

Profilaktyczny program w klasach III „Zdrowe dzieciaki to my”

Podczas warsztatów uczniowie klas III uczestniczyli w zajęciach prowadzonych przez higienistkę szkolną i wychowawców .

Sen jest bardzo ważny dla zdrowia i dobrego samopoczucia dzieci. Uczniowie w wieku szkolnym powinni spać około 9-11 godzin każdej nocy, aby ich organizm mógł prawidłowo się rozwijać. Podczas snu mózg odpoczywa i porządkuje informacje z całego dnia, dzięki czemu łatwiej się uczyć i zapamiętywać nowe rzeczy. Sen pomaga także rosnąć, wzmacnia odporność oraz poprawia nastrój. Aby dobrze spać, warto pamiętać o kilku zasadach: trzeba chodzić spać o stałej porze, unikać korzystania z telefonu i komputera przed snem, jeść lekką kolację oraz wyciszyć się, np. czytając książkę. Dbając o zdrowy sen, dbamy o swoje zdrowie, lepszą naukę i dobre samopoczucie każdego dnia.

Zdrowe dzieciaki to my” - dbamy o zdrowy uśmiech w klasach III. W ramach realizacji Programu Profilaktyki Zdrowotnej w naszej szkole odbyły się zajęcia pod hasłem „Zdrowe dzieciaki to my”, poświęcone higienie jamy ustnej i dbaniu o zdrowe zęby. Uczniowie wzięli udział w spotkaniu z higienistką szkolną, podczas którego dowiedzieli się, jak prawidłowo dbać o zęby oraz dlaczego higiena jamy ustnej jest tak ważna w wieku szkolnym. Podkreślono, że zdrowe zęby to nie tylko piękny uśmiech, ale także lepsze samopoczucie, brak bólu oraz łatwiejsze jedzenie i mówienie. Podczas zajęć dzieci uczyły się, jak poprawnie szczotkować zęby, jak często to robić oraz jakie produkty wybierać, aby skutecznie chronić zęby przed próchnicą. Dużym zainteresowaniem cieszyły się praktyczne ćwiczenia prawidłowego mycia zębów, które pozwoliły uczniom utrwalić zdobytą wiedzę. Uzupełnieniem działań była również wizyta u stomatologa, podczas której przeprowadzono przegląd uzębienia uczniów. Dzięki temu dzieci mogły przekonać się, jak ważne są regularne kontrole i dbanie o zdrowie jamy ustnej. Realizowane działania mają na celu kształtowanie prawidłowych nawyków higienicznych oraz budowanie świadomości zdrowotnej wśród uczniów już od najmłodszych lat.