

"Wirusoochrona"

Nasza szkoła po raz kolejny wzięła udział w wojewódzkiej akcji informacyjno-edukacyjnej pt. **"Wirusoochrona"** organizowanej przez PSSE w Jaworznie. Akcja ma na celu wzmocnienie działań przeciwepidemicznych w przedszkolach i szkołach podstawowych poprzez przeprowadzenie zajęć profilaktycznych. Podczas zajęć dzieci przypominały sobie o przestrzeganiu podstawowych zasad higieny oraz zwróciły uwagę na znaczącą rolę higieny w zapobieganiu rozprzestrzeniania się wirusów. Podczas zajęć prowadzonych w klasach I-III zostały poruszone następujące zagadnienia:

- Prawidłowa higiena rąk
- Podstawowe zasady postępowania w czasie wzrostu zachorowań na choroby zakaźne oraz podczas epidemii koronawirusa
- Zasady stylu życia - prawidłowe odżywianie, aktywność fizyczna
- Dostosowanie ubrania do warunków pogodowych

W ramach udziału w akcji „ Wirusoochrona” **klasa I** rozmawiała podczas zajęć na temat zdrowego stylu życia. Zabawa w kalambury przybliżyła wszystkim aktywności sprzyjające zachowaniu zdrowia. Uczniowie zapoznali się również z wartością witaminową wybranych owoców i warzyw, a wypełnienie testu "Wiem jak dbać o zdrowie" pokazało jak szeroką wiedzę zdobyli na ten temat. W praktycznej części zajęć dzieci wykonały pyszne i zdrowe szaszłyki warzywno-owocowe.

Uczniowie **klasy II** uczestniczyli w lekcji pt. "Gorzka prawda o cukrze", podczas której dowiedzieli się, jak czytać etykiety na produktach spożywczych, jakie są rodzaje cukru i jego zamienniki oraz, czy warto zmienić złe nawyki żywieniowe. Uczniowie poznali również produkty bioekologiczne po, które warto sięgać ze względu na ich naturalne wartości odżywcze, pozbawione konserwantów, antybiotyków i sztucznych barwników. Po części teoretycznej, uczniowie przygotowali smaczne, zdrowe i pożywne desery z jogurtu, serków naturalnych i owoców, z dodatkiem płatków owsianych, nasion chia, amarantusa, nasion dyni i słonecznika. Było smacznie i zdrowo.

Klasa III przypomniła sobie i utrwaliła umiejętność prawidłowej higieny rąk. Dzieci podczas zajęć świetnie bawiły się słuchając piosenki "Mydło, woda - tak się zaczyna Wirusoochrona". Uczniowie namalowali na swoich łapkach kolorowe wiruski farbami, aby po chwili, według dobrze znanej instrukcji pozbyć się niechcianych gości z dłoni. Współpraca popłaca - to wiedzą wszyscy, dlatego podczas pracy w grupach powstały cztery sylwetki obrazujące odpowiedni ubiór do danej pory roku oraz pogody.

#LekcjaHigieny #Wirusoochrona

Tekst: koordynator akcji - K. Stolecka