

PROJEKT UNIJNY „SZKOŁA DLA WSZYSTKICH” Zajęcia z edukacji zdrowotnej dla uczniów klas 4-6 z zaburzeniami odżywiania

Na przełomie lutego, marca i kwietnia w naszej szkole miały miejsce zajęcia z edukacji zdrowotnej dla uczniów klas 4-6 z zaburzeniami odżywiania w ramach projektu unijnego „Szkoła dla Wszystkich”, których opiekunkami były nauczycielki biologii- Renata Nicpoń i Elżbieta Wenzel.

Tematyka zajęć dotyczyła zasad zdrowego odżywiania, chorób związanych z układem pokarmowym i samoakceptacji.

Celem zajęć było:

- Ukształtowanie nawyków zdrowego stylu życia
- Wskazanie skutków zdrowotnych nieprawidłowego odżywiania
- Kształtowanie zdrowego stosunku do własnego ciała, wspieranie samoakceptacji
- Poszerzenie wiedzy na temat zaburzeń odżywiania
- Ukształtowanie umiejętności zapobiegania negatywnym skutkom stresu i redukowania napięcia emocjonalnego
- Umacnianie wiary we własne siły i możliwości osiągnięcia sukcesów

W ramach projektu uczniowie uczestniczyli w zajęciach, pt. "Dobre wybory żywieniowe" i "Bakterie - higiena osobista i otoczenia". Podczas wizyty w Powiatowej Stacji Sanitarno -Epidemiologicznej w Legnicy, zgromadzeni mieli okazję przyjrzenia się bakteriom za pomocą lamp, natomiast w Ekobibliotece zrobienia własnoręcznych herbat, składających się z naturalnych składników. Kolejną atrakcją było spotkanie uczniów z Panią Katarzyną Łochowską, która poprowadziła wykład na temat zaburzeń odżywiania.

Ponadto uczniowie wykonali plakaty, opatrzone hasłem „Dekalog zdrowego człowieka”, które to zostały wywieszone na szkolnym korytarzu. W ramach zakończonego projektu, dzieci miały okazję pochwalić się samodzielnie wykonanymi potrawami, przyrządzonymi w swoich domach.

Teraz pozostają mieć nadzieję na zastosowanie przez dzieci nabytych podczas zajęć umiejętności i wdrożenie ich w codzienną rutynę.

Elżbieta Wenzel