

# Marzec miesiącem profilaktyki w szkole podstawowej w Sichowie Dużym

W obliczu coraz większej liczby wyzwań zdrowotnych i społecznych jakim muszą stawić czoła uczniowie, edukacja profilaktyczna staje się niezwykle istotnym elementem programów szkolnych. Miesiąc Profilaktyki w Szkole stanowi doskonałą okazję do skoncentrowania uwagi naszej małej społeczności na promowanie zdrowego trybu życia oraz zapobieganie różnorodnym problemom zdrowotnym i społecznym. Poprzez organizację działań edukacyjnych, warsztatów i wydarzeń mamy szansę aby nie tylko zwiększyć świadomość uczniów, ale również zaangażować ich w proces nabywania zdrowych nawyków.

**Międzyszkolny Turniej Piłki Ręcznej Uczniów klas II i III o Puchar Wójta Gminy Rytwiany.** 1 marca 2024 roku w murach naszej placówki zorganizowaliśmy turniej w którym udział wzięły: PSP z Wąchocka pod opieką trenerki Aldony Parki, PSP z Kunowa z trenerami Katarzyną Pająk, Markiem Pomykałą, PSP z Koniełotów z trenerką Anną Kąsek i z PSP Sichowa Dużego z trenerami Dariuszem Karasińskim i Leną Stawiarz. Młodzi zawodnicy rozegrali mecze w systemie „każdy z każdym” w czasie 2 razy po siedem minut. Rywalizacja była zaciepła, a turniej promował nie tylko uczciwe współzawodnictwo ale również zdrowy tryb życia, jak i dobre nawyki.

**Konkurs „Zdrowy tryb życia gwarancją zdrowia psychicznego”** - jego głównym założeniem była ochrona i profilaktyka zdrowia psychicznego jak i fizycznego. W konkursie wzięli udział uczniowie klas IV-VIII. Ich zadanie polegało na tym, aby przy pomocy dowolnej techniki, w jak najbardziej kreatywny i kolorowy sposób przystroić drzwi klas zgodnie z tematyką zadania. Gratulujemy wygranej klasie IV.

**Urozmaiceniem miesiąca profilaktyki były tematyczne kolorowe dni.** Uczniowie chętnie wzięli udział w wydarzeniu przychodząc ubrani zgodnie z kolorystyką dnia. Każdy z kolorowych dni miał inny temat przewodni, a nasi wychowankowie mieli różnego rodzaju zadania do wykonania.

**Dzień miłego gestu- dniem koloru zielonego.** Jest on powszechnie kojarzony z naturą, spokojem i harmonią. W kontekście miłych gestów, zieleń symbolizuje przyjaźń, empatię oraz troskę o innych i świat. Zadaniem uczniów na ten dzień było: podzielić się kanapką, pomóc w odrobieniu zdania, czy wykonać dla kogoś miły rysunek.

**Dzień zdrowego odżywiania- dniem koloru żółtego.** Jest to kolor kojarzony z energią i optymizmem. Jest również kojarzony z wieloma zdrowymi produktami spożywczymi takimi jak banany, cytryny, czy mango. Tego dnia nasi uczniowie mieli za zadanie przygotowanie zdrowego posiłku, zjedzenie 5 porcji warzyw i owoców, omijanie niezdrowych przekąsek.

**Dzień kolorowej skarpetki** - była to wyjątkowa okazja aby promować tolerancję, empatię i zrozumienie. Data 21 marca nie jest przypadkowa, ponieważ nawiązuje do nadejścia wiosny oraz genetycznego podłoża Zespołu Downa - trisomii 21 chromosomu. Dzień kolorowej skarpetki był również dniem, w którym w murach naszej placówki uczniowie starali się być uprzejmi wobec

innych, oraz postarali się pogłębić wiedzę na temat niepełnosprawności.

