

## WOJEWÓDZKI DZIEŃ PRZECIWI OTYŁOŚCI - 07.03.2014r.

Otyłość jest obecnie uznawana przez Światową Organizację Zdrowia za najpoważniejszy problem zdrowia publicznego. **Otyłość to jedna z chorób cywilizacyjnych. Z roku na rok dotyka coraz więcej ludzi.** Dlatego tak ważna jest profilaktyka - dbałość o prawidłowe odżywianie i odpowiednia ilość ruchu.

### KLASY I-III

Pogadanka na temat zdrowego odżywiania się.

Na zajęciach wychowania fizycznego wszyscy uczniowie pod kierunkiem nauczycieli wykonują ćwiczenia wysiłkowe.

### KLASY IV- VI

Na lekcjach przyrody:

Klasa IV - Piramida prawidłowego żywienia.

Klasa V - Jedz zdrowo i dużo się ruszaj. Moje zdrowe drugie śniadanie.

Klasa VI - Pomiar wzrostu i masy ciała, obliczenie wskaźnika BMI. Następstwa zdrowotne nadwagi i otyłości.

Na wszystkich zajęciach 3 minutowe ćwiczenia śródlekcyjne.

Na zajęciach wychowania fizycznego wszyscy uczniowie pod kierunkiem nauczycieli wykonują ćwiczenia wysiłkowe.

Wszyscy nauczyciele sprawdzają, czy uczniowie mają zdrowe drugie śniadanie i nie jedzą chipsów.

Szkoła bierze udział w programie "Szlanka mleka", "Owoce w szkole", które mają nie tylko zachęcić, ale przede wszystkim utrwaląć nawyk picia mleka przez dzieci oraz codzienne spożywanie owoców i warzyw. W szkole działa szkolny sklepik, w którym sprzedawane są tylko zdrowe produkty.

Anna Woszek