

21.03 2003 r.



DNI DLA ZDROWIA

Święto wiosny pod hasłem „Potrafię udzielić pierwszej pomocy”

Wszyscy uczniowie, nauczyciele i pracownicy administracji przebierali się za lekarzy, pielęgniarki, sanitariuszy, a także za poszkodowanych pacjentów

Dr Zdrówko radzi:

Wiosenne wyczerpanie to dolegliwość, która pojawia się cyklicznie. Na szczęście można temu zapobiegać. Najlepiej zacząć jesienią, ale i teraz nie jest za późno.

- Jedz jak najwięcej owoców cytrusowych, kiwi, bananów. Dzięki temu dostarczysz organizmowi niezbędne witaminy.
- Uprawiaj sport albo często spaceruj.



Ciekawe zajęcia

Na przełomie października i listopada (trzy kolejne środy) uczniowie klas szóstych SP 109 uczestniczyli w zajęciach dotyczących ratownictwa medycznego. Szkolenia odbywały się gościnnie w murach Medycznego Studium Zawodowego nr 4. Studenci w interesujący sposób przekazywali nam wiedzę dotyczącą:

- **tamowania krwotoków,**
- **układania poszkodowanego w pozycji bocznej ustalonej,**
- **udzielania pomocy w przypadku utraty przytomności,**
- **wykonywania masażu serca i sztucznego oddychania.**

Wiedza teoretyczna poparta była pokazem określonych czynności wykonywanych w czasie udzielania pierwszej pomocy.



Prezentacja komputerowa pod hasłem

Zdrowe środowisko dziecka w szkole.

Wyniki prezentacji zostaną ogłoszone 26.04 na apelu.



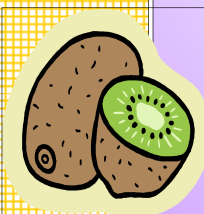
Osoba nieprzytomna - próbujemy nawiązać kontakt słowny, sprawdzamy czy oddycha.

07.04.2003 Światowy Dzień Zdrowia

Tegoroczny temat światowego Dnia Zdrowia jest poświęcony „Zdrowemu środowisku dzieci”. Główną inicjatywą Światowego Dnia Zdrowia jest nasilenie ogólnoświatowej akcji związanej z niebezpieczeństwami środowiska dla zdrowia dzieci powstającymi w miejscu gdzie mieszkają, bawią się i uczą.

PRZYSŁOWIA ŚWIATA

- ◆ W zdrowym ciele, zdrowy duch.
- ◆ Zdrowie jest bogactwem.
- ◆ Dla zdrowego wszystko wydaje się zdrowe.
- ◆ Nie ma większej umiejętności ponad wiedzę.
- ◆ Nie ma większego szczęścia ponad zdrowie
- ◆ Szanuj zdrowie należycie, bo jak umrzesz, stracisz życie



10 globalnych czynników utraty zdrowia:

- niedowaga dzieci i kobiet w ciąży
- wysokie ciśnienie krwi
- palenie papierosów
- nadużywanie alkoholu
- zanieczyszczona woda
- brak czystości i higieny
- wysoki poziom cholesterolu
- praca przy spalinach samochodowych
- niedobór żelaza
- niedowaga / nadwaga

Czy wiesz że...

- ◆ **Niedożywienie jest konsekwencją złej diety lub częstych infekcji, prowadzących do niedoboru kaloryczności, białek, witamin i soli mineralnych.**

Aby odżywiać się prawidłowo jedz codziennie różne pokarmy.

Pamiętaj o:

- owocach
- warzywach
- pieczywie pełnoziarnistym, lub wzbogaconym w ziarno, kaszach i innych produktach ziarnistych, mleku, serze i jogurcie, mięsie, drobiu, rybach i jajkach, roślinach strączkowych, grochu i fasoli.

Smaczne i zdrowe

Zielone witaminy – rzeżucha, szczypiorek czy natka są doskonałym dodatkiem do wiosennych kanapek, podobnie jak chrupiąca rzodkiewka i papryka.



