



## SZPZLO WARSZAWA-TARGÓWEK WSPIERA I ORGANIZUJE AKCJE PROZDROWOTNE WŚRÓD UCZNIÓW I ICH RODZICÓW NA TERENIE DZIELNICY

Maj i czerwiec to miesiące pełne atrakcji zarówno dla dzieci jak i dorosłych. W okresie tym organizowanych jest mnóstwo festynów, pikników, zawodów na których można spędzić miło i aktywnie czas z dziećmi uczestnicząc w grach i zabawach edukacyjnych. Poniżej znajdziecie Państwo relację z wydarzeń, w których organizacji brał udział SZPZLO Warszawa-Targówek.

### VI FESTYN RODZINNY – 24.05.2013 R – SZKOŁA PODSTAWOWA NR 42



24.05.2013 r odbył się VI Festyn Rodzinny, zorganizowany przez Szkołę Podstawową Nr 42 oraz SZPZLO Warszawa-Targówek. Motywem przewodnim pikniku był „Latawiec”, który symbolizował wspólne i aktywne spędzanie wolnego czasu. Mimo deszczowej pogody na Pikniku nie brakowało uśmiechniętych buzi, dobrego humoru, atrakcyjnych niespodzianek związanych z promocją zdrowia, profilaktyką i edukacją zdrowotną. Każde dziecko otrzymało Dyplom, na którym miało możliwość zbierać stempelki za udział w różnorodnych konkurencjach. A atrakcji było немало, bo aż 26 kącików edukacyjnych i sportowych.

Dużym zainteresowaniem cieszyły się „Warsztaty latawców” oraz „Kącik plastyczny”.

W kąciku „Warsztatu latawców” dzieci wraz z rodzicami poznały sztukę budowy latawca. Każdy samodzielnie lub przy pomocy

rodzica mógł wykonać latawiec według własnego projektu. Stworzone modele można było zabrać do domu.

#### Bezpieczne i zdrowe wakacje

W „Kąciku plastycznym” dzieci malowały rysunki na konkurs o tematyce: „Bezpieczne i zdrowe wakacje”. Powstały piękne i kolorowe prace. Każdy uczestnik pikniku mógł oddać swój głos na najbardziej oryginalny obraz, a pod koniec zabawy, autorzy najlepszych prac otrzymali atrakcyjne nagrody.

#### Kącik rehabilitacyjny

Ogromną atrakcją stanowił punkt rehabilitacyjny, gdzie pod czujnym okiem fizjoterapeutów, dzieci poprzez zabawę poznały ćwiczenia zapobiegające wadom postawy. Pamiętajmy, iż zaledwie kilka minut dziennie właściwych ćwiczeń pozwala utrzymać prawidłową postawę ciała.



## Porady dla dorosłych

Nie zapomnieliśmy również o dorosłych – w punkcie diagnostycznym, można było wykonać badanie poziomu cukru we krwi oraz zmierzyć ciśnienie tętnicze krwi. Ponadto każdy mógł przystąpić do programu SZPZLO