

**REALIZACJA PROGRAMOWYCH DZIAŁAŃ  
SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE  
W LISTOPADZIE 2014 r.**



W listopadzie obchodziliśmy **Światowy Dzień Rzucania Palenia**.

W holu szkoły umieszczono gazetkę pod hasłem: „20 listopada Światowym Dniem Rzucania Palenia”





Uczniowie dowiedzieli się, że **Światowy Dzień Rzucania Palenia** przypada zawsze w trzeci czwartek listopada. Na całym świecie tytoń powoduje blisko 3,5 miliona przedwczesnych zgonów. Co 12 sekund wskutek palenia papierosów umiera jedna osoba. Palenie zabija jednego na dwóch palaczy. Obliczono, że przeciętna 25-letnia osoba, która wypala 10 papierosów dziennie, skraca swoje życie o cztery i pół roku.

Dziecko w wieku szkolnym pozostaje pod dużym wpływem rodziców, ale będąc uczniem, staje się uczestnikiem życia w grupie szkolnych kolegów. Poznaje normy obowiązujące w grupie, zaczyna w niej pełnić określone role. Młodsze dzieci spotykają się ze starszymi uczniami, których zachowanie może wywołać zdziwienie, często ciekawi, a nawet imponuje i wywołuje chęć naśladowania. Uczniowie klas młodszych jeszcze nie sięgają po papierosa, ale mogą utwierdzić się w przekonaniu, że palenie papierosów świadczy o dorosłości oraz pozwala na przynależność do grupy starszych kolegów.

Zapobiegając temu zjawisku, w naszej szkole od kilku lat realizujemy **programy oświatowo – zdrowotne proponowane przez Stację Sanitarno – Epidemiologiczną w Gostyniu** : „**Nie pal przy mnie proszę**” dla uczniów klas I –III i „**Znajdź właściwe rozwiązanie**” dla uczniów klas IV – VI.

Realizacja pierwszego programu polega na przeprowadzeniu 3 zajęć warsztatowych z uczniami.

- Co to jest zdrowie?
- Od czego zależy nasze zdrowie?
- Co i dlaczego szkodzi zdrowiu?

Celem tych zajęć jest wykształcenie u dzieci świadomej umiejętności radzenia sobie w sytuacjach, w których inne osoby palą przy nich papierosy, uporządkowanie i poszerzenie informacji na temat zdrowia, wykształcenie postawy odpowiedzialności za własne zdrowie.

W ramach programu „**Znajdź właściwe rozwiązanie**” wychowawcy klas IV - VI przeprowadzali z uczniami zajęcia warsztatowe:

- Poznajmy się bliżej,
- Laboratorium ciała,

których miały na celu profilaktykę antynikotynową umożliwiającą kształcenie postaw i zachowań młodzieży, zwiększenie wiedzy w zakresie szkodliwości dymu tytoniowego, kształtowanie umiejętności dbania o zdrowie własne i swoich bliskich oraz kształtowanie postaw asertywnych związanych z unikaniem czynnego i biernego palenia tytoniu.



**7 listopada 2014** roku uczniowie klas I – III wzięli udział w **Dniu Zdrowego Śniadania**. Akcja została przeprowadzona w szkole już po raz kolejny.

Dzieci w szczególny sposób, przygotowały śniadaniowe menu. Uczniowie, będąc uczestnikami działań Szkoły Promującej Zdrowie, doskonale wiedzieli, jak powinna wyglądać zdrowa przerwa śniadaniowa. Przynieśli owoce, warzywa, jogurty i urozmaicone kanapki. Ponadto wychowawczynie opowiedziały o zdrowym odżywianiu, roli śniadania oraz o zasadach kulturalnego spożywania posiłków. W miłej szkolnej atmosferze uczniowie nie tylko zjedli jak co dzień wspólne śniadanie, ale także utrwalili wiedzę o zdrowym odżywianiu.



**UCZNIOWIE KLASY II A**



**UCZNIOWIE KLASY II B**



**UCZNIOWIE KLASY III B**



**UCZNIOWIE KLASY I B**



Następnym działaniem zrealizowanym w listopadzie były **pogadanki Pielęgniarki szkolnej** z uczniami klas I – VI na **temat prawidłowego czyszczenia zębów oraz higieny jamy ustnej.**



**Pogadanki** te odbywają się podczas prowadzenia fluoryzacji zębów, która odbywa się **6 x w ciągu roku szkolnego .**

**Fluoryzacja** jest zabiegiem profilaktycznym, który wzmacnia zęby. Fluor wbudowuje się w ich szkliwo i oddziałuje na obecne związki wapnia. Dzięki fluorowi, który wbudował się w szkliwo zęba, związki te słabiej rozpuszczają się w kwasach, których w jamie ustnej jest bardzo dużo.