

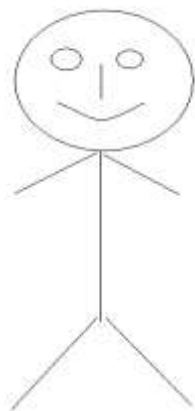
TRZYMAJ FORMĘ!!!

Na początku stycznia 2013 r. dzieci z klas IV-VI wzięły udział w zabawie ruchowej z elementami edukacji prozdrowotnej w ramach akcji „Trzymaj formę”. Jej celem było dostarczanie uczniom odpowiedniej wiedzy na temat zdrowia oraz tworzenie tzw. dobrych nawyków zdrowotnych.

Zadania było realizowane na zasadzie wyścigów rzędów, połączonych z rozwiązywaniem zagadek prozdrowotnych. Każda klasa mogła zdobyć po 2 pkt. za szybkość wykonania zadania oraz 2 pkt. za jego poprawność, czyli łącznie 4 pkt. Wyścigi były okraszone głośnym dopingiem i budziły wśród dzieci wiele pozytywnych emocji.

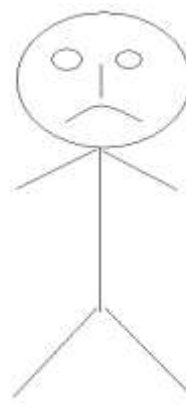
Wyniki zmagania międzyklasowych:

Klasa	Ilość punktów	Miejsce
4a	2	3
4b	3	2
4c	4	1
4d	4	1
4e	4	1
5a	3	2
5b	3	2
5c	3	2
5d	3	2
5e	4	1
6a	3	2
6b	2	3
6c	2	3
6d	2	3
6e	2	3



Człowiek dbający o zdrowie:

1. Myje zęby przynajmniej 2 razy dziennie
2. Pije mleko
3. Chodzi na spacer z całą rodziną
4. Zimą jeździ z kolegami na sankach
5. Gra z kolegami w piłkę
6. Bawi się z koleżankami w poznane na lekcji wychowania fizycznego zabawy ruchowe
7. Po lekcji wychowania fizycznego zawsze myje ręce i twarz
8. Codziennie je owoce lub warzywa
9. Ma dużo kolegów i koleżanek
10. Wchodzi do mieszkania po schodach, nie korzysta z windy.
11. Uczęszcza na pozalekcyjne zajęcia sportowe
12. Na lekcje wychowania fizycznego przynosi strój na zmianę: buwie, spodenki, koszulkę i skarpetki
13. Latem tata uczy go pływać
14. Zapisał się na wycieczkę pieszą do pobliskiego zamku
15. Na II śniadanie (w szkole) zjada jabłko
16. Zaczął codziennie jeździć rowerem, bo lekarz stwierdził, że ma nadwagę
17. Zapisał się z koleżanką do klubu tańca
18. Codziennie rozmawia z rodzicami o tym, co się wydarzyło w szkole
19. W wakacje jedzie na obóz sportowy
20. Przed lekcjami jest spokojny, bo zawsze jest do nich przygotowany



Człowiek niedbający o zdrowie:

1. Jeździ na rowerze bez kasku
2. Co tydzień w, niedziele, z całą rodziną idzie na obiad do Mc Donald's (a)
3. Codziennie, przez 2 godziny, gra w gry komputerowe
4. Ma wielu kolegów, z którymi pali papierosy
5. Wszyscy się go boją, bo pobił już 5 chłopców z innej klasy
6. Przebiega przez ulicę
7. Nie bawi się z koleżankami przed blokiem, woli obejrzeć film sensacyjny
8. Zawsze jeździ windą
9. Jak jedzie z tatą w samochodzie nigdy nie musi zapinać pasów
10. Codziennie je snickersa i pije Coca – colę
11. Do szkoły chodzi w butach firmy Adidas, nie zmienia ich nawet na lekcje wychowania fizycznego
12. Latem wcale nie wychodzi z domu, bo jest za gorąco
13. Jak ogląda telewizję zawsze wszystko dobrze słyszy i widzi, bo może siedzieć 2 metry przed telewizorem
14. Do szkoły ma 50 m, więc tata zawsze zawozi go samochodem, aby się przed szkołą nie przemęczył
15. Zawsze ma kontakt z koleżankami, jak śpi komórkę ma tuż przy poduszce
16. Nie odrabia pracy domowej więc często się stresuje
17. Ma fajny plecak, nosi go na jednym ramieniu
18. Mama do szkoły codziennie kupuje mu CHIPSY, zjada je już na 1-szej przerwie
19. Kolacje je o godz. 23, zawsze po ulubionym filmie
20. Nie je śniadania, odchudza się