

SPRAWOZDANIE Z TYGODNIA ZDROWIA

realizowanego pod hasłem „Bezpiecznie, zdrowo i sportowo”

Realizując założenia szkolnego programu profilaktyczno-wychowawczego, nauczyciele zwrócili uczniom uwagę na konieczność dbania o zdrowie swoje i swoich najbliższych. Chcąc w ciekawy sposób edukować uczniów pod względem prozdrowotnym, zorganizowali w szkole Tydzień Zdrowia.

Cele projektu:

- zainteresowanie uczniów tematyką prozdrowotną
- wdrażanie do dbałości o zdrowie
- utrwalanie zasad zdrowego stylu życia
- kształtowanie właściwych nawyków higienicznych
- kształtowanie umiejętności tworzenia zdrowych jadłospisów i świadomego wybierania wartościowych produktów spożywczych
- uświadomienie uczniom zagrożeń wynikających z niewłaściwego stylu życia oraz niezdrowego odżywiania
- pobudzanie uczniów do aktywności twórczej, odkrywania i rozwijania swoich talentów oraz prezentowania ich na forum szkoły

W ramach Tygodnia Zdrowia dzieci i młodzież wykonywali następujące zadania:

- kierując się wskazówkami podanymi przez nauczycieli, opracowywali jadłospisy uwzględniające zasady zdrowego odżywiania i tworzyli z nich gazetkę ścienną zdobiącą hol naszej szkoły;
- wybierając dowolny temat spośród zaproponowanych przez nauczycieli, wykonywali prezentacje związane z zagadnieniami edukacji zdrowotnej (BMI, zaburzenia stanu zdrowia i rozwoju związane z nieprawidłowym odżywianiem, zdrowy styl odżywiania i jego znaczenie dla młodego organizmu, stres i jego wpływ na zdrowie człowieka);
- tworzyli strefę aktywności, gromadząc pomysły na zabawy, dzięki którym można aktywnie spędzać czas na świeżym powietrzu oraz poznając zabawy, w które bawili się ich rodzice;
- czytali artykuł „Wystrzałowe śniadanka, czyli radosne pożegnanie z bułą” na temat właściwego doboru produktów spożywczych do przygotowania zdrowego i pożywnego drugiego śniadania oraz samodzielnie opracowywali wartościowy zestaw śniadaniowy w dowolnej formie (opis, rysunek, zdjęcie);
- w ramach lekcji plastyki oraz podczas zajęć świetlicowych wykonywali kompozycje plastyczne pt. „Kolorowy talerz” (będący ilustracją zdrowego posiłku) oraz tworzyli witrażowe owoce, aby podkreślić znaczenie tych w diecie człowieka;

- oglądali filmy edukacyjne o tematyce zdrowotnej.

Realizacja programu przyczyniła się do zainteresowania uczniów tematyką zdrowego odżywiania, podniesienia ich świadomości na temat konieczności wdrażania nawyków prozdrowotnych oraz zainspirowała ich do poszukiwania nowych pomysłów na zdrowe i pożywne posiłki.

Szkolni koordynatorzy projektu:

Jolanta Sumara-Warchoł
Marta Pilch
Agata Marek-Szafrńska
Edyta Lesiewicz