



W tym roku szkolnym opracowaliśmy wspólnie Szkolny Kodeks Zdrowia (zaprezentowany w holu głównym szkoły), który przypomina nam o przestrzeganiu zasad zdrowego stylu życia w szkole i poza szkołą.

SZKOLNY KODEKS ZDROWIA

1. Nie przynosimy do szkoły chipsów i coli.
2. W naszych pudełkach ze śniadaniem zawsze można znaleźć owoc lub warzywo.
3. Przynajmniej raz w tygodniu wychodzimy cała klasa na spacer.
4. Na długiej przerwie wietrzymy salę w której się uczymy.
5. Chętnie uczestniczymy w gimnastyce śródlekcyjnej.
6. Chętnie ćwiczymy na wf-ie, bo pamiętamy że sport to zdrowie.
7. Raz w tygodniu jemy w szkole jogurty.
8. Dbamy o to, by w naszych domach praktykowano zdrowy styl życia.
9. Zachęcamy naszych rodziców i dziadków do badań profilaktycznych.
10. Pamiętamy o codziennym spożywaniu „5 porcji warzyw, owoców lub soku”.
11. Uczymy się ciągle, jak radzić sobie ze stresem (szczególnie przed sprawdzianami).

Dni Jogurtowe w tym roku przypadają na środy. W tych dniach na stołówce szkolnej podczas obiadów wydawane są jogurty, uczniowie pamiętają o spożywaniu jogurtów - cennych źródeł wapnia i białka.