

Promocja zdrowia w naszej szkole rok szkolny 2008/2009

Niedawno nasza szkoła przystąpiła do projektu Śląskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie. W związku z tym, od czasu do czasu, przez 3 kolejne lata, będziemy podejmować różne działania, dzięki którym dowiemy się – jak zadbać o własne zdrowie.

W lutym mieliśmy okazję podziwiać **prace plastyczne** dzieci z kl. 1-6. Uczniowie wykonali plakaty:

- o tematyce zdrowotnej (kl. 1-3)
- przypominające o myciu zębów i rąk (kl. 4)
- zachęcające do jedzenia warzyw i owoców przez cały rok (kl. 5)
- namawiające do aktywnego spędzania czasu – niezależnie od pory roku (kl. 6).

„Witaminowe” plakaty przygotowały również dzieci ze szkolnej świetlicy.

W marcu wysłuchaliśmy **audycji na temat zdrowego odżywiania**, którą przygotowało koło artystyczne pod opieką p. Izy Jureczko. Poza tym w każdej klasie przeprowadzono **cykl lekcji poświęconych znaczeniu spożycia naturalnych witamin**, pod hasłem: „Tropiciele witamin” - w kl. 1-3 i „Wartości odżywcze warzyw i owoców, zdrowe żywienie” – w kl. 4-6. Uczniowie klas młodszych nauczyli się **wiersza pt. „Witaminowe abecadło”**.

Z okazji powitania wiosny, 20 marca, uczestniczyliśmy w **Dniu Zdrowego Odżywiania**, podczas którego dzieci z kl. 4-6 obejrzały **prezentację multimedialną pt. „Czy wiesz co jesz?”**. Następnie odbył się **konkurs pod hasłem „Żyjmy zdrowo”**. Każda klasa, pamiętając o zasadach higieny, przygotowała smaczne i zdrowe, kolorowe sałatki, surówki oraz kanapki. W kulinarnych zmaganiach wzięły udział również dzieci z przedszkola – zarówno grupa starsza, jak i młodsza. Wszyscy chcieli zwyciężyć, jednak trzyosobowa komisja w składzie: p. Dyrektor Iwona Hrycyna-Mutz – przewodnicząca oraz p. Anna Płaczkowska-Stich i p. Izabella Jureczko – pozostałe członkinie jury, oceniająca klasowe prezentacje, po burzliwych obradach, poprzedzonych degustacją konkursowych pyszności, przyznała:

w kategorii wiekowej kl. 1-3:

- I miejsce – kl. 1
- II miejsce – kl. 2
- III miejsce – kl. 3

w kategorii wiekowej kl. 4-6:

- I miejsce – kl. 6
- II miejsce – kl. 4
- III miejsce – kl. 5.

Udział młodszej grupy przedszkolaków w konkursie uhonorowano wyróżnieniem.

Na ocenę przygotowanych posiłków złożyły się ich walory zdrowotne, smakowe oraz pomysłowość i estetyka wykonania potraw.

Po uroczystym ogłoszeniu wyników konkursu i rozdaniu nagród – pamiątkowych dyplomów, owocowych soczków oraz soczystych jabłek, nastąpiła długo oczekiwana przez wszystkich degustacja konkursowych smakołyków. Każdy mógł skosztować kilku rodzajów owocowo-warzywnych sałatek oraz wiosennych kanapek, udekorowanych warzywami i zieleniną, nierzadko wykonanych z ciemnego pieczywa, posmarowanego masłem domowej roboty. Apetyt dopisał, bo po kilku minutach wszystkie talerze i miseczki świeciły pustkami. Na szczęście do dziś możemy podziwiać zdjęcia – zarówno z prac towarzyszących przygotowaniu konkursowych potraw, jak i samych „kulinarnych arcydzieł”.

Kolejnym konkursem, zorganizowanym w ramach realizacji zadań wynikających z przyjętego przez nas Programu Promocji Zdrowia, był **„Konkurs na najzdrowszy, najbardziej urozmaicony, dzienny jadłospis napisany przez ucznia”**, który cieszył się wśród dzieci dużym zainteresowaniem. Jego wyniki poznamy w sobotę, 23 maja. Na zwycięzców czekają nagrody. Poza tym najlepsze prace zostaną opublikowane na łamach gazetki szkolnej „Ligotka”.

Comiesięczną atrakcją w naszej szkole są **dni pod hasłem: „Jemy zdrowo i kolorowo”**, stanowiące kolejne etapy konkursu, którego wyniki zostaną ogłoszone w czerwcu.

Do tej pory uczestniczyliśmy w **Dniu Jabłka** (25 lutego), **Dniu Marchewki** (24 marca) oraz **Dniu Jogurtowym** (30 kwietnia). Dzieciaki pokazały, że można na nie liczyć – za każdym razem prawie wszyscy uczniowie pamiętali o przyniesieniu do szkoły odpowiedniego owocu lub produktu. W przypadku Dnia Marchewki zamiast warzywa można było okazać marchewkowy sok lub element ubioru, oczywiście w kolorze zielonym lub pomarańczowym.

Oto - jak przedstawiają się wyniki trzech kolejnych etapów konkursu **„Jemy zdrowo i kolorowo”**.

Zestawienie procentowe „Dnia Jabłka”:

Klasa	Ilość obecnych uczniów	Ilość uczniów z jabłkiem	%
Przedszkole	19	19	100%
„0 „	21	21	100 %
Klasa .I	9	9	100%
Klasa II	11	7	64%
Klasa III	10	10	100%

Klasa IV	19	13	68%
Klasa V	19	19	100%
Klasa VI	11	11	100 %

Zestawienie procentowe „Dnia Marchewki”:

Klasa	Ilość obecnych uczniów	Ilość uczniów z marchewką, sokiem marchewkowym lub elementami ubioru w kolorze marchwi	%
Przedszkole	16	16	100%
„0 „	17	13	76 %
Klasa .I	9	9	100%
Klasa II	14	14	100%
Klasa III	11	8	73%
Klasa IV	14	13	93%
Klasa V	19	13	68%
Klasa VI	9	9	100 %

Zestawienie procentowe „Dnia Jogurtowego”:

Klasa	Ilość obecnych uczniów	Ilość uczniów z jogurtem	%
Przedszkole	18	18	100%
„0 „	16	12	75 %
Klasa .I	10	9	90%
Klasa II	12	10	83%
Klasa III	10	10	100%
Klasa IV	17	17	100%
Klasa V	15	8	53%
Klasa VI	11	11	100 %

W dbałości o zdrowie fizyczne - dnia 16 kwietnia w naszej szkole odbyły się: **Wiosenny Turniej z tenisa stołowego** oraz **Turniej Rodzinny z tenisa stołowego „Ruch to zdrowie”**(szczegóły: w *Wiadomościach sportowych*).

Przygotowały: mgr Izabela Jureczko, mgr Grażyna Szelağ