



# „Zdrowy Uczeń” w szkole



W ramach realizacji programu „Zdrowy Uczeń” w szkołach podstawowych w miesiącach październik – grudzień przeprowadzone zostały zajęcia edukacyjne promujące zdrowe odżywianie.

Wykłady oraz warsztaty prowadziła Dietetyk Katarzyna Michniewska z SZPZLO Warszawa-Targówek.

Dzieci chętnie uczestniczyły w ożywionych dyskusjach i konkursach. Wykazały się ogromną wiedzą na temat zdrowego odżywiania się oraz produktów niezdrowych. Nasze dzieci są coraz bardziej świadome tego, co jedzą i dlaczego należy pewne produkty jeść, a innych unikać.

Gdy dowiedziały się, z czego są robione ich ulubione białe „puszyste” bułeczki, hamburgery oraz parówki, wiele dzieci obiecało jeść ciemne pieczywo i domowe jedzenie.

Dowodem na to, iż zdrowe jedzenie może pięknie i kolorowo wyglądać, wspólnie smakować i dostarczać naszemu organizmowi potrzebne składniki, są py-



szości, które przygotowały klasy z Zespołu Szkół Specjalnych nr 98 przy ul. Bartniczej 2 w ramach konkursu „Zdrowy Deser”. Komisja konkursowa miała ogromny problem z wyborem zwycięzców – wszystkie desery były starannie przygotowane, wyglądały i smakowały wybornie.

6 grudnia 2012 roku na uroczystym apelu Pani Iwona Puchalska (kierownik marketingu i promocji zdrowia z SZPZLO Warszawa-Targówek) oraz Pani Katarzyna Michniewska (dietetyk z SZPZLO Warszawa-Targówek) wręczyły nagrody zakupione ze środków Miasta Stołecznego Warszawy.



## Pierwsza pomoc

Z kolei w gimnazjach zorganizowaliśmy wspólnie z Wodnym Ochotniczym Pogotowiem Ratunkowym z Warszawy szkolenia i warsztaty z udzielania pierwszej pomocy.

**SZPZLO Warszawa-Targówek i WOPR Warszawa podpisały porozumienie o współpracy w ramach promocji zdrowia i profilaktyki problemów dzieci i młodzieży.**

Naszym wspólnym celem jest edukacja prozdrowotna dzieci i młodzieży, podnoszenie poziomu sprawności fizycznej oraz kształtowanie pożądaných nawyków spędzania wolnego czasu. Będziemy dążyć do tego, aby każdy młody człowiek odbył szkolenie z zasad udzielania pierwszej pomocy i w razie potrzeby nie obawiał się pomóc osobie poszkodowanej w nagłym wypadku.