

To co zdrowe i dobre dla ucznia

Data publikacji: 2.11.2011 18:00

Istotną rolę w propagowaniu idei promocji zdrowia wśród dzieci i młodzieży spełnia szkoła, która jak się okazuje ma ogromne możliwości w kreowaniu zachowań prozdrowotnych.

□
Uczniowie bez względu na wiek chętnie włączają się w różne akcje promujące zdrowy styl życia. Wystarczy ich tylko nieco zachęcić... Przykładem może być Szkoła Podstawowa nr 2 w Cieszynie oraz Gimnazjum nr 3.

- Jednym z pomysłów na zrealizowanie akcji "Samo Zdrowie" było wspólne tworzenie plakatu – wyjaśnia Barbara Bejma nauczyciel ze Szkoły podstawowej nr 2 w Cieszynie - **Niestety większość dzieci odżywia się niewłaściwie, zjadając duże ilości słodczy, chipsów, frytek i innych dań typu „fast food”. Organizowaną akcją chcieliśmy zwrócić ich uwagę na to, co niewłaściwe i na to, co zdrowe. Zaczęliśmy od plakatu i od wspólnego pomysłu. Prace pokazały, że każdy uczeń ma z tym tematem inne skojarzenia...**

W ostatnim czasie również szkolne sklepiki wyszły na przeciw temu co zdrowe i dobre dla najmłodszych. Gazowane napoje zastąpiono sokami, kaloryczne batony ustąpiły miejsca zdrowszym wersjom, nie ma już koloryzowanych chemicznie cukierków i gum...

W wielu cieszyńskich szkołach przebiega także akcja "Pij mleko", pojawiają się również inne formy zachęcania dzieci i młodzieży do zdrowego odżywiania. - **W pierwszy czwartek miesiąca na lekcji sami robimy sałatki i różnego rodzaju surówki, które później sprzedajemy** – mówi jedna z uczennic Gimnazjum nr 3 w Cieszynie - **za zebrane pieniądze kupujemy produkty do kolejnych dań.**

Akcja cieszy się szczególnym zainteresowaniem uczniów i pochlebnią opinią osób smakujących dania. - **Od kilku lat jesteśmy w programie "Trzymaj formę" i chcemy zaangażować w promowanie zdrowego odżywiania naszą młodzież** – podkreśla Danuta Łabaj dyrektorem Gimnazjum nr 3 z Oddziałami Integracyjnymi w Cieszynie.

A w przyszłym roku na wiosnę w SP 2 ... - **Powstanie w naszej szkole Marzanna, ale inna, nietypowa, bo z owoców i warzyw** – zdradza plany Barbara Bejma z SP 2 w Cieszynie - **Będziemy robić wszystko, żeby uczniowie myśleli trochę bardziej o swoim zdrowiu.**