prac przedstawiających Piramidę Zdrowego Żywienia jeszcze tego samego dnia zostały zawieszono w Ośrodku Zdrowia oraz sklepie spożywczym GULIK.

Po powrocie do szkoły uczniowie wraz z rodzicami przygotowali promocję zdrowych przekąsek, a na wspólną konsumpcję zaprosili dyrekcję szkoły, nauczycieli oraz uczniów. Przygotowane przekąski zawierały produkty z poszczególnych grup Piramidy Zdrowia, np. chleb z własnego wypieku wraz z pastą jajeczną, ciasteczka wykonane z płatków owsianych, musli z mlekiem, kanapki z wędliną i nowalijkami, które uczniowie sami wyhodowali, owocowe języki, galaretki w pomarańczy, sałatki warzywne, itp. Kolejnym punktem naszej promocji była inscenizacja pt. „Odżywiaj się zdrowo” przygotowana przez uczennice z klasy IVc: Aleksandrę Poszytek, Magdalenę Skwarek i Joannę Lendzion oraz „Witaminowe abecadło” w wykonaniu klasy Ia. Ostatnim punktem programu był Quiz wiedzy o zdrowiu. Uczniowie wykazali się świetną znajomością wiedzy z zakresu zdrowego odżywiania, higieny osobistej i aktywności ruchowej.













