

## „Trójka” promuje zdrowy styl życia

8 grudnia w Szkole Podstawowej nr 3 miał miejsce cykl konkursów dla uczniów szkoły stanowiący finał akcji promującej zdrowy styl życia wśród dzieci.

Celem akcji trwającej kilka miesięcy jest propagowanie idei zdrowego stylu życia oraz włączenie SP 3 do sieci Szkół Promujących Zdrowie. Za przygotowanie projektu akcji i jej realizację odpowiedzialna jest trójka nauczycieli szkoły: Barbara Zimowska – Ciupka, Joanna Chudy oraz Iwona Staszewska. Żeby szkoła mogła zostać uznana za placówkę promującą zdrowy styl życia należało podjąć szereg działań. Przede wszystkim w szkole został powołany zespół do spraw promocji zdrowia, w skład którego weszli rodzice, uczniowie i nauczyciele. W placówce zostały przeprowadzone badania zachowań zdrowotnych uczniów. Wyniki badań zostały wyeksponowane na korytarzu na I piętrze przy pokoju nauczycielskim. Dzieci klas trzecich wykonały prace plastyczne dotyczące tego, co lubią, a czego nie lubią w szkole. Ten zabieg miał na celu uzyskanie informacji dotyczących klimatu społecznego jaki panuje w szkole. Podczas trwania projektu uczniowie zdobywali wiedzę o produktach, które należy spożywać. Dzieci wykonały plakaty i znaki nakazu informujące

o wartościach odżywczych zdrowych produktów żywnościowych, a także znaki zakazu ostrzegające przed nadmiernym spożywaniem fastfoodów, słodczy, słodzonych napojów gazowanych. W szkole został zorganizowany Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia podczas zebrań z rodzicami 15 i 17 listopada. Nauczyciele przygotowali dla rodziców akcję informacyjną na temat zdrowego odżywiania, przygotowali zdrowe przekąski oraz urządzili spiżarnię babuni w myśl hasła, że dokonując wyboru żywności należy przede wszystkim sięgać po produkty nieprzetworzone przemysłowo wzorem naszych babć i prababć. 7 grudnia miał miejsce finał akcji. Uczestniczyła w nim Przewodnicząca Komisji Zdrowia i Opieki Społecznej Rady Miejskiej Elżbieta Malgowska. W sali gimnastycznej szkoły odbyły się zabawy dla dzieci promujące zdrowy styl życia. W zabawach wzięły udział dzieci z klas piątych. Zorganizowanie akcji w szkole podstawowej promującej zdrowie możliwe było dzięki sponsorom: SSM Jana, PSS Spółem oraz Stowarzyszeniu Zawaze dla Średzian. ■ *filas*