

Higiena osobista i odżywianie

Warsztaty profilaktyczne



W naszej szkole, w oddziałach przedszkolnych oraz w klasach I-IV zostały przeprowadzone zajęcia nt. „**Higieny osobistej i odżywiania**” przez studentki pielęgniarstwa, połączone z pokazem multimedialnym. Tematem warsztatów był szerokokorozumiany zdrowy styl życia: higiena osobista i otoczenia, racjonalne odżywianie, aktywność fizyczna, a także hartowanie organizmu. Prowadzące podały wiele przykładów, praktycznych porad i ciekawostek. Natomiast w klasach V-VI podkreślony został okres dojrzewania i szczególne znaczenie higieny osobistej i dbania o siebie w tym czasie. Dzięki profilaktyce wzmacniamy prawidłowe nawyki i eliminujemy lub osłabiamy czynniki ryzyka. Zaniedbania higieniczne stanowią bezpośrednie zagrożenie dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, a w konsekwencji dla naszego bezpieczeństwa.



Uczniowie dużo wiedzą na ten temat, a w czasie warsztatów usystematyzowali i poszerzyli tę wiedzę.