

## **Sprawozdanie z Promocji Zdrowia w roku 2014/2015.**

W dniu 24.03.2015 r. w naszym gimnazjum po uroczystej ceremonii otwarcia I Szkolnych Igrzysk Sportowych odbyło się podsumowanie działalności w ramach Promocji Zdrowia w roku szkolnym 2014/2015. Patronat nad imprezą przejął Klub Sportowy ULPKS „Orlik” oraz Wójt Gminy Międzyrzec Podlaski Pan Krzysztof Adamowicz.

Projekt ten miał na celu zainteresowanie uczniów zdrowym stylem życia. Wszystko przebiegało zgodnie z harmonogramem zadań i myślą przewodnią tego dnia „Żyję zdrowo, aktywnie i bezpiecznie”.

Uczestnicy zgromadzili się w hali sportowej gimnazjum. Zebranych powitała Prezes ULPKS „Orlik” pani Elżbieta Łaziuk oraz Zespół ds. Promocji Zdrowia. Wśród zaproszonych gości był Wójt Gminy Międzyrzec Podlaski oraz rodzice uczniów gimnazjum.

Efektem całorocznej działalności promocyjnej były liczne konkursy, prelekcje dla młodzieży i rodziców, turnieje sportowe oraz alternatywne zajęcia ruchowe.

Na początku roku szkolnego rodzice zostali zapoznani z planem działań promocyjnych oraz wzięli udział w spotkaniu z zakresu profilaktyki uzależnień.

W ramach lekcji wychowania fizycznego oraz zajęć pozalekcyjnych uczniowie mieli możliwość uczestniczenia w aerobiku oraz zajęciach z pilatesu. Ponadto w sezonie zimowym zorganizowano wyjazdy na lodowisko do Siedlec. Przeprowadzone zostały zawody sportowe chłopców w piłkę halową, w piłkę ręczną dziewcząt, piłkę siatkową chłopców i dziewcząt.

W ciągu całego roku systematycznie aktualizowano informacje na gazetkach ściennych na korytarzu szkolnym. Dotyczyły one między innymi walki z otyłością, bezpiecznego spędzania czasu wolnego, zasad zdrowego odżywiania, profilaktyce chorób meningokokowych.

Wszyscy uczniowie, 17.03.2015 r. uczestniczyli w spotkaniu z pielęgniarką p. Anną Trochymiak, która przypomniała zasady zdrowego odżywiania. 20.03.2015 r. odbyło się spotkanie z ekspertem w dziedzinie żywienia p. Teresą Nowak na temat znaczenia właściwego odżywiania wśród młodzieży szkolnej oraz zasad zdrowego stylu życia.

Dnia 16.02.2015 w ramach realizacji programu „Trzymaj formę”, propagowania zdrowego stylu życia, zapobiegania otyłości i zbilansowanej diety przedstawiciele poszczególnych klas wykonali plakaty pt. „Talerz zdrowia”.

Wszystkie plakaty podlegały ocenie komisji.

### **Wyniki konkursu:**

I miejsce – III b (Anna Chmielewska)

II miejsce – III a (Justyna Chmielewska)

19.03.2015r. odbył się szkolny konkurs wiedzy o zdrowym stylu życia. W konkursie wzięło udział 14 osób z klas I – III. Przebiegał on w dwóch etapach. W pierwszej części uczestnicy rozwiązywali test składający się z 25 zadań. Pytania dotyczyły znajomości źródeł i znaczenia witamin i pierwiastków, zasad zdrowego odżywiania, znaczenia aktywności fizycznej. W celu rozstrzygnięcia przeprowadzono drugi etap, w którym udział wzięły 3 osoby, które uzyskały równą liczbę punktów w części pierwszej. Przebieg konkursu nadzorowała komisja.

**Wyniki po dwóch etapach przedstawiają się następująco:**

I miejsce – Paulina Łosicka, klasa II b

II miejsce – Angelika Wnukowicz, klasa III a

III miejsce – Gabriela Wnukowicz, klasa I a

Wyróżnienie – Katarzyna Chmielewska, klasa II a

W ramach realizacji zadań związanych z promocją zdrowia, w dniu 23.03.2015r. rozstrzygnięto konkurs na plakat pod hasłem „Zdrowie to mój styl”. Do konkursu zgłoszono prace, które oceniła komisja ds. Promocji Zdrowia. Przy ocenie brano pod uwagę zgodność z tematem, estetykę wykonania, pomysłowość.

**Wyniki konkursu przedstawiają się następująco:**

I miejsce: Kinga Pogonowska – klasa III b

II miejsce: Karolina Bogucka – klasa I a, Amelia Marciniuk – klasa I a

III miejsce: Kamila Domańska – klasa II b, Anna Maksimiuk – klasa II b

23.03.2015r. rozstrzygnięto również konkurs na „Ulotkę o witaminach”. Przy ocenie brano pod uwagę zgodność z tematem, treści zawarte w ulotce, estetykę wykonania, oryginalność. Prace oceniła komisja ds. Promocji Zdrowia.

**Wyniki konkursu przedstawiają się następująco:**

I miejsce: Justyna Chmielewska – klasa III a;

II miejsce: Adrian Zaniewicz – klasa I b;

III miejsce: Paulina Łosicka – klasa II b, Patrycja Walczak – klasa II b.

24.03.2015r. odbył się konkurs kulinarny. Zespoły 3 lub 4-osobowe z każdej klasy przygotowały potrawy będące źródłem wcześniej wylosowanej witaminy.

Przy ocenie brano pod uwagę walory estetyczne i smakowe, sposób prezentacji potraw, oryginalność. Komisja przyznała I miejsce dwóm zespołom oraz jedno II miejsce.

**Wyniki konkursu przedstawiają się następująco:**

I miejsce: zespół z klasy I a w składzie: Karolina Szostkiewicz, Jakub Jasiński, Jakub Kokoszkiewicz, Patryk Samociuk; zespół z klasy III b w składzie: Ilona Oleksiuk,

Kinga Pogonowska, Aleksandra Szabaciuk, Angelika Zaniewicz.

II miejsce zespół z klasy III a w składzie: Justyna Chmielewska, Beata Kokoszkiewicz, Angelika Wnukowicz.

Zwycięzcy konkursów zostali nagrodzeni i docenieni w postaci dyplomów oraz upominków (koszulki i kubeczki z nadrukami, książki kulinarne). Nagrody wręczył Wójt Gminy Pan Krzysztof Adamowicz i przedstawiciel Zespołu ds. Promocji Zdrowia Pani Ewa Kaczor. Na koniec dnia uczniowie wraz opiekunami delektowali się zdrowym posiłkiem pod postacią jogurtów. Impreza cieszyła się dużym zainteresowaniem zebranych.