



**Opublikowane na:** Mława (mlawa.pl)

**Autor:** Sylwia Tryjanowska

---

## Tydzień promocji zdrowia w SP1

Publikowane od  
29.05.2018 11:55:10



W roku szkolnym 2017/18 Szkoła Podstawowa nr 1 w Mławie kontynuowała zadania wynikające z programu Szkoła Promująca Zdrowie.

**W dniach 14-18 maja zorganizowano Tydzień Promocji Zdrowia**, który obfitował w szereg działań kształtujących wśród uczniów właściwe zachowania i postawy prozdrowotne.

W poniedziałek przy wejściu do szkoły pojawiła się gazetka tematyczna propagująca zdrowy tryb życia, uświadamiająca potrzeby dbania o własne zdrowie oraz przypominająca zasady racjonalnego żywienia.

Uczniowie klas I – III pod kierunkiem nauczycielek świetlicy wykonali techniką dowolną prace plastyczne pt. „Mój ulubiony zdrowy posiłek”. Prace zostały zaprezentowane na wystawie. Wtorek okazał się bardzo kolorowym dniem. Wszyscy uczniowie przynieśli bowiem na drugie śniadanie owoce i warzywa, do barwy których dostosowali dowolne elementy stroju. Poszczególnym klasom został przypisany określony owoc lub warzywo.

Dwie uczennice klasy VIIa - przy pomocy prezentacji multimedialnej wyświetlonej w sali gimnastycznej - przedstawiły uczniom klas I-VII zasady zdrowego odżywiania. Zaznaczyły ważny wpływ witamin na zdrowie człowieka oraz wskazały źródła ich występowania. Podkreśliły także, jak ważna dla zdrowia i dobrego samopoczucia jest aktywność fizyczna oraz spędzanie czasu wolnego na świeżym powietrzu. Wspomniały o przyczynach i skutkach złego odżywiania.

Działaniom podjętym w środę towarzyszył ruch i zabawa na świeżym powietrzu. Nauczyciele wychowania fizycznego, wychowawcy kl. I-III i nauczycielki świetlicy zorganizowali podopiecznym zajęcia propagujące gry i zabawy zespołowe. Na szkolnym boisku rozchodziły się rytmy muzyki, przy których uczennice klasy piątej prowadziły aerobik dla swoich rówieśników. W tym dniu, nie zabrakło również konkursów sprawnościowych i gier ruchowych. W czwartek odbyło się spotkanie dla klas I-III z przedstawicielem Powiatowej Stacji Sanitarno - Epidemiologicznej w Mławie nt. „Moje dłonie świadczą o mnie”. Uczestnicy spotkania uzyskali odpowiedzi na podstawowe pytania związane z chorobami przenoszonymi przez brudne ręce. Prelegentka wyjaśniła dzieciom jak w prosty sposób można się ustrzec przed chorobotwórczymi drobnoustrojami. W piątek uczniowie poszczególnych klas przygotowywali i spożywali wspólne zdrowe śniadanie pod hasłem: **Zdrowe jedzenie to szybkie uczenie**. W piątek odbyło się również spotkanie czytelnicze dla dzieci z pierwszych klas. Uczennice klasy IV czytały – wybrane przez bibliotekarki – utwory literackie poświęcone zdrowemu stylowi życia. Spotkanie zakończyło się błyskawicznym konkursem sprawdzającym wiedzę dzieci na temat znajomości wartości odżywczych warzyw i owoców oraz podstawowych zasad higieny osobistej.





---

**Adres źródłowy:** <https://mlawa.pl/artukul/tydzien-promocji-zdrowia-w-sp1>