

Trzymaj Formę 2023/2024

Zrealizowano projekt społeczny „Ze zdrowiem za pan brat” – Ogólnopolski Projekt Edukacyjny „Trzymaj Formę” oraz program antytytoniowy w klasach 4 „Bieg po zdrowie”. Celem programu było zwiększenie wiedzy i umiejętności uczniów na temat zdrowia w kontekście szkodliwości palenia papierosów.

5.04.2024 obchodzono Dzień Zdrowia, w którym to uczniowie poruszali się w rytmach country, następnie każdy otrzymał zdrowy owoc.

Zdrowie to stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego.

Zdrowie fizyczne to:

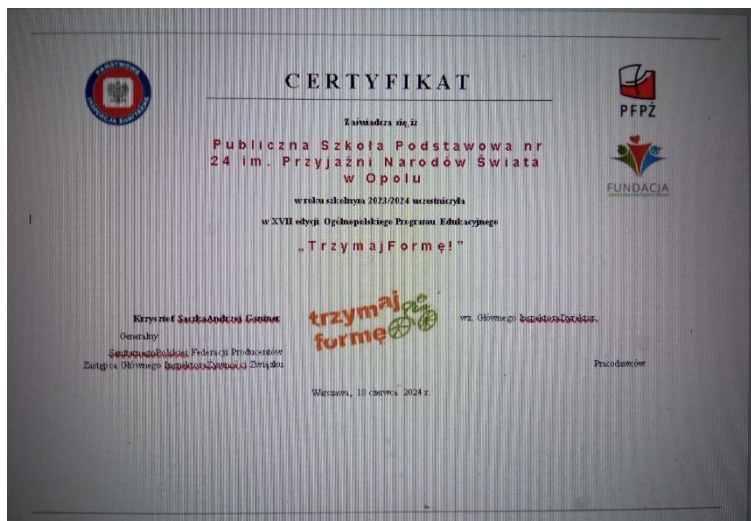
prawidłowe funkcjonowanie organizmu,
sprawność fizyczna,
dobre samopoczucie.

Zdrowie psychiczne to:

rozumienie własnych emocji i uczuć,
radzenie sobie ze stresem,
radość życia i odporność na trudne sytuacje.

Zdrowie społeczne to:

budowanie relacji rodzinnych i rówieśniczych,
umiejętność znalezienia się w grupie.
Rada Rodziców za zakup zdrowego poczęstunku.





Trzymaj Formę 2024/2025

21.03.2025r. odbył się Dzień Zdrowia i Dzień Kolorowej Skarpetki 🍓🍓🍓🥛

W tym dniu uczniowie kl. 1-7 przygotowali zdrowe kanapki i sałatki. W ramach akcji przeszli wokół szkoły marszem NW. Młodsze klasy uczestniczyły w zajęciach jogi. W wielu klasach odbyły się pogadanki nt. zdrowego stylu życia.

Zrealizowano projekt edukacyjny „Marsz po zdrowie” – Ogólnopolski Projekt Edukacyjny “Trzymaj Formę” oraz program antytytoniowy w klasach 4 “Bieg po zdrowie”. Celem programu było zwiększenie wiedzy i umiejętności uczniów na temat zdrowia w kontekście szkodliwości palenia papierosów. Uczniowie na zajęciach wykonali kartę pracy – co się mieści w dymie tytoniowym, obejrżeli film profilaktyczny „e-papierosy”.

Projekt edukacyjny zrealizowany w 3 klasach.

Etap I – Przygotowanie do realizacji projektu. Ułożenie propozycji Marszu po zdrowie

Etap II – Planowanie. Zaplanowanie – wybór trasy marszu. Marszu 21.03.2025. Sprawdzenie kijów nordicowych.

Etap III – Działania. Wyjście z dziećmi wokół szkoły - NW Marsz na kijach nordicowych. Omówienie bezpieczeństwa podczas marszu.

Etap IV – ewaluację/ocenę projektu. Uczniowie wykazują dużą wrażliwość na aktywność fizyczną, znają technikę NW oraz zasady bezpiecznego poruszania się po drodze.



CERTYFIKAT

Zaświadcza się, iż

**Publiczna Szkoła Podstawowa nr
24 im. Przyjaźni Narodów Świata
w Opolu**

w roku szkolnym 2024/2025 uczestniczyła

w XVIII edycji Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego

„Trzymaj Formę!”



Dr n. med. Paweł Grzesiowski
Główny Inspektor Sanitarny



Andrzej Gantner
Dyrektor Generalny
Polskiej Federacji Producentów
Żywności Związku Pracodawców

Warszawa, 17 czerwca 2025 r.





