



Dołącz do nas
na facebook.com



Szkoła Podstawowa nr 3

Zdrowy styl życia „Trójka”

We wtorek w Szkole Podstawowej nr 3 w Środzie odbyło się podsumowanie projektu „Szkoła promująca zdrowie”. „Trójka” od kilku lat promuje wśród uczniów, a także ich rodzin zdrowy styl życia oparty na właściwym odżywianiu się, aktywności fizycznej, ale także ciszy



Podsumowanie akcji „Szkoła promująca zdrowie” w „Trójce”. Bo dobre odżywianie musi iść w parze z aktywnością fizyczną

We wtorek hala gimnastyczna w szkole wypełniła się uczniami i gośćmi. Przygotowano program artystyczny, ale była to przede wszystkim okazja, by podsumować szkolne działania prozdrowotne. A tych było bardzo dużo.

Aby zbadać, czy uczniowie zjadają w szkole drugie śniadanie i jakie

produkty preferują, w szkole została przeprowadzona ankieta „Moje drugie śniadanie”. Badaniem zostały objęte nie tylko dzieci, ale cała społeczność szkolna. Okazało się, że spora grupa uczniów, zwłaszcza w klasach IV-VI, nie przynosi do szkoły żadnego posiłku.

Badania pokazały, że w projekcie

największy nacisk należy położyć na ograniczenie niewłaściwych nawyków żywieniowych, zbyt niskiej aktywności fizycznej i nadmiernego hałasu w szkole.

W szkole w ostatnich latach zorganizowano cały szereg przedsięwzięć. Co roku szkoła bierze udział w akcji prozdrowotnej dla młodszych uczniów - „Śniadanie daje moc”, w ramach której między innymi jest organizowane wspólnie drugie śniadanie.

Jako, że przykład idzie w górę, do podejmowanych przez szkołę działań prozdrowotnych, zaangażowano przedstawicieli społeczności lokalnej, w tym również władze miasta i gminy. Salatkowe starcie, czyli „Gotuj z burmistrzem” szkoła zaprosiła wiceburmistrza Ernesta Iwańczuka.

W szkole organizowano „Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia dla Rodziców”, konkurs „Zdrowe ciasto”, warsztaty kulinarne.

Świetnym pomysłem okazał się konkurs „Król Drugiego Śniadania”. Co piątek na stronie internetowej szkoły zamieszczano przepis, według którego należało przygotować w domu drugie śniadanie i przynieść je w poniedziałek do szkoły. Z grupy uczniów, którzy przyrzadzili wszystkie proponowane przez nas śniadania, losowano osobę, której przyznawano tytuł „Króla Drugiego Śniadania”. Laureaci konkursu wraz z członkami swoich rodzin, spotkali się na wspólnym niedzielnym obiedzie ufundowanym przez Restaurację Maxmarina.

Jeden raz w tygodniu dzieci przynosiły do szkoły zdrowe śniadania, którymi mogły pochwalić się przed pozostałymi uczniami. Zdjęcia śniadań wraz z listą składników, z których zostały przygotowane, szkoła zamieszczała na fanpage'u „Śniadanie w szkole”. Był też przyznawany tytuł „Śniadania miesiąca”.

W szkole były Zdrowe wtorki, program „Śniadanie daje moc”. Szkoła współpracowała z Powiatową Stacją Sanitarno - Epidemiologiczną, Poradnią Psychologiczno - Pedagogiczną, a także Średzką Szkołą Cukrzycy.

Program będzie kontynuowany, bo przynosi bardzo dobre efekty.