



W roku szkolnym 2016/2017 uczniowie klasy III a i III b przystąpili do projektu „Zdrowo jem, więcej wiem!”, który jest częścią jednego z najważniejszych programów edukacyjnych Fundacji Banku Ochrony Środowiska „Aktywnie po zdrowie”.

Honorowy patronat pełni małżonka prezydenta RP Agata Kornhauser-Duda.

Nad realizacją działań i założeń czuwają: wychowawca klasy III a pani Lucyna Śpitalniak i wychowawca klasy III b pani Helena Płonka.

Jego celem jest przede wszystkim obszerna i kompleksowa edukacja dotycząca zdrowego stylu życia, a w szczególności zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej.

Adresatem programu są wszystkie grupy społeczne, a do realizacji projektu włączeni zostali nauczyciele, uczniowi i ich rodzice.

Program uczy nie tylko pracy w grupie, ale przede wszystkim zmienia nawyki żywieniowe, edukuje, skłania do zmiany stylu życia, poprzez uświadamianie nauczycieli, rodziców oraz dzieci jak ważne jest zdrowe odżywianie oraz aktywność sportowa.

Więcej informacji o programie można uzyskać na stronie :www.aktywniepozdrowie.pl do czego zachęcamy uczniów, rodziców , nauczycieli oraz wszystkich dla których zdrowie jest cennym skarbem.

Program „Aktywnie po zdrowie” realizowany jest w kilku etapach:

W ramach programu realizowanego przez uczniów klasy III a i III b podjęte zostały następujące działania:

- dokonano diagnozy stanu wiedzy na temat zdrowego stylu życia dzieci,
- przygotowano przedstawienia „Na straganie” i „Owocowe abecadło”, „Zdrowy Czerwony Kapturek”,
- rozpoznawano owoce i warzywa za pomocą różnych zmysłów,
- wykonano album „Encyklopedia warzyw i owoców” i gazetki,
- przygotowano sałatkę owocową, szaszłyki owocowe "
- obejrzano prezentację pt. „Zdrowe odżywianie”,
- zredagowano i zaprezentowano gazetki klasowe zachęcające do zrezygnowania ze słodczy,
- opracowano zestaw ciekawych zabaw swoich rodziców
- zaproszono do najciekawszych zabaw na świeżym powietrzu kolegów i koleżanki z klas III
- zorganizowano konkurs – Najlepszy zestaw na drugie śniadanie
- rozdano ulotki promujące zdrowy styl życia
- zorganizowano prelekcję dla rodziców i uczniów na temat „Zdrowego stylu życia”
- zapoznano rodziców z artykułem „Kolorowy talerz” w dziale „Piramida zdrowia”

Przedstawione działania nie kończą udziału w projekcie. O dalszych przedsięwzięciach będziemy informować, zachęcając wszystkich zainteresowanych do czynnego włączenia się w promowanie zdrowego stylu życia.

LEKKI TORNISTER



Projekt „Lekki Tornister” skierowany jest do wszystkich publicznych szkół podstawowych na terenie Rzeczypospolitej Polskiej, w których odbywa się nauczanie w klasach I – III. Lekki Tornister jest ogólnopolskim projektem, skierowanym do uczniów klas I –III szkół podstawowych i prowadzonym przez Fundację Rosa. Od 2011 roku Fundacja Rosa realizuje projekt „Lekki Tornister”, przypominając, jak istotna jest edukacja prozdrowotna w zakresie profilaktyki wad postawy. Przeprowadzamy prelekcje dotyczące tego problemu, a także sprawdzamy

wagę i zawartość plecaków najmłodszych uczniów.

Lekki tornister to:

- działania prozdrowotne, zmierzające w kierunku profilaktyki chorób układu ruchu wśród najmłodszych podopiecznych,
- apel skierowany do rodziców i opiekunów dzieci wczesnoszkolnych - by kontrolowali zawartość tornistrów, do nauczycieli - by wymagali noszenia tylko niezbędnych podręczników, a także wydawców - by książki były jak najlżejsze,
- prelekcje, turnieje i quizy dla dzieci oraz akcja ważenia uczniów i ich plecaków

Cele i założenia Projektu

Projekt ma na celu działania prozdrowotne, zmierzające w kierunku profilaktyki chorób układu ruchu wśród najmłodszych podopiecznych. Jednym z problemów, z jakim borykają się dzieci w wieku wczesnoszkolnym, są zbyt ciężkie tornistry.

Projekt zakłada wsparcie dla szkół podstawowych poprzez wdrożenie programu edukacyjnego z zakresu profilaktyki pierwszorzędowych wad postawy oraz zakup nowoczesnych szafek ze skrytkami na rzeczy tych szkół z przeznaczeniem dla uczniów klas I-III, jako forma nagrody dla placówek wykazujących największą inicjatywę i kreatywność w realizacji programów promocji zdrowia.

Zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektora Sanitarnego, waga tornistra nie powinna przekraczać 10–15 % masy ciała dziecka. Z przeprowadzonych przez nas badań wynika jednak, że co drugi uczeń w wieku wczesnoszkolnym nosi za ciężki plecak. Naszym celem jest rozpowszechnianie informacji na temat profilaktyki wad postawy, zwrócenie uwagi na niezmienny się problem przeciążonych plecaków uczniów oraz zmniejszenie jego skali w przyszłości, a – co za tym idzie – działanie na rzecz prostych i zadowolonych dziecięcych kręgosłupów.



Program Doskonałe mleko

Funkcjonuje w naszej szkole od 2012 r. Odbiorcami programu są uczniowie klas I-VI. W bieżącym roku szkolnym z programu korzysta 240 uczniów.

Doskonałe, bo pochodzi z najlepszego surowca, bo naprawdę świeże ponieważ jest jedynym z najcenniejszych źródeł niezwykle odżywczego białka, ponieważ zawiera duże ilości łatwo przyswajalnego wapnia budulca kości – ponieważ jest w nim większość witamin i surowców mineralnych.

Świeże mleko jest produktem minimalnie przetworzonym w procesie pasteryzacji.

W ramach programu uczniowie otrzymują również jogurt.

Jogurt to doskonała, niskokaloryczna przekąska. Dzięki zawartości żywych kultur bakterii jogurt znakomicie wspomaga vitalność organizmu.

Polecany jest przy kuracji antybiotykowej, w zaburzeniach trawienia.

Nazwa jogurtów BiFi pochodzi od Bifidobacterium bifidum – żywych kultur bakterii.

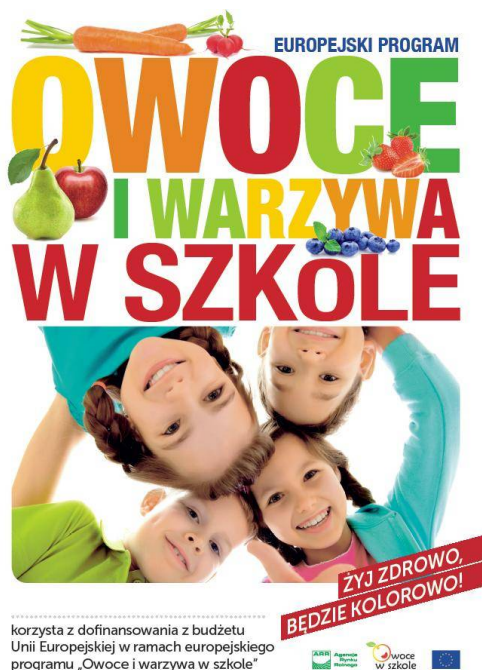
Jogurt jest prostą i szybką odżywką, dostępna cały rok, korzystnie wpływająca na rozwój i utrzymywanie wspaniałej kondycji.

Jogurty pitne Bifi

- zawierają żywe kultury bakterii jogurtowych i bakterii z rodzaju Bifidobacterium
- wyprodukowane są w 100 % ze składników naturalnych

charakteryzują się przyjemnym, delikatnym aromatem i wyśmienitym smakiem.

Inicjatorem akcji jest fundacja „Mleko dla szkół, Mleko dla zdrowia oraz Agencja Rynku Rolnego, środki na ten cel pochodzą z Unii Europejskiej.



Program owoce i warzywa w szkole

To już kolejny rok gdy szkoła przystąpiła do programu „Owoce i warzywa w szkole” Program przeznaczony jest dla uczniów kl. I-III szkoły podstawowej.

Głównym celem programu jest trwała zmiana nawyków żywieniowych dzieci poprzez zwiększenie udziału owoców i warzyw w ich codziennej diecie oraz propagowanie zdrowego odżywiania poprzez działania towarzyszące o charakterze edukacyjnym.

Dzieciom uczestniczący w programie udostępnia się 2-3 razy w tygodniu świeże owoce i warzywa przygotowane do bezpośredniego spożycia, wystarczająco rozwinięte dojrzałe, zdrowe) oraz soki. Dzieci otrzymują jabłka, gruszki, truskawki, borówki amerykańskie, marchewkę, słodką paprykę, rzodkiewki, pomidorki, kalarepę oraz soki owocowe i warzywne. Każde dziecko

korzysta z dofinansowania z budżetu Unii Europejskiej w ramach europejskiego programu „Owoce i warzywa w szkole”



uczestniczące w programie otrzymuje jednorazowo porcję składającą się z jednego produktu owocowego i jednego warzywnego.

Owoce, warzywa oraz soki nie mogą zawierać dodatku tłuszczu, soki bez cukru oraz substancji słodzących.

Aby skutecznie i trwale ukształtować nawyki żywieniowe – dzieci nie tylko otrzymują porcje owoców i warzyw, ale również uczestniczą w działaniach edukacyjnych informujących o zaletach spożywania owoców i warzyw.

W bieżącym roku główny komunikat skierowany jest do rodziców, którzy są odpowiedzialni za kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych.

W czasie wakacji powstał przebój hit : „Czy rodzice wszyscy wiedzą” – zachęcamy do wysłuchania.

W br. szkolnym programem objęliśmy 156 uczniów, uczestniczymy w nim od 2014 r.