

## REALIZACJA PLANOWANYCH DZIAŁAŃ

### SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

W LISTOPADZIE 2019 ROKU

**„ZDROWE ŻYWIENIE JEST ZAWSZE W CENIE!”**



#### ZADANIA:

- 14 listopada – Światowy Dzień Walki z Cukrzycą
- Akcja „Wspólne drugie śniadanie”
- Przerwa bez smartfona.
- Aktywna lekcja.
- Zdrowiaki.

#### KRYTERIUM SUKCESU:

- Uczniowie wiedzą, że 14 listopada to Światowy Dzień Walki z Cukrzycą oraz że nadmierne spożycie cukru w diecie wpływa na zwiększenie ryzyka zachorowania na cukrzycę.
- Uczniowie wiedzą, jak ważne dla zdrowia jest codzienne spożywanie drugiego śniadania. Znają korzyści wynikające ze spożywania warzyw i owoców.
- Podczas drugiej przerwy uczniowie ograniczają korzystanie z telefonów.
- Uczniowie chętnie uczestniczą w zajęciach językowo-ruchowych oraz angażują się w proponowane ćwiczenia.
- Uczniowie wiedzą, że celu zachowania mocnych, zdrowych zębów należy w odpowiedni sposób się odżywiać.

## Realizacja zadań



Uczniowie przynieśli do szkoły drugie śniadania bez słodkich przekąsek oraz słodzonych napojów. Zapoznali się z informacjami o cukrzycy, konieczności ograniczania zawartości cukru w diecie i napojach. Zapoznali się gazetką w holu na temat cukrzycy.



## Wspólne drugie śniadanie



Wspólnie z nauczycielem uczniowie spożywali śniadanie szkolne w klasach, dzielili się pomysłami na przygotowanie urozmaiconych i zdrowych posiłków.

Uczniowie wypełnili ankietę, która zawierała pytania:

1. Czy dziś zjadłeś/aś pierwsze śniadanie, tzn. coś więcej niż kubek mleka, herbaty lub innego napoju? Wstaw X w jedną kratkę.

TAK

NIE

2. Czy dziś zjadłeś/aś lub będziesz jadł/a w szkole drugie śniadanie lub obiad? Wstaw X w jedną kratkę.

TAK

NIE

3. Jak często w czasie pobytu w szkole czujesz, że jesteś głodny/a? Wstaw X w jedną kratkę.

bardzo często

często

czasem

prawie nigdy lub nigdy

### **Wyniki przedstawiają się następująco:**

1. Czy dziś zjadłeś/aś pierwsze śniadanie, tzn. coś więcej niż kubek mleka, herbaty lub innego napoju?

TAK	NIE
70%	30%

2. Czy dziś zjadłeś/aś lub będziesz jadł/a w szkole drugie śniadanie lub obiad?

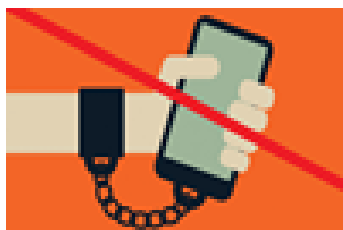
TAK	NIE
94%	5%

3. Jak często w czasie pobytu w szkole czujesz, że jesteś głodny/a?

bardzo często	13%
często	9%
czasem	45%
prawie nigdy lub nigdy	32%

Wszyscy chętnie wzięli udział w akcji. Dzięki niej dzieci wiedzą, jak ważne jest spożywanie śniadań zarówno w szkole, jak i w domu.

### **Przerwa bez smartfona**



W listopadzie realizowano akcję mającą zachęcić naszych uczniów do ograniczania korzystania z telefonów komórkowych na rzecz rozmów z rówieśnikami.

### **Aktywna lekcja**



W listopadzie w ramach programu „Szkoła promująca zdrowie” odbyła się kolejna aktywna lekcja języka angielskiego. Celem zajęć było połączenie nauki z aktywnością fizyczną w taki sposób, aby uczniowie mieli możliwość osiągnięcia sukcesów i przyjemności w nauce języka obcego





## ZDROWIAKI



Poprzez akcję ZDROWIAKI, dzieci wiedzą, jak należy dbać o higienę jamy ustnej oraz zdrowo się odżywiać. W ramach zajęć profilaktycznych nt. zdrowego trybu życia, dzieci miały okazję poznać zawód ortodonta, protetyka, stomatologa i logopedy - czyli specjalistów od naszej jamy ustnej. Uczniowie przyglądali się rodzajom past do zębów, wykonywali



własnoręcznie modele szczęki i żuchwy oraz przypominali sobie zasady prawidłowego szczotkowania zębów. Zainteresowanie wzbudziło nazewnictwo "zębów mądrości" oraz poszczególnych zębów. Z pewnością dzieci mile przyjmą "wrózkę - zębuszkę" do swoich skarbonek, ale jednomyślnie obiecały, że o zęby nadal będą dbały.



