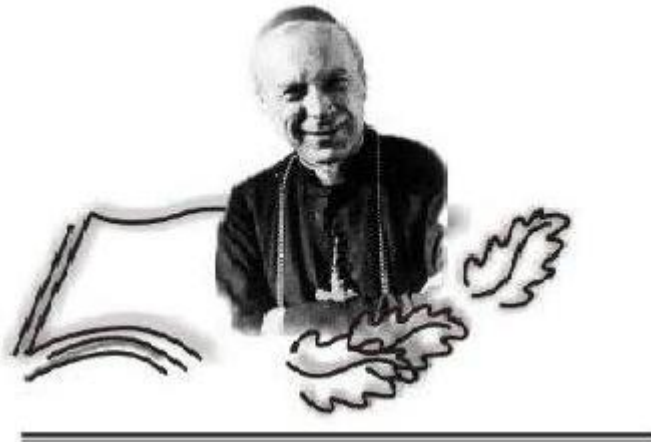


# Szkoła Podstawowa imienia Kardynała Stefana Wyszyńskiego



Przykłady dobrych praktyk  
w ramach Projektu

„Zdrowy styl życia – myślimy globalnie, działamy lokalnie”

Czudec, styczeń 2021

# Odżywianie na co dzień - „Owocowy lub warzywny tydzień”



- 2014 – ziemniak
- 2015 – gruszka
- 2016 – śliwka
- 2017 – banan
- 2018 - pomarańcza

# Odżywianie na co dzień - „Śniadanie Daje Moc”



Od kilku lat placówka bierze udział w tej Akcji, aby pokazać i nauczyć dzieci, że II śniadanie spożywane w szkole ma bardzo ważny wpływ na samopoczucie i zdrowie.



# Odżywianie na co dzień - „Programy dla szkół” – owoce i mleko w szkole.



W naszej szkole mleko i owoce są obecne na co dzień. Uczniowie nie zapominają, że są one ważnym punktem w codziennej diecie

# Zdrowe śniadania - „zielone śniadanie”



Uczniowie w czasie „Dnia Ziemi” własnoręcznie posiali, zebrali i wykorzystali rodzime warzywa do przygotowania zdrowego i zielonego śniadania.

# Odżywianie na co dzień - „Zdrowe śniadania” – np. miodowe, białe, zielone,...



# Zdrowe śniadania - „Białe śniadanie”



Szkoła wykorzystuje do przygotowywania zdrowych posiłków produkty lokalne, które jednocześnie są bardzo charakterystyczne. Tym razem do śniadania wykorzystano nabiał, głównie biały ser pod różnymi postaciami

# Zdrowe odżywianie - „Jak się produkuje chleb?”



Uczniowie w czasie wycieczek nie zaniedbują dbania o zdrowie. Tutaj poznają tajniki produkcji naszego podstawowego pokarmu jakim jest chleb.



# Zdrowe odżywianie - „Degustacja chleba”



Nasi uczniowie nie tylko wiedzą jak się produkuje chleb, ale i w jaki sposób i z czym go jeść. Bardzo chętnie częstowali nim innych uczniów.

# Zdrowe odżywianie - „Degustacja miodu”



Naszym uczniom oraz pracownikom szkoły pokazujemy w jaki sposób tradycyjne polskie produkty mogą być zdrowe i wpływać na nasze zdrowie fizyczne i społeczne.



# „Ekogala”



Uczniowie co roku  
uczestniczą w  
Międzynarodowych  
Targach Żywności  
Ekologicznej  
w Rzeszowie.

# „Szkolna Ekogala”

## W Krainie ryżu



## Warzywa i owoce





# Projekt UNICEF „Zawody dla Afryki”

W ramach tych działań omawiamy problematykę dostępności wody oraz jej rolę w zdrowym odżywianiu.



# Higiena jamy ustnej - „Fluoryzacja zębów”, „Dzieciństwo bez próchnicy”



Wszystkie dzieci systematycznie dbają o higienę jamy ustnej biorąc udział w akcji „fluoryzacji zębów” nad którą czuwa nasza pielęgniarka szkolna. Dodatkowo klasy z własnej inicjatywy uczestniczą w innych akcjach propagujących zdrowe zęby, jak np. „Dzieciństwo bez próchnicy”.



# Zawody rowerowe o tytuł „Najlepszego rowerzysty”.



# Zawody w -"Sprzątaniu świata"



W ramach akcji  
„Sprzątanie świata” ,  
klasy rywalizują w  
kategorii

„Jest czysto? Jest  
zdrowo!!!”

# „Piknik szkolny”



**Zawody sprawnościowe na zakończenie roku szkolnego.**

# „Aktywna przerwa”

**Szkoła stara się zająć dzieciom czas nie tylko na lekcji,  
ale także na przerwach**

