

## **„3-majmy się zdrowo” w klasach IV-VI**

Dbając o edukację zdrowotną naszych uczniów w szkole realizowany był projekt "3- majmy się zdrowo". Dzięki wdrażanym treściom o tematyce zdrowotnej uczymy dzieci właściwych postaw, nawyków i umiejętności, które ułatwiają im prawidłowy rozwój. Zdrowie (fizyczne, psychiczne, społeczne) jest warunkiem dobrej jakości życia, w tym osiągnięć szkolnych.

**W klasach IV** odbyło się spotkanie z pielęgniarką. Poruszane były tematy związane ze zdrowym odżywianiem, piramidą prawidłowego odżywiania, konserwantami, regularnością posiłków, odpowiednim dobieraniem potraw. Uczniowie podzieleni na grupy samodzielnie wykonywali sałatki owocowe, warzywne, kanapki i koreczki ze zdrowej żywności. Uczyli się również kultury zachowania przy stole i higieny spożywania posiłków.

**Klasa V** zajęła się tematyka sportu. Uczniowie prezentowali swoje medale , dyplomy i inne trofea, które zdobyli w różnych zawodach sportowych, promując w ten sposób aktywne formy spędzania wolnego czasu. Wykonane przez uczniów plakaty ukazywały dobre strony odpoczynku aktywnego i słabe strony odpoczynku biernego.

**Klasa VI** poruszała zagadnienia związane ze szkodliwością używek. Uczniowie aktywnie uczestniczyli w dyskusji na temat wpływu alkoholu, nikotyny i narkotyków na zdrowie człowieka. Pracując w grupach obliczali o ile skraca się życie nałogowego palacza, ile rocznie traci pieniędzy nałogowy palacz, dlaczego młodzież sięga po papierosy i alkohol i jakie korzyści mamy z niepalenia. Obejrżeli również film pt: „Nikotyna-legalny narkotyk". Film poruszał problemy palenia papierosów przez nieletnich. Ukazano wypowiedzi uczniów, lekarzy i osób chorych na choroby tytoniowe. Przedstawiono zdrowotne skutki palenia tytoniu. Na każdej lekcji po 30 minutach zajęć uczniowie wykonywali 3- minutowe ćwiczenia sportowe.

Anna Woszek