



SZKOLNY TYGODZIEŃ PROMOCJI ZDROWIA

pod hasłem „Pij mleko, jedz owoce i jarzyny,
tam mieszkają witaminy”

- sprawozdanie

W dniach 18 - 22 listopada 2013 w naszej szkole odbywał się Szkolny Tydzień Promocji Zdrowia. Organizatorki akcji panie: Grażyna Barcińska, Anna Chmielecka, Anna Lewoc i Anna Nartowicz chciały zwrócić uwagę wszystkich członków społeczności szkolnej na to, jak ważne jest spożywanie zdrowych i wartościowych pokarmów, pełnych witamin owoców i warzyw, picie mleka, a przede wszystkim przyniesienie do szkoły II śniadania.

Przez pięć dni w „Dziewiątce” było bardzo zdrowo, owocowo, warzywnie i wesoło. Codziennie nosiliśmy (własnoręcznie przygotowane znaczki z różnymi owocami i warzywami) emblematy z różnymi owocami i warzywami.



Najmłodsi uczniowie „Dziewiątki” w Dzień Marchewki.

Paprykami, jabłkami, pomidorami, marchewkami i kubeczkami z mlekiem wyciętymi z kolorowych papierów ozdobiliśmy też drzwi szkolnych pracowni.



Wielką popularnością cieszyły się roztańczone przerwy. O godzinie 12.35 spotykaliśmy się na korytarzu i gimnastykowaliśmy się przy muzyce. Tańce prowadziła pani Dorota Markowska.



Do zabawy czasie roztańczonej przerwy włączali się wszyscy uczniowie, ale także i nauczyciele.

Starsze klasy mogły się zmierzyć i zważyć, a później obliczyć swoje BMI. Piątklasiści na lekcjach techniki przygotowywali zdrowe kanapki i sałatki.



Klasa V a przygotowanymi przez siebie kanapkami częstowała swoich nauczycieli i kolegów.



V b przyrządzała natomiast pyszne i zdrowe sałatki.

Na lekcjach wychowawczych prowadzone były pogadanki i zajęcia dotyczące racjonalnego odżywiania się. Scenariusze do tych zajęć przygotowały: pani Barbara Rzeniewicz (kl. 0 - I), pani Urszula Godlewska i pani Ewa Gronek (kl. II - III) oraz pani Anna Lewoc (kl. IV - VI).

W czwartek odbyło się spotkanie dla rodziców na temat zdrowego i racjonalnego żywienia dzieci. W czasie jego trwania pielęgniarka szkolna, pani Ewa Chrzanowska, w ciekawy sposób przedstawiała zasady żywienia dzieci w wieku szkolnym. Zwróciła też uwagę rodziców na to, jak ważną rolę pełni jedzenie śniadanie oraz przynoszenie II śniadania do szkoły.



W czasie spotkania z rodzicami p. Ewa Chrzanowska zaprezentowała m.in. „Piramidę Zdrowego Żywienia”.

Tego samego dnia uczniowie klas IV - VI wspólnie z wychowawcami bawili się na „Owocowym balu”.



Na dyskotecę świetnie bawili się również wychowawcy.
Dziewczyny z kl. V a ze swoją wychowawczynią p. Joanną Zgódką.

W piątek na apelu podsumowano przebieg akcji „Pij mleko, jedz owoce i jarzyny, tam mieszkają witaminy”. Rozpoczął się on od przedstawienia „Witaminowa lokomotywa”, który pod kierunkiem pań: Grażyny Barcińskiej, Anny Chmieleckiej, Anny Lewoc i Anny Nartowicz, przygotowali uczniowie z klasy VI b i VI c oraz chóru szkolnego. Młodzi aktorzy zachęcali swoich rówieśników do zastąpienia chipsów, hamburgerów, słodczy i napojów gazowanych warzywami i owocami.



*Wjeżdża na salę lokomotywa,
a w jej wagonach uczta prawdziwa,
bo są w niej wszystkie witaminki
i dla chłopczyka i dla dziewczynki.*

Na wszystkich czekała też zdrowa niespodzianka. Na koniec przedstawienia każdy dostał do schrupania marchewkę.



Dziewczynki z kl. VI b przed apelem w trakcie obierania marchewek.



Wszyscy lubimy marchewki i chętnie je chrapiemy.

Bardzo przyjemną chwilą na apelu było wręczenie nagród i dyplomów uczniom, którzy zajęli pierwsze miejsca w konkursach zaproponowanych przez autorki programu.

Konkurs plastyczny „Chcę żyć zdrowo” dla dzieci klas 0-I, przygotowała pani Barbara Rzeniewicz, natomiast prace dzieci oceniały panie: Grażyna Barcińska, Anna Chmielecka, Anna Lewoc, Anna Nartowicz
Wyniki przedstawiają się następująco:

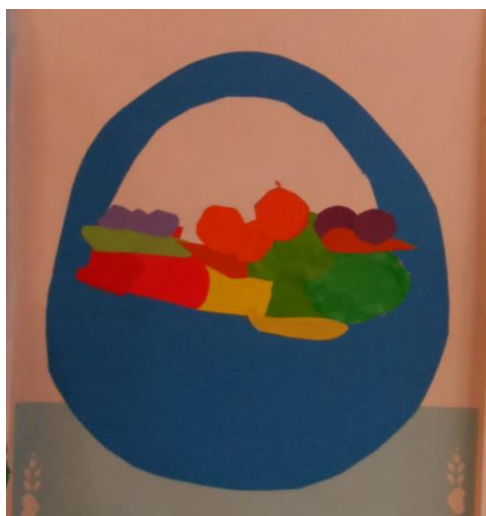
Klasy zerowe:

