

KWIECIEŃ MIESIĄCEM ZDROWIA I KOLORÓW

Jak co roku w Szkole Podstawowej w Śmiłowie **KWIECIEŃ** jest **MIESIĄCEM ZDROWIA**, ale tym razem również **KOLORÓW**. Celem takiej akcji jest promowanie zdrowego stylu życia oraz wytworzenie w szkole miłej i przyjaznej atmosfery poprzez oddziaływanie kolorów w tematyce zdrowia i aktywności fizycznej. Niektórzy uważają, że kolor to amulet, który chroni i daje poczucie pewności, a jednocześnie pobudza i nastraja pozytywnie. Hasło tegorocznej akcji brzmi **"PRZEBUDŹ SIĘ NA ZDROWIE"**. Największy nacisk położyliśmy na **ROLĘ ŚNIADANIA W DIECIE UCZNIA**, dlatego niemal każdego dnia na terenie szkoły można było zakupić świeże i zdrowe kanapki przygotowywane przez uczennice klasy IV.



Wprowadziliśmy tygodnie kolorów, w których odwiedzali nas ciekawi goście. Z kolei uczniowie przychodzili do szkoły ubrani w określone wcześniej barwy, przynosząc dodatkowo zdrową przekąskę do drugiego śniadania w postaci owoców lub warzyw oraz upiększali swoje klasy dekoracjami w ustalonym kolorze.

28 MARCA – DZIEŃ ŻÓŁTY

Uczniowie klas I-VI wzięli udział w konkursie na temat - ***Jak właściwie dbać o higienę jamę ustną?*** Wiedza naszych uczniów była imponująca, spośród uczestników wyłoniono najlepszych.



I MIEJSCE W KONKURSIE „ZDROWY UŚMIECH” zajęli uczniowie klasy IV:

- ANNA OZIABŁO
- MICHAŁ KUSZ
- SZYMIN KRÓL





MIEJSCE otrzymuje uczennica klasy III:

- Weronika Jendrzejek

III MIEJSCE otrzymują Joanna Długaszewicz i Alicja Domańska z kl. I

Uczniowie poszczególnych klas wybrali „KLASOWEGO ŚMIESZKA”, najwięcej głosów otrzymali:

KLASA I – MARCELINA JACKOWSKA – 12 głosów,

KLASA II – ANTEK KOC – 5 głosów,

KLASA III – JAKUB RADOWSKI - 9 głosów,

KLASA IV - SEBASTIAN PIÓRKOWSKI – 11 głosów,

KLASA V – KLAUDIUSZ MILACHOWSKI – 3 głosy,

KLASA VI – KACPER BOŻEK – 11 głosów.

Dodatkową atrakcją dla uczniów była możliwość skosztowania przepysznego i bardzo zdrowego sok z cytryny ☺ wypili go również nasi pedagodzy ☺ i tak upłynął I TYDZIEŃ poświęcony HIGIENIE JAMY USTNEJ.

31 marca – **DZIEŃ RÓŻOWY**

Tym razem nasi uczniowie oraz nauczyciele mieli możliwość uczestnictwa w zajęciach tanecznych ZUMBA pod okiem instruktorki Pani AGATY ŁĄBĘDŹ. Pani Agata rozluźniła nas i nastroiła pozytywną energią, co zapewne przydało się uczniom klasy V i VI tuż przed sprawdzianem ☺ ZABAWA BYŁA PRZEDNIA ☺

Tak minął krótki II TYDZIEŃ akcji pod hasłem **RÓŻOWO MI...** ☺ a najbardziej różowo było **Oskarowi Mrotek** – uczeń klasy V wykazał się fantastycznym poczuciem humoru ☺



11KWIEŃCIA (DZIEŃ ZIELONY) z okazji **ŚWIATOWEGO DNIA ZDROWIA** – odbył się w naszej szkole **II BIEG PO ZDROWIE**. Na dużej przerwie wszyscy uczniowie oraz nauczyciele mieli możliwość wzięcia udziału w biegu w dwóch kategoriach: dziewczęta i chłopcy z klas I-III oraz dziewczęta i chłopcy z klas IV-VI, a także chętni nauczyciele.

Złoty medal w kategorii klas I-III otrzymał **Adam Piórkowski** z kl. II srebro zawisło na piersi **Mikołaj Skowera** z kl. II, a brąz odebrał **Łukasz Krzyżaniak** również z klasy II.





