

## „3 - majmy się zdrowo” w GZS-SP3

Dbając o edukację zdrowotną naszych uczniów w miesiącu marcu 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** realizowane były treści związane ze zdrowym odżywianiem. Odbyło się spotkanie z pielęgniarką szkolną, na którym poruszane były tematy związane ze zdrowym stylem życia, po takim spotkaniu uczniowie wiedzą, że jemy po to aby żyć, a nie żyjemy po to aby jeść. Na lekcji przyrody uczniowie samodzielnie wykonywali sałatki owocowe, warzywne i kanapki zdrowej żywności. Uczyli się również kultury zachowania przy stole i higieny spożywania posiłków.



Klasa **V** zajęła się tematyka sportu. Uczniowie poznali korzyści odpoczynku aktywnego i wady odpoczynku biernego. Brali udział w zawodach sportowych, promując w ten sposób aktywne formy spędzania wolnego czasu.

Prezentowali dyplomy, medale, puchary, które zdobyli na różnych zawodach sportowych promując w ten sposób aktywne formy spędzania wolnego czasu.



Klasy **VI** poruszały 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.



Na lekcji matematyki odbył się Klasowy Turniej Matematyczny - "Matematyka na zdrowie", którego celem było podnoszenie poziomu umiejętności logicznego myślenia, prezentacja matematyki w sposób przyjazny dla ucznia oraz promocja zdrowia.



Na dużej przerwie uczniowie mogli uczestniczyć w aerobiku prowadzonym przez uczennicę koła ekologicznego.



A. Woszek