

REALIZACJA PROGRAMOWYCH DZIAŁAŃ  
SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE  
W KWIETNIU 2016 ROKU



**ZADANIA :**

- Akcja Światowy Dzień Zdrowia
- Plakaty „Śmietnik niezdrowych produktów”.

**KRYTERIUM SUKCESU :**

- Uświadomienie uczniom, że 7 kwietnia jest Światowym Dniem Zdrowia. Zapoznanie z hasłem na rok 2016: „**Pokonaj cukrzycę**”.
- Podniesienie świadomości uczniów na temat niezdrowej żywności. Zwrócenie uwagi na właściwe odżywianie.

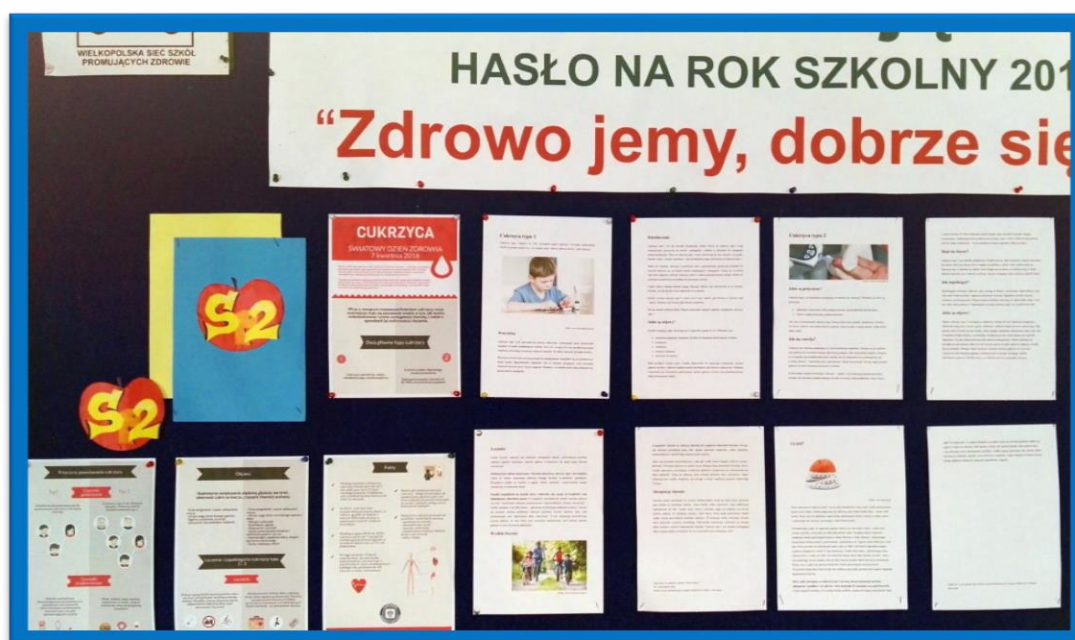
Nie ma osoby, która przynajmniej raz nie spotkałaby się ze stwierdzeniem, że jesteśmy tym, co jemy. Żywność, którą spożywamy staje się częścią nas samych, jednak wiele osób zapomina o tym i odżywia się niezdrowo. Każdemu z nas zdarzyło się w pośpiechu sięgnąć po batonik lub dania typu fast food, ale należy pamiętać, że to niemal zupełnie bezwartościowe produkty, które są ubogie w składniki odżywcze i nie wpływają korzystnie na zdrowie.

Dietetycy są zgodni, że spożywanie bezwartościowych produktów przypomina budowanie domu z niskiej jakości materiałów. Podobnie jest z odżywianiem. Z czasem niedobór składników odżywczych i obecność dodatków smakowych oraz pestycydów w żywności da o sobie znać. Odżywiając się niezdrowo, zwiększamy ryzyko wystąpienia cukrzycy, chorób serca i raka.

Jak poznać, że dany produkt spożywczy jest niezdrowy? Mało wartościowa pod względem odżywczym żywność zawiera zwykle dużo pustych kalorii. Kolejną cechą charakterystyczną

niezdrowego jedzenia jest niska zawartość błonnika. Im mniej błonnika w jedzeniu, tym trudniej jest organizmowi pozbyć się pozostałości jedzenia po tym, jak zostało przetrawione. Problemem bywa jednak nie tylko mała zawartość składników odżywczych, ale i fakt, że niektóre produkty wręcz usuwają z organizmu cenne minerały. Pijąc słodzone napoje gazowane, przyczyniamy się do utraty wapnia z organizmu. Ograniczenie lub całkowite wyeliminowanie niezdrowego jedzenia będzie prostsze, jeśli postaramy się wybierać tylko takie dania i produkty, które są wartościowe pod względem odżywczym. Wyposażenie dzieci w tę niezwykle istotną umiejętność jest najważniejszym celem naszych działań w bieżącym roku szkolnym. „Zdrowo jemy, dobrze się czujemy!”- to całoroczny priorytet Szkoły Promującej Zdrowie.

Przez cały rok szkolny uczniowie zdobywali wiedzę na temat zdrowego odżywiania, czyli uczyli się odróżniać wartościowe produkty spożywcze od „śmieciowego jedzenia”. W kwietniu społeczność szkolna wzięła udział w **Światowym Dniu Zdrowia**. Z tej okazji w holu budynków szkoły umieszczono gazetki tematyczne eksponujące hasło tegorocznej akcji : **"Pokonaj cukrzycę"** oraz prezentujące problematykę z tego zakresu.



Ponadto uczniowie przygotowali **apel**, który został nadany przez szkolny radiowęzeł. Audycja zawierała zagadnienia zawierające podstawowe informacje na temat tej choroby. Uczniowie wyjaśnili, jak objawia się choroba i jakie są jej globalne skutki dla organizmu oraz podali statystyki dotyczące osób chorujących i umierających z powodu cukrzycy.

W tym miesiącu wszyscy uczniowie mieli możliwość wykazać się zdobywaną w ciągu całego roku szkolnego wiedzą, gdyż na lekcjach z wychowawcą przygotowali plakaty pod wymownym tytułem **„Śmietnik niezdrowych produktów”**. Wykonane przy użyciu różnorodnych technik, zawierające ciekawe hasła, niezwykle interesujące prace zostały przygotowane przez wszystkie klasy I – VI . Cieszyły się dużym zainteresowaniem całej społeczności szkolnej, ponieważ zaprezentowano je na gazetce w holu szkoły oraz w salach lekcyjnych.



Plakaty są najlepszym dowodem na to, że nasi uczniowie dobrze znają zasady zdrowej diety i doskonale wiedzą, że kluczem do rozsądnego odżywiania jest dokonywanie mądrych wyborów.

ZAPRASZAMY DO GALERII ZDJĘĆ - PLAKATY „Śmietnik niezdrowych produktów”.