W starszej grupie wiekowej klas IV-VI niezawodny okazał się **Adrian Oziabło** z kl.VI drugi był jego kolega z klasy **Kacper Bożek**, a trzeci **Klaudiusz Milachowski** z kl.V. Wszystkim uczestnikom biegu GRATULUJEMY!!!





Tuż przed Świętami Wielkiej Nocy **14 kwietnia (DZIEŃ BIAŁY)** odwiedzili nas pracownicy Restauracji Pasibrzuch. Panowie zaprezentowali jak można w prosty i elegancki sposób wykonać dekoracje lub nakryć do świątecznego stołu.



Nasi uczniowie bacznie przyglądając się prezentacji próbowali swoich sił w dziedzinie dekorowania lub nakrywania do stołu, a efekty widać na zdjęciach. Liczy się przecież to, co jemy ale równie ważne jest to, jak podajemy nasze zdrowe posiłki.

I wreszcie **25 kwietnia – DZIEŃ CZERWONY** tu swoją wiedzę na temat ratowania zdrowia oraz życia dzielili się członkowie przeszkoleni w akcji **WOŚP Ratujemy Uczymy Ratować**.

Zakończeniem **MIESIĄCA ZDROWIA** był **II FESTYN ZDROWIA**, który odbył się **29 kwietnia**. Podczas tego dnia szczególnie promowano zdrowy styl życia. Szkołę odwiedziła Pani Joanna Kowalska – promotor zdrowego sposobu odżywiania – dietetyk Naturhouse w Pile.



Pani Joanna przedstawiła krótką prelekcję na temat zdrowego sposobu życia i odżywiania się. W trakcie festynu można było również zbadać swoje parametry biomedyczne – fachowych rad udzielały oraz pomiarów dokonywały studentki PWSZ w Pile pod okiem opiekuna Pani Ewy Pisarek.



Poza tym imprezę uświetnili sami uczniowie w krótkich wierszach oraz piosenkach o tematyce zdrowotnej. Wystąpili:

Michał Kusz jako Higiena Osobista w wierszu pt. „Dobrze żyje kto się myje”

Anna Oziabło jako Ruch,

Martyna Maternowska jako Pani Profesor Zdrówko,

Martyna Barteczka w wierszu pt. „Gdzie mieszka zdrowie?”,

oraz Mateusz Zieliński i Oskar Mrotek jako Prawidłowe Odżywianie w piosence Zdrowy Rap.



Podczas FESTYNU ZDROWIA rozstrzygnięto również konkurs dla klas I-III na „**ULUBIONY OWOC LUB WARZYWO**” najpiękniejsze prace plastyczne przygotowali:

I – MAKSYMILIAN EICHSTADT i ALICJA DOMAŃSKA – kl. I

II - KAROL EICHSTADT – kl. III i ŁUKASZ KRÓL – kl. I

III – PATRYK ŁUCZAK – kl. I

Natomiast wśród uczniów klas IV-VI w konkursie „**TALERZ ZDROWIA**”, PRZEDSTAWIAJĄCYM RACJONALNY SPOSÓB ODŻYWIANIA I STYLU ŻYCIA najciekawszą pracę przygotowała – Helena Karolczak z kl. V.



I jeszcze najważniejszy konkurs - uczniowie klas I-VI przez cały miesiąc walczyli o miano **KLASY PROMUJĄCEJ ZDROWIE**. Tu bezkonkurencyjni byli uczniowie klasy II, którzy przez cały miesiąc w 100% promowali zdrowie przynosząc zdrowe przekąski, dekorując klasę i dbając o swój ubiór w wyznaczonym kolorze. BRAWO !!!

Uczniowie przygotowali także wystawkę wspaniałych zwierzątek cudaków, które własnoręcznie przygotowali pod opieką swoich wychowawców.

Po apelu wszyscy uczestnicy imprezy mogli skosztować zdrowych kanapek, sałatek oraz soków przygotowanych specjalnie na tę uroczystość. A na pamiątkę można było złożyć swój podpis na **RECEPCIE NA ZDROWIE**.





Myślę, że „zasadzone ziarenko wydaje owocny plon”, nasi uczniowie mają dużą wiedzę na temat zdrowego stylu życia, a co najważniejsze wcielają ją we własne życie, poprzez sposób odżywiania i aktywne spędzanie wolnego czasu. II FESTYN ZDROWIA jest tylko zwieńczeniem tego wszystkiego, co dzieje się w naszej szkole na co dzień.