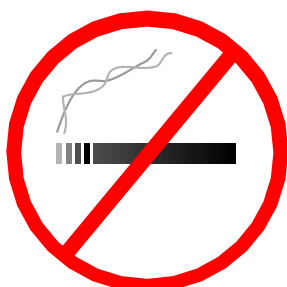


**REALIZACJA PROGRAMOWYCH DZIAŁAŃ  
SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE  
W MAJU 2016 ROKU**



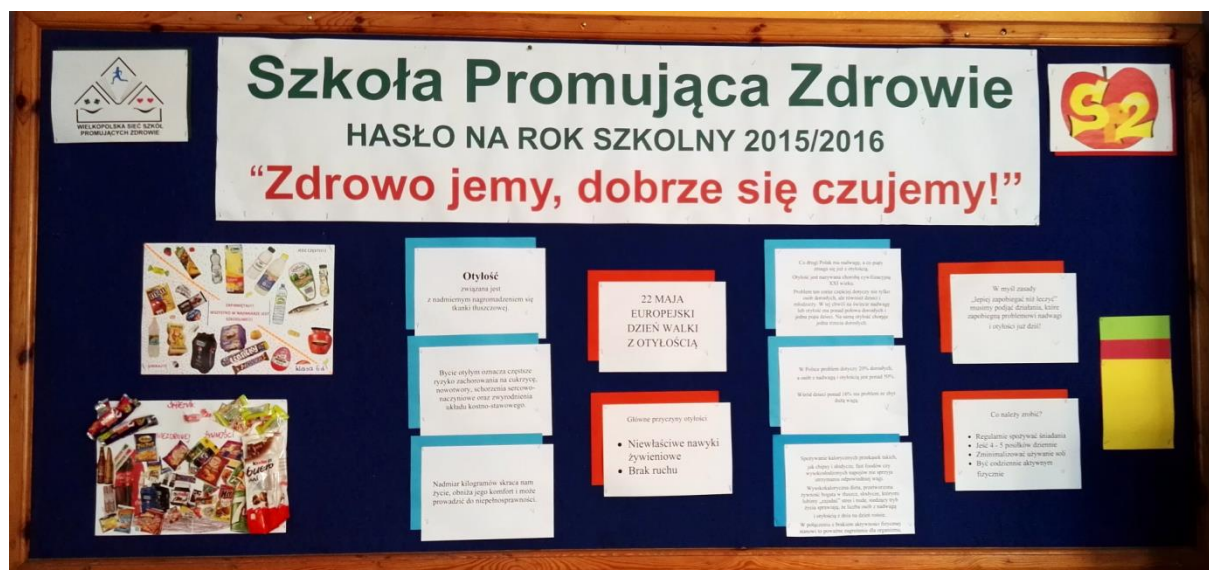
**ZADANIA :**

- Europejski Dzień Walki z Otyłością.
- Akcja: Światowy Dzień bez Papierosa.

**KRYTERIUM SUKCESU :**

- Zapoznanie społeczności szkolnej z treścią gazetki pod hasłem „Europejski Dzień Walki z Otyłością”.
- Zapoznanie społeczności szkolnej z treścią gazetki pod hasłem „ Światowy Dzień bez Papierosa”.

Otyłość nazywana jest chorobą XXI wieku. Problem ten coraz częściej dotyczy nie tylko osób dorosłych , ale również dzieci i młodzieży. Dlatego uczniowie naszej szkoły kolejny raz mogli przeczytać na gazetce wyeksponowanej w holu informacje dotyczące właściwego odżywiania i aktywności ruchowej.



Wśród dzieci ponad 16 % ma zbyt dużą wagę . Zatem, w myśl zasady: „ lepiej zapobiegać niż leczyć” musimy podjąć działania , które nie dopuszczą do nadwagi i otyłości.

Co należy zrobić ? Przede wszystkim:

- regularnie spożywać śniadania,
- jeść 4-5 posiłków dziennie,
- unikać spożywania kalorycznych przekąsek, np. chipsów, słodczy , fast-foodów , wysoko słodzonych napojów,
- kontrolować spożycie soli, również tej w domowych potrawach,
- odpoczywać aktywnie.

Jeżeli stosujemy wymienione rady w codziennym życiu, nasza waga będzie prawidłowa i utrzymamy właściwą formę.

## **31 maja - Światowy Dzień bez Tytoniu**

Częste przeziębienia, zapalenie ucha środkowego, alergię, astma to tylko nieliczne dolegliwości, na które zapadają nasze dzieci i my sami. Ale nie wszyscy dostrzegamy prosty i jednoznaczny związek tych chorób z paleniem papierosów. A to dopiero początek, bo z wiekiem dolegliwości się nasilają i powstają nowe, często śmiertelne schorzenia. Dym papierosowy zawiera ponad 4000 trujących substancji, a ponad 40 z nich ma udowodnione działanie rakotwórcze. Palenie bierne jest bardziej szkodliwe od czynnego. Boczny dym papierosowy zawiera 35 razy więcej dwutlenku węgla i 4 razy więcej nikotyny. Szacuje się, że 60 % dzieci narażonych jest na bezpośredni kontakt z dymem papierosowym, który bardziej szkodzi delikatnemu i rozwijającemu się organizmowi dziecka niż osobie dorosłej .

Korzystając z okazji, że 31 maja obchodzony jest Światowy Dzień bez Papierosa ,w holu naszej szkoły umieściliśmy gazetkę, która poruszała problem szkodliwego wpływu dymu tytoniowego na organizm ludzki. Ekspozycja w wymowny sposób ostrzegала przed rozpoczęciem palenia papierosów. W ramach realizacji programu profilaktycznego „Nie pal przy mnie, proszę!, w klasach I-III zostały przeprowadzone zajęcia warsztatowe: „ Co robić, gdy moje życie i zdrowie jest zagrożone?”, „Nie pal przy mnie, proszę!”. Natomiast uczniowie klas V uczestniczyli w dwugodzinnych warsztatach kończących cykl zajęć wynikających z programu „Znajdź właściwe rozwiązanie”. W klasach IV i VI wychowawcy przeprowadzili pogadanki tematyczne.

Podczas wszystkich wymienionych zajęć uczniowie zostali poinformowani o szkodliwości palenia tytoniu i ćwiczyli postawę asertywności wobec nakłaniania i zachęcania do korzystania z używek. Ponadto wychowawcy, informując o konsekwencjach wynikających z biernego palenia, kształtowali u uczniów postawę dbania o własne zdrowie, a zarazem uczyli umiejętności wyrażania komunikatu – „nie pal przy mnie, proszę”.

**POWIEDZ PAPIEROSOM NIE!**