

IX. TYDZIEŃ PROMOCJI ZDROWIA

Kl. 1-5 – 14-18 maj 2018r.

W roku szkolnym 2017/18 Szkoła Podstawowa nr 1 w Mławie kontynuowała zadania wynikające z programu Szkoła promująca zdrowie.

W dniach 14-18 maja zorganizowano Tydzień Promocji Zdrowia, który obfitował w szereg działań kształtujących wśród uczniów właściwe zachowania i postawy prozdrowotne.

Poniedziałek (14.05.2018 r.)

Tego dnia pojawiła się gazetka tematyczna propagująca zdrowy tryb życia, uświadamiająca potrzeby dbania o własne zdrowie oraz przypominająca zasady racjonalnego żywienia.



Uczniowie klas I – III pod kierunkiem nauczycielek świetlicy wykonali techniką dowolną prace plastyczne pt. Mój ulubiony zdrowy posiłek. Prace zostały zaprezentowane na wystawie.



Wtorek (15.05.2018 r.)

Wtorek okazał się bardzo kolorowym dniem. Wszyscy uczniowie przynieśli bowiem na drugie śniadanie owoce i warzywa, do barwy których dostosowali dowolne elementy stroju. Poszczególnym klasom został przypisany określony owoc lub warzywo:

KL. I-II – MARCHEWKA

KL. III – BANAN

KL. IV – POMIDOR

KL. V – JABŁKO

KL. VI – RZODKIEWKA
KL. VII – GRUSZKA



Dwie uczennice klasy VIIa - przy pomocy prezentacji multimedialnej wyświetlonej na sali gimnastycznej - przedstawiły uczniom klas I-VII zasady zdrowego odżywiania. Z uwzględnieniem piramidy żywieniowej zwróciły uwagę na to, jak powinien wyglądać zdrowy talerz, czyli w jakich proporcjach należy spożywać warzywa i owoce, produkty zbożowe, mięsne, czy nabiał. Zaznaczyły ważny wpływ witamin na zdrowie człowieka oraz wskazały źródła ich występowania. Podkreśliły także, jak ważna dla zdrowia i dobrego samopoczucia jest aktywność fizyczna oraz spędzanie czasu wolnego na świeżym powietrzu. Wspomniały o przyczynach i skutkach złego odżywiania. Nad organizacją i przebiegiem spotkania czuwały Panie Jolanta Luciszewska i Marta Drzewiecka.



Środa (16.17.2018 r.)

Działaniom podjętym w środę towarzyszył ruch i zabawa na świeżym powietrzu. Nauczyciele wychowania fizycznego, wychowawcy kl. I-III i nauczycielki świetlicy zorganizowali podopiecznym zajęcia propagujące gry i zabawy zespołowe. Na szkolnym boisku rozchodziły się rytmy muzyki, przy których uczennice klasy piątej prowadziły aerobik dla swoich rówieśników. W tym dniu, nie zabrakło



również konkursów sprawnościowych i gier ruchowych.



Czwartek (18.05.2018 r.)

Moje dłonie świadczą o mnie – to hasło przyświecało spotkaniu dla klas I-III z przedstawicielem Powiatowej Stacji Sanitarno - Epidemiologicznej w Mławie. Uczestnicy spotkania uzyskali odpowiedzi na podstawowe pytania związane z chorobami przenoszonymi przez brudne ręce. Prelegentka wyjaśniła dzieciom jak w prosty sposób można się ustrzec przed chorobotwórczymi drobnoustrojami. Piątek (19.05.2018 r.)

Temu dniu towarzyszyło motto: **Zdrowe jedzenie to szybkie uczenie**. Zgodnie z jego założeniem, uczniowie poszczególnych klas przygotowywali i spożywali wspólne zdrowe śniadanie.



Piątek (19.05.2018)

W piątek odbyło się również spotkanie czytelnicze dla dzieci z pierwszych klas. Uczennice klasy IV czytały – wybrane przez bibliotekarki – utwory literackie poświęcone zdrowemu stylowi życia. Spotkanie zakończyło się błyskawicznym konkursem sprawdzającym wiedzę dzieci na temat znajomości wartości odżywczych warzyw i owoców oraz podstawowych zasad higieny osobistej.



W obchody Tygodnia Promocji Zdrowia zaangażowana była cała społeczność szkolna. Wszystkie działania miały na celu propagowanie zdrowego trybu życia, uświadomienie uczniom potrzeby dbania o własne zdrowie oraz zwrócenie uwagi na zasady racjonalnego żywienia. Koordynacją poszczególnych zadań zajmowały się nauczycielki świetlicy i biblioteki.

X. SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE

Kl. 1-7 – czerwiec 2018r.

Szkolny Dzień Dziecka i podsumowanie projektu

4 czerwca w naszej szkole odbyła się podwójna uroczystość. **Świętowaliśmy Dzień Dziecka oraz podsumowanie trwającego dwa lata projektu "Szkoła Promująca Zdrowie"**. Na spotkanie przybyli zaproszeni goście: wizytator - p. I. Leszczyńska, dyrektor PSSE w Mławie - p. E. Sztuba, p. I. Karpińska z Powiatowej Komendy Policji w Mławie oraz rodzice naszych uczniów. Impreza rozpoczęła się w sali gimnastycznej od tańca krakowiak w wykonaniu grupy dzieci z naszego przedszkola. Następnie dokonano podsumowania działań szkoły w projekcie "Szkoła Promująca Zdrowie". Spotkanie uświetnione zostało pokazami umiejętności artystycznych uczniów, tematycznie związanymi ze zdrowym stylem życia. Były to: pokaz aerobiku zaprezentowany przez dziewczęta z klasy Va, inscenizacja wiersza "Na straganie" - klasa IVa, sportowy taniec uczniów klasy Ia, piosenka "Pomaluj mój świat" w wykonaniu Zuzi Falenckiej z klasy VIa, piosenka "Olimpiada w Jarzynie" - klasa IVc, pokaz akrobatyczny Zuzi Rzeplińskiej z klasy IVa. Kolejnym punktem programu była wesoła rywalizacja sportowa pomiędzy klasami: przejście przez worek na czas, przeciąganie liny, gra w "kółko i krzyżyk".



Po sportowych emocjach czekała miła niespodzianka przygotowana przez rodziców: stoiska ze zdrowymi potrawami regionalnymi. Przygotowane dla dzieci przekąski "cieszyły oko", kusily kolorami, zapachami i zostały szybko skonsumowane przez dzieci. Wkład pracy rodziców był wielki, za co serdecznie dziękujemy.





Opracowała: *Urszula Smolińska*