

W trosce o dobrostan i samopoczucie uczniów



W tym roku szkolnym uczniowie klas trzecich naszej szkoły uczestniczą w ogólnopolskim programie **Akademia Dobrej Energii Junior**. Trzecia klasa to dla nich wyzwanie – w tym roku będą przygotowywać się do nowego etapu szkolnego. Akademia powstała, by wspomóc szkoły w edukacji prozdrowotnej uczniów w obszarze zdrowego ciała i zdrowej psychiki. Ideą jest niwelowanie problemów psychicznych i fizycznych dzieci i młodzieży poprzez współpracę rodziców i nauczycieli w obszarze edukacji wczesnoszkolnej.

Jeszcze przed feriami uczniowie rozpoczęli projekt uczestnicząc w module "Zdrowe ciało". W trakcie zajęć samodzielnie stworzyli klasowe piramidy zdrowego żywienia, rozmawiali o zdrowym stylu życia. Zajęcia nie sprowadzały się jednak wyłącznie do murów szkoły, gdyż uczniowie w ramach międzyklasowej integracji wzięli udział w podchodach, w których zadawali jak i rozwiązywali ciekawe zadania.

Uczniowie wykonali również plakaty promujące zdrowe odżywianie oraz sport, a także zaproponowali zadania ruchowe dla innych klas.

Warto wspomnieć, że celem projektu jest:

- dbanie o dobrostan dzieci poprzez dostarczanie odpowiedniej wiedzy na temat zasad dbania o zdrowie,
- profilaktyka zdrowia - wyrabianie dobrych nawyków już u najmłodszych, aby ograniczać problemy ze zdrowiem mentalnym i fizycznym w późniejszym wieku,
- poprawa samopoczucia – zdobyta wiedza oraz prawidłowe nawyki zaowocują lepszym stanem emocjonalnym i fizycznym oraz samooceną dzieci co wesprze je na etapie pierwszej znaczącej zmiany życiowej - przejścia do 4 klasy.

Agnieszka Brym i Elżbieta Semków