

# DNI ZDROWIA

W maju 2015 roku obchodziliśmy w Naszej Szkole „Dni Zdrowia”.

W ramach godzin wychowawczych przeprowadzono pogadanki, dyskusje z wykorzystaniem prezentacji i filmów edukacyjnych. Na zajęciach kół przyrodniczych przygotowano materiały informacyjne, plakaty, rysunki dotyczące zdrowego odżywiania, z których sporządzono gazetkę szkolną.



Na zajęciach plastycznych uczniowie poszczególnych klas IV – VI szkoły podstawowej przygotowali kolorowanki przedstawiające owoce i warzywa, którymi przyozdobiono szkołę.

Ogłoszono również konkurs plastyczny dla klas IV – VI szkoły podstawowej „Jak dbać o zdrowie”? Po obradach wyłoniono trzech zwycięzców, a mianowicie:

- ✓ Anna Oksiak kl. VI A
- ✓ Wiktoria Dardas kl. IV A
- ✓ Oliwia Janiszewska kl. IV A

Najbardziej uczniom podobały się na lekcjach wychowawczych zajęcia warsztatowe, na których przygotowywali zdrowe posiłki, aby degustować je podczas „Wspólnego drugiego śniadania”. Wykonywali zdrowe kanapki, owocowe szaszłyki, sałatki owocowe i warzywne, itp.





Jednym z punktów „Dni Zdrowia” były zajęcia prowadzone przez uczniów klasy II B gimnazjum realizujących projekt edukacyjny z biologii o zdrowym żywieniu. W związku z tym uczniowie Ci w marcu przygotowali ankiety o odżywianiu się, które przeprowadzili wśród losowo wybranych uczniów klas I C, IV – VI szkoły podstawowej, przeanalizowali i wyciągnęli wnioski. Na podstawie zebranych danych w czasie obchodów „Dni Zdrowia” na lekcjach przyrody przedstawiono wyniki ankiet w postaci wykresów oraz prezentację o złych nawykach żywieniowych, ich konsekwencjach i zasadach racjonalnego żywienia.

Od kwietnia prowadzono także wśród losowo wybranych uczniów pomiary wzrostu i wagi ciała. Na ich podstawie dokonano obliczeń BMI. Wyniki tych obliczeń również zostały przedstawione uczniom w czasie zajęć i zaproponowano im zestaw ćwiczeń i konkurencji sportowych, w których wzięli udział.



**Koordynatorzy ds. Promocji Zdrowia  
Marlena Błasiak, Beata Kolbertowicz**