**Dzień życzliwości i tolerancji - dniem koloru niebieskiego.** Kolor ten symbolizuje zaufanie, stabilność i lojalność. Jest on również używany jako kolor wsparcia dla osób ze spektrum autyzmu oraz ich rodzin. W ten dzień uczniowie naszej szkoły poza obowiązkowym niebieskim ubiorem, byli wobec siebie uprzejmi. Mieli za zadanie powiedzieć coś miłego drugiej osobie, oraz serdecznie się z nią przywitać.

**Spotkanie z ratownikami medycznymi** - 12 marca naszą szkołę odwiedził Zespół Ratownictwa Medycznego. Panowie przeprowadzili szkolenie z pierwszej pomocy przedmedycznej. Zademonstrowali uczniom naszej placówki jak w praktyce stosować pozycję boczną bezpieczną, czy wykonać RKO. Ratownicy medyczni poprowadzili pokaz wyposażenia karetki pogotowia oraz w ramach profilaktyki zdrowia przeprowadzili badanie EKG dla chętnych uczniów.

**Warsztaty z dietetykiem** - 15 marca odbyło się spotkanie z Panią Aleksandrą Porębską. Przeprowadziła ona warsztaty zdrowego odżywiania. Uświadomiła uczniom ile cukru znajduje się w spożywanych przez nich produktach. Pani Aleksandra udzieliła cennych porad dotyczących odpowiednich nawyków żywieniowych. Zainspirowani ciekawymi warsztatami uczniowie klasy I postanowili samodzielnie przyszykować zdrowe kanapki oraz owocowe szaszłyki.

**Warsztaty z przedstawicielem sanepidu.** 19 marca uczniowie klas I-VIII wzięły udział w spotkaniu z Panią Dorotą Wojnarowską. Warsztaty zostały podzielone na dwie grupy I-III w których poruszony został problem profilaktyki chorób. Natomiast klasy IV-VIII omówiły temat praw konsumenta i czytania etykiet.

**Teatryki profilaktyczne** - Podczas miesiąca profilaktyki odbyły się trzy występy teatralne. Dwa z nich zostały wykonane przez Teatr MAGICZNA SCENA, natomiast trzeci był pomysłem uczniów klasy VII, którzy przygotowali inscenizację dla całej szkoły.

**Warsztaty taneczne - ZUMBA** - 25 marca uczniowie klasy I-VIII podjęły próbę wzięcia udziału w nowej dla nich aktywności jaką jest ZUMBA przeprowadzona przez Panią Martę Głowacką - instruktora fitness w Xtreme Fitness Staszów.

**Spotkanie z Panią Pielęgniarką-** 26 marca uczniowie klas I-VIII wzięli udział w spotkaniu z Panią Anną Kruk, która na co dzień pracuje jako pielęgniarka szkolna oraz pielęgniarka w Ośrodku Zdrowia w Rytwianach. Pani Anna przeprowadziła wykład dotyczący profilaktyki zdrowia fizycznego. Omówiła jak ważny dla naszego organizmu jest zdrowy tryb życia, odpowiednia ilość snu, oraz aktywności fizycznej. Podczas zajęć z Panią Anną dzieci mogły sprawdzić swoją saturację, ciśnienie, oraz poziom cukru we krwi.

Tegoroczny miesiąc z szeroko rozumianą profilaktyką i zdrowiem był inny niż do tej pory. Wszystkie zaplanowane spotkania z ciekawymi ludźmi, warsztaty, konkursy, zawody sportowe spotkały się z dużym zainteresowaniem i zostały pozytywnie ocenione przez uczestników.

Szkolny Miesiąc Profilaktyki przygotowali i nad całością czuwali nauczyciele: p. Marta Jezierska-Lis, p. Anna Zgrzywa, p. Krzysztof Błąd.

Serdeczne podziękowania kierujemy do wszystkich zaangażowanych uczniów, wychowawców, dyrekcji oraz nauczycieli, którzy włączyli się w organizację tegorocznego Miesiąca Profilaktyki.

Zapraszamy do obejrzenia galerii zdjęć z ww. wydarzeń:



Gmina Rytwiany - [www.rytwiany.com.pl/index.php?newsid=4838](http://www.rytwiany.com.pl/index.php?newsid=4838)