

W dniu 13.03.2015 r. w **klasach I-III Szkoły Podstawowej** odbyły się zajęcia z higienistką szkolną, panią Celiną Świątek na temat „Żyj zdrowo – profilaktyka”. Podczas zajęć poruszono z uczniami temat właściwego odżywiania jako podstawy do prawidłowego rozwoju dziecka.

Punktem centralnym zajęć był temat obecnie dostępnych w sklepach napojów energetyzujących, które podobnie jak alkohol czy papierosy nie są odpowiednie dla młodych ludzi, tym bardziej dzieci. Głównym ich składnikiem jest kofeina i tauryna. Sięgając po nie często nawet dorośli nie zdają sobie sprawy z konsekwencji zdrowotnych. Uczniom zostały przedstawione ich szkodliwe działania, które mogą wywoływać niepokój, nadpobudliwość, bóle głowy, arytmie serca, a w konsekwencji, po ich przedawkowaniu, doprowadzić do śmierci. Pogadanka dotyczyła również zagadnień na temat różnorodności form spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu.

Uczniowie z wielkim zainteresowaniem słuchali pani Celiny, która również zwróciła ich uwagę na bezpieczne stosowanie leków. Zarówno uczniowie klasy I, jak i II i III wykazali się tu dużą odpowiedzialnością, wymieniając iż nie należy brać żadnych leków bez wiedzy rodzica, nie należy również przekraczać zalecanej przez lekarza dawki.

Uczniowie podczas prowadzonych zajęć zrozumieli jak bardzo ważne w ich wieku jest odpowiednie odżywianie, chętnie odnosili się do wiedzy i doświadczeń zdobytych podczas realizacji listopadowego programu „Śniadanie daje moc”. Chętnie też podawali przykłady zabaw i gier na świeżym powietrzu, które są ich sposobem spędzania wolnego czasu.



Spotkanie uczniów z panią higienistką w klasie I Szkoły Podstawowej



Spotkanie uczniów z panią higienistką w klasie II Szkoły Podstawowej



Spotkanie uczniów z panią higienistką w klasie III Szkoły Podstawowej