

Działania promujące zdrowe odżywianie i ogólnie zdrowy tryb życia przeprowadzone w Szkole Podstawowej nr 6 w mijającym roku szkolnym:

W naszej szkole przyjęliśmy zasadę, że zdrowy tryb życia to:

- ❖ Prawidłowe odżywianie
- ❖ Aktywność fizyczna i higiena ciała
- ❖ Dobre samopoczucie i zgodne współzycie z innymi

Działania propagujemy poprzez:

I. Realizowanie tematów lekcyjnych, np.

- „Rola i znaczenie warzyw i owoców w życiu człowieka”
- „Rozpoznawanie warzyw i owoców po smaku i węchu”
- „Uświadomienie konieczności odpowiedniego odżywiania się”
- „Uświadomienie, że woda jest podstawą zdrowego żywienia”
- „Warzywa i owoce źródłem witamin”
- „Kto i co pomaga mi zachować zdrowie”
- „Zioła i ich walory zdrowotne”
- „Obraz smakiem malowany- kompozycja warzywno-owocowa”
- „Wiem, co jem”
- „Zapoznanie z piramidą żywienia”
- „Wspólne układanie zdrowego jadłospisu”
- „Radzimy sobie w sytuacjach konfliktowych”

II. Wspólne (klasowe) przygotowywanie i jedzenie kolorowych kanapek, sałatek owocowych i warzywnych.

III. Udział w ogólnopolskich akcjach:

- „Dzień Czystego Powietrza”
- „Śniadanie daje moc”
- „Szlanka mleka”
- „Warzywa i owoce w szkole”

IV. Udział w ogólnopolskim programie edukacyjnym „Trzymaj Formę”

V. Organizowanie zawodów sportowych.

VI. Organizowanie zajęć na świeżym powietrzu.

VII. Pogadanki na temat zdrowego trybu życia przy różnych okazjach.

VIII. Zorganizowanie na terenie szkoły aktywnego spędzania przerw międzylekcyjnych.

IX. „Świadomy konsument” – Wdrażanie do czytania etykiet na opakowaniach produktów spożywczych.

X. Propagowanie picia wody podczas zajęć lekcyjnych.

XI. Przekazanie rodzicom broszurek „Co każdy rodzic wiedzieć powinien o żywieniu i aktywności fizycznej”.

Z rozmów przeprowadzonych z rodzicami i dziećmi wynika, że wzrasta ich świadomość na temat zdrowego trybu życia.