

AKCJE PROZDROWOTNE

W roku szkolnym 2015/2016 realizowane były zadania wynikające z założeń ogólnopolskich programów edukacji zdrowotnej takich jak: „Trzymaj formę”, „Żyj smacznie i zdrowo” oraz „Znajdź właściwe rozwiązanie”, których koordynatorami byli pedagodzy szkolni: **Marta Manijak i Małgorzata Salczyńska**.



Treści prozdrowotne zostały zrealizowane również w ramach projektu edukacyjnego „Wiem co jem -jestem zdrowy” przez klasy If, Ie oraz Iii pod opieką **Marty Manijak, Małgorzaty Salczyńskiej, Urszuli Stanaszek-Błaszyk, Jadwigi Koziol i Dagmary Sutkowskiej**.

W ramach konkursu „Żyj smacznie i zdrowo” w Gimnazjum Nr 2 przeprowadzona została akcja „Zdrowe drugie śniadanie”, podczas której oferowano kanapki oraz sałatki warzywne i owocowe. Odbył się również „Dzień ze świeżym sokiem”.

Zorganizowany tradycyjnie został „TYDZIEŃ ZDROWIA”, podczas którego wyeksponowano stoisko z żywnością przygotowaną przez uczniów zgodnie

z hasłem: „Jedzenie na urodę i myślenie”.



Na stoisku można było skosztować kanapki z pieczywa pełnoziarnistego z twarogiem i warzywami oraz z pastą rybną, musli z jogurtem naturalnym, sałatkę owocową, sałatkę warzywną, ciasteczka zbożowe, wodę z pomarańczą i cytryną oraz przekąskę w formie świeżej marchewki.



Uczniowie wykonali również ulotki na temat: „Jedzenie na urodę i myślenie”, które wyeksponowano obok stoiska.

Kolejnym wydarzeniem podczas „Tygodnia zdrowia” była prezentacja zdrowej, ekologicznej żywności na **„Ekostraganiku”**. Oprócz ekologicznych produktów żywnościowych zgromadzone tam zostały



również świeże zioła i przyprawy. Uczniowie i pracownicy szkoły mieli okazję do degustacji chleba domowego wypieku z dżemami i konfiturami własnej produkcji oraz pysznego miodu.

Na „Ekostraganiku” wyeksponowano również ekologiczne opakowania na zakupy wykonane przez młodzież z szarego papieru i z gazet.



W ramach **„Aktywnej przerwy”** nauczycielki wychowania fizycznego –**Dagmara Sutkowska i Katarzyna Wójcik** zaprosiły wszystkich chętnych do wspólnych ćwiczeń przy muzyce zorganizowanych w sali gimnastycznej.



Dodatkowo uczniowie zorganizowali dla swoich rodziców wywiadówkę z promocji zdrowia, podczas której przedstawili referat dotyczący zdrowej diety oraz zaprosili do wypełnienia ankiety żywieniowej. Jej wyniki omówili i porównali z ankietami wypełnionymi wcześniej przez nich samych. Podczas tego spotkania uczniowie zaprosili także swoich rodziców na poczęstunek przygotowany z wykorzystaniem przepisów zawartych w książeczce kulinarnej bieżącej edycji programu „Żyj smacznie i zdrowo”.



W związku z obchodami **Światowego Dnia Bez Tytoniu** przy współpracy nauczycielki plastyki **Joanny Dubel-Łabędź** zorganizowany został konkurs plastyczny pt. **„Papieros mój wróg”**. Z wykonanych prac przygotowana została wystawa, a uczestnicy nagrodzeni.

Celem przeprowadzonych akcji była promocja wśród młodzieży gimnazjalnej zasad zdrowego i świadomego komponowania smacznych i zdrowych posiłków, pokazanie młodzieży różnorodności dostępnych produktów oraz pokarmów, dzięki którym możliwy jest kompromis pomiędzy jedzeniem zdrowym i smacznym, utrwalanie odpowiedzialnych postaw związanych z nie marnowaniem jedzenia, z prawidłowym oraz świadomym kupowaniem, przygotowywaniem i przechowywaniem żywności, promowanie postawy proekologicznej, podkreślając związek pomiędzy ekologią, a odżywianiem i zdrowym stylem życia.

Uczniowie realizując treści prozdrowotne pracowali metodą projektu.



Wszystkim osobom zaangażowanym w te przedsięwzięcia bardzo dziękujemy i zachęcamy do promowania zdrowego trybu życia na co dzień.