NATKA PIETRUSZKI

Dobra na wszystko



RZEŻUCHA

Na wiosenne zmęczenie



DYMKA

Na lepszy apetyt



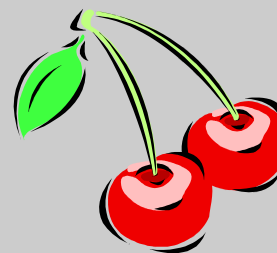
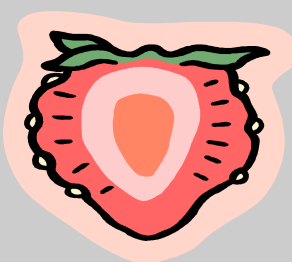
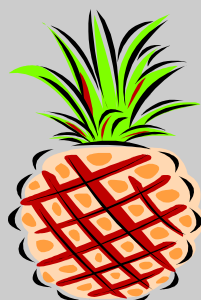
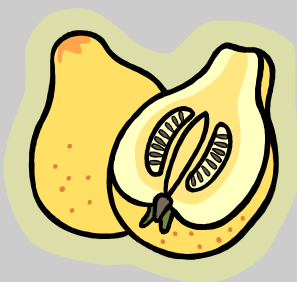
PAPRYKA

Chroni przed przeziębieniem



RZODKIEWKA

Dla dbających o sylwetkę



Zdrówko.....

Dni dla zdrowia

Międzyklasowe rozgrywki sportowe
marzec — kwiecień 2003



Konkurs plastyczny pod hasłem:

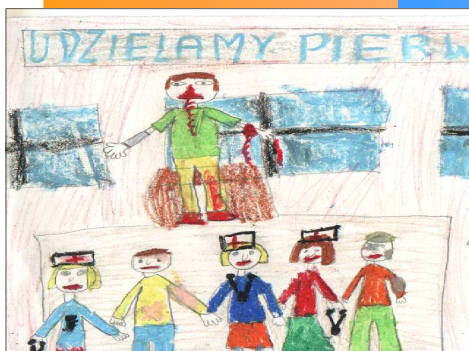
„Jak nauczyłem udzielać się pierwszej pomocy”

Laureaci konkursu plastycznego przeprowadzonego w świetlicy szkolnej:

- I miejsce** - Marysia Gacyk - II a
II miejsce - Ewelina Gołębiewska - I b
Małgosia Pięta - II a
III miejsce - Basia Kowalska - II a

Wyróżnienia

- Ola Kowalska - II a
Artur Nowak - „O”
Tomek Gorceżyński - II b
Michał Pawlak - II a



Marysia Gacyk—II a

Kiedy rano słońko świeci
Kto żyw do 109 leci
Wchodzi uczeń w bramy szkoły
I od razu jest wesoły.

Mamy klasy pięknie przystrojone,
Dzieci są radosne i zadowolone
Chociaż w klapkach muszą chodzić,
Nie dają się za nos wodzić.

Pan dyrektor zdrową szkołę promuje,
Pyszne obiady serwuje.
Kiedy do domu ze szkoły wracamy
Nie chcemy już obiadu od mamy

Basia Kowalska kl. Ila

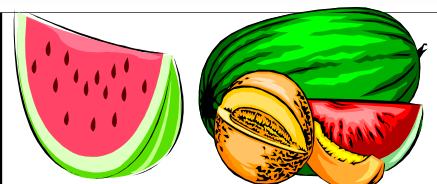
W każdej klasie
przeprowadzone zostały zajęcia
z edukacji zdrowotnej

„Co robię dla swojego zdrowia”



Przystępujemy
do akcji
„5 RAZY OWOCE
I WARZYWA”

Czas trwania akcji:
-rozpoczęcie 31 maja
akcja lokalna w Warszawie
-2-8 czerwca-akcja medialna



Wyhodowanie kwadratowego arbuza przez japońskich naukowców to przykład na to, że możliwości uczonych są nieograniczone. Transport sześciennych owoców jest znacznie wygodniejszy niż kulistych. W japońskich sklepach niezwykle arbuzy są w sprzedaży od dwóch lat, a ich cena wynosi 80 dolarów za sztukę.

„Chcesz być zdrowy i wesoły
chodź do 109 szkoły”