

Jakie są aktywne elementy edukacji zdrowotnej w programie nauczania naszej szkoły ?

Zajęcia z wychowania fizycznego.

Zawody i turnieje sportowe wewnątrz na zewnątrz szkoły,

Dzień sportu w szkole na Nowowiejskiej.

Pikniki rodzinne połączone w dużej mierze z aktywnością fizyczną(zabawy, rzuty do celu, do kosza, gry zespołowe)mające na celu rozwój.

Zajęcia integracji sensorycznej.

Przerwy międzylekcyjne, które odrywają na chwilę od lekcji i odpuszczają kierując uczniów w stronę ruchu i zabawy.

Warsztaty z udziałem rodziców: tajemnica pieroga, pieczenie pierników i wiele innych.

Cykliczne obchody „Dnia kucharza-propagowanie zdrowego jedzenia z różnych części świata.

W ramach zajęć uczniów z wychowawcą klasy realizowane są elementy edukacji prozdrowotnej m.in. piramida żywieniowa, spacer edukacyjny, warsztaty z gotowania, wszelkie wyjścia i wycieczki szkolne- w tym wyjazd rehabilitacyjny do Wisły.

Warsztaty z organizacji pierwszej pomocy.

Wyjścia świetlicy na zewnątrz szkoły: udział w ruchu na placu zabaw, spacerach, grach zespołowych z piłką, jazda na hulajnogach.

W naszej ofercie świetlicowej realizowane są różnorodne programy, warsztaty i inicjatywy takie jak popularne :

Dożywianie dzieci w szkole - propagujące o m.in.: owoce, warzywa i nabiał.

Warsztaty kulinarne - uczniowie mają szansę nie tylko zdobywać wiedzę o zdrowym stylu życia, ale także praktykować ją na co dzień w pierwszym semestrze uczniowie przyrządzali m.in.: oryginalną pizzę z nieprzetworzonych składników, wykorzystaliśmy mąkę 0, wypiek chleba od podstaw , sałatki owocowe, racuchy z regionu Zamościa, zupę tajską z curry. Podstawą zdrowej diety były naturalne, nieprzetworzone produkty. Staraliśmy się je wybierać zamiast wysoko przetworzonej żywności.

Warsztaty we wrzeźniu warzywno-owocowe pt: Tajemniczy ogród, które były inicjatywą podjętą ograniczającą jedzenia słodczy i ograniczania cukru z naszej diety. W ten sposób propagowaliśmy zdrowy styl życia , który w praktyce uświadomił nam że w warzywach i owocach są zdrowe cukry i zachęcił uczniów do zmiany przyzwyczajeń.

Zajęcia taneczno - ruchowa , w której występują chłopcy i dziewczęta z naszej szkoły. Występy i ich aranżacje wykorzystujemy na uroczystościach apelach,

impresach i balach. Grupa ta ma pozytywny wpływ na innych uczniów , którzy stale dołączają do grupy tanecznej.

Ćwiczenia gimnastyczno-ruchowe co poniedziałki na Sali gimnastycznej dzięki współpracy z nauczycielami wychowania fizycznego uczniowie mają realny wpływ na kształtowanie nawyków prozdrowotnych dla swojego ciała.

Pogadanki o zdrowiu uczniów w okresie dojrzewania i higienie osobistej (dbanie o włosy zęby), oraz czynny udział uczniów w akcji „higiena na co dzień- mycie rąk.

Wnioski na II semestr:

Uczniowie będą nadal zdobywać cenną wiedzę na temat zdrowego odżywiania poprzez, pogadanki i warsztaty kulinarne, aktywność fizyczna z zasadami bezpieczeństwa, które stanowią fundament dbałości o kondycję, zajęcia taneczne.

Nowe inicjatywy planowane w II semestrze to:

Konkursy wiedzy o zdrowiu, apele

11 lutego Światowy Dzień Chorego

7 kwietnia Światowy Dzień Zdrowia

Warsztaty na świetlicy pt: „Zdrowie na śniadanie - angażujące całą społeczność szkolną.

Dzień bez Cukru, i wiele innych.

Działania te mają na celu uświadomienie uczniom, że mają realny wpływ na swoje zdrowie i mogą aktywnie zapobiegać chorobom. Realizowane programy koncentrują się na propagowaniu zdrowego odżywiania i regularnej aktywności fizycznej, co bezpośrednio przekłada się na poprawę samopoczucia i ogólnej kondycji.

W trosce o zdrowie uczniów zabiegają wszyscy nauczyciele, pracownicy i dyrektor szkoły . Dyrektor wspólnie koordynuje działania, które promują zdrowy styl życia, włączając je organicznie w program nauczania. Kluczowe jest, aby wszystkie te inicjatywy harmonizowały z obowiązującą polityką zdrowotną. Nie można zapominać o ścisłej współpracy z rodzicami i całą lokalną społecznością - to fundament skutecznych działań.