- I miejsce - Antonina Kaczmarczyk z kl. 0 b
- II miejsce - Wiktoria Dziechciarek z kl. 0 b
- III miejsce - Błażej Kalinowski z kl. 0 b
- IV miejsce - Zuzanna Szorc z kl. 0 b

Klasy pierwsze:

- I miejsce - Oliwia Kamińska z kl. I a
- II miejsce - Kalina Tondera z kl. I b
- III miejsce - Jakub Chodorowski z kl. I b

Zwycięskie prace:



Antosi



i Oliwki

Konkurs pt. „W zdrowym ciele, zdrowy duch” dla klas II i III, przygotowały i przeprowadziły pani Urszula Godlewska i pani Ewa Gronek.

Klasy drugie:

- I miejsce - Natalia Gajda z kl. II a
- II miejsce - Grzegorz Osiński z kl. II b
 - Michalina Klimowicz z kl. II b
- III miejsce - Natalia Gawronik z kl. II b
 - Julia Szostak z kl. II a



Dla najmłodszych odebranie dyplomu z rąk pana dyrektora to wielkie przeżycie.

Klasy trzecie:

I miejsce - Gabriela Ziarko z kl. III b

II miejsce - Maria Scech z kl. III a

- Jakub Bugała z kl. III a

III miejsce - Maja Truszkowska z kl. III b

- Samuel Chodorowski z kl. III b



Promujemy jedzenie owoców,
dlatego laureaci konkursów oprócz dyplomu i skromnego upominku dostali również jabłuszko.

Konkurs wiedzy o zdrowym żywieniu dla uczniów klas IV przygotowała i przeprowadzała pani Anna Chmielecka. Nagrody i dyplomy otrzymali:

Za I miejsce - Jarosław Bakłażec z kl. IV c

Za II miejsce - Patrycja Grajko z kl. IV b

Za III miejsce - Damian Kuszyński z kl. IV a

Również **piątoklasiści** pod okiem pani Anny Nartowicz mogli sprawdzić swoją wiedzę na temat zdrowego odżywiania się. Wyniki przedstawiają się następująco:

I miejsce - Karolina Budzińska z kl. V b

II miejsce - Angelika Zapilaj z kl. V a

III miejsce - Joanna Kulesza z kl. V a

Natomiast wiedzę **szóstoklasistów** na temat racjonalnego i zdrowego żywienia sprawdzała pani Grażyna Barcińska.

W tej grupie I miejsce zajęła – Oliwia Kruszewska z kl. VI b

II miejsce – Anna Sołtys z kl. VI a

III miejsce – Patrycja Czajko z kl. VI b



Konkurs wiedzy o zdrowiu tylko pozornie wydawał się łatwy.
Szóstoklasiści w trakcie rozwiązywania testu.

Opiekunki Samorządu Uczniowskiego pani Anna Lewoc i pani Grażyna Barcińska ogłosiły **konkurs na gazetkę ścienną dla wszystkich klas**. Hasło przewodnie brzmiało - „Pij mleko, jedz owoce i jarzyny, tam mieszkają witaminy”. Komisja w składzie: pani Grażyna Barcińska, pani Anna Chmielecka, pani Mirosława Skorupska i pani Ewa

Chrzanowska najwyżej oceniła gazetki **klas 0 a i 0 b** opiekujące się salą 001 oraz **VI b** opiekująca się salą 109. To one zajęły I miejsce w swoich grupach wiekowych.

W grupie wiekowej 0-III

II miejsce - zajęły klasy opiekujące się salą 104, czyli klasa II a i II b.

Komisja III miejsca nie przyznała.



Gazetka klas zerowych poświęcona owocom i warzywom.

w grupie wiekowe klas IV - VI

II miejsce - klasa V a (sala 206)

III miejsce - klasa IV a (sala 004)



Dzięki tej gazetce uczniowie kl. VI b zdobyli I miejsce w konkursie zorganizowanym przez SU.

Codziennie uczennice z klasy VI c sprawdzały, czy wszyscy mieli znaczki ze wskazanym na dany dzień owocem lub warzywem oraz czy przynieśli do szkoły zdrowe II śniadanie. Okazało się, że najbardziej w Tydzień Promocji Zdrowia zaangażowały się klasy I a i VI c.

Na apelu wręczono też nagrody i wyróżnienia laureatom konkursu na logo szkoły promującej zdrowie. Przypominamy, że I miejsce zajęła w nim Urszula Bronakowska z kl. V b. Jej logo zostało oficjalnym znakiem naszej szkoły. (Wyniki konkursu zostały ogłoszone w październiku).

Wszystkim nagrodzonym gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów.

Laureaci konkursów dostali nagrody zakupione z funduszy Rady Rodziców, a także upominki przekazane na rzecz szkoły przez pana Dariusza Wasilewskiego - przewodniczącego Szkolnej Rady Rodziców i jednocześnie radnego Miasta Ełk. Gorąco dziękujemy Panu Wasilewskiego za pomoc i przekazane nagrody.

Zaproponowana przez nas akcja spotkała się z życzliwością całej społeczności szkolnej. Wszyscy, i uczniowie, i nauczyciele, bardzo się zaangażowali i chętnie uczestniczyli w różnych działaniach podczas przygotowań do Tygodnia Promocji Zdrowia, jak również trakcie jego trwania.

Ełk, 25 listopada 2013 roku.