

Szkolne Dni
Promocji
Zdrowia
w SP nr 74



23-27
październik
2023 r.



STOWARZYSZENIE AMAZONKI
AGATA SZCZECIN

FEDERACJA STOWARZYSZEŃ AMAZONKI

**POZNAJ SWOJE CIAŁO:
W KILKU KROKACH POWIEMY CI JAK NAJLEPIEJ
WYKONAĆ SAMOBADANIE PIERSI**

Wykonuj je zawsze 3-5 dni po miesiączce. Rób to regularnie, ponieważ pozwoli Ci to na wyczuwanie ewentualnej różnicy między jednym samobadaniem piersi a kolejnym: **ZACZYNAJMY!**

KROK 1
Stań przed lustrem z uniesionymi do góry rękami. Obejrzyj dokładnie swoje piersi! Widzisz w nich coś, czego dotychczas nie zauważyłaś? Np.: zagłębienie, płyn wypływający z brodawki, wciągniętą brodawkę, „pomarańczową skórkę”, zmianę rozmiaru lub kształtu piersi, powiększoną żyłę na piersi.

KROK 2
Teraz połóż ręce na biodrach i obejrzyj dokładnie swoje piersi w tej pozycji. Zwróć uwagę, czy zauważasz zmiany wymienione w KROKU 1.

**Warsztaty na temat „Który cukier jest potrzebny?”
przeprowadzone przez
P. dr nauk med. Dominikę
Jamioł-Milc z Zakładu
Żywienia Człowieka
i Metaboliki PUM**



**Zajęcia edukacyjne „Zdrowe ząbki
mamy” przeprowadzone przez
P. Magdalenę Stachel
z Oddziału Oświaty Zdrowotnej i
Promocji Zdrowia Powiatowej Stacji
Sanitarno-Epidemiologicznej
w Szczecinie**



**Pogadanka ze szkolną pielęgniarką P. Katarzyną Strzelecką
na temat: Co wpływa na nasze zdrowie?**



Zajęcia edukacyjne po hasłem
„Bezcenny dar krwi”
przeprowadzone przez
P. Sandrę Delios-Słomczyńską
z Regionalnego Centrum
Krwiodawstwa
i Krwiolecznictwa



**Pogadanka na temat
dbania o higienę jamy
ustnej przeprowadzona
przez P. Kęsy –
szkolnego stomatologa**



Aktywność fizyczna - zawody sportowe



Ruch i zabawa to fajna sprawa



Zajęcia zumby



Zawody sportowe



Zdrowe odżywianie - wspólne gotowanie



Owocowe szaszłyki



Zdrowe potrawy



Sałatki i kanapki ze zdrowych



Zdrowy i apetyczny posiłek „Zwierzątka



Galaxy A53 5G

Realizacja projektu „Mam kota na punkcie mleka” – film edukacyjny



Co robić, aby być zdrowym? Moja zdrowa śniadaniówka



Co robić, aby być zdrowym?



Zdrowo się odżywiamy.

- jedzenie warzyw i owoców
- unikanie słodyczy i napojów gazowanych
- spożywanie posiłków codziennie
- zabieranie do szkoły drugiego śniadania

Dbamy o higienę i zdrowy sen.

- mycie rąk przed posiłkiem
- mycie rąk po toalecie
- kąpiel
- spanie w czystej pościeli
- korzystanie z łóżka
- korzystanie z łóżka o tej samej porze
- mycie zębów
- nitasowa nitasów
- używanie nitasów

Racjonalnie planujemy wolny czas.

- racjonalne korzystanie z komputera i telewizora
- ustalanie czasu na zabawy i odpoczynek
- czytanie książek
- rozmiar snaję zainteresowania
- aktywnie spędzamy wolny czas

Dbamy o dobre samopoczucie.

- dbamy o dobre relacje z kolegami i koleżankami
- słuchamy spokojnej muzyki
- jak się z kimś nie zrozumiemy rozmawiamy z rodzicami
- spędzamy czas z rodzicami

PIJEMY DUŻO WODY



Dbamy o codzienny ruch.

- uprawianie sportu
- codzienny spacer
- aktywność ruchowa
- jazda na rowerze
- malowanie
- taniec

Szkolny Tydzień Promocji Zdrowia

**Dziękujemy specjalistom
za wsparcie działań
naszej szkoły**

