

Międzynarodowy Dzień Pielęgniarek w klasach drugich

Z okazji Międzynarodowego Dnia Pielęgniarek w klasach 2 odbyły się wyjątkowe zajęcia promujące zdrowy styl życia.

Najpierw uczniów odwiedziła nasza szkolna pielęgniarka - **Pani Beata Kucharska**, która rozmawiała z dziećmi o piramidzie zdrowego żywienia oraz o tym, dlaczego warto dbać o higienę każdego dnia. Szczególną uwagę poświęcono higienie zębów, zdrowemu odżywianiu oraz aktywności fizycznej, która pomaga zachować zdrowie i dobre samopoczucie.

Kolejnym niezwykle ciekawym punktem dnia było spotkanie z **Panem Łukaszem Kosowskim - fizjoterapeutą** oraz jego wyjątkowym „kolegą”... Andrzejem, czyli modelem kręgosłupa. Dzięki temu uczniowie mogli dowiedzieć się, jak ważna jest prawidłowa postawa podczas siedzenia, noszenia plecaka oraz codziennych aktywności. Dzieci poznały także skutki niewłaściwego dbania o kręgosłup, m.in. bóle pleców czy problemy z postawą.

To były niezwykle wartościowe i angażujące zajęcia, które pokazały uczniom, że zdrowe nawyki warto budować już od najmłodszych lat.

Serdeczne podziękowania kierujemy do **Pani Elżbiety Semków** za koordynację spotkań oraz do wszystkich prowadzących za przeprowadzenie inspirujących zajęć szerzących zdrowy styl życia.

Agnieszka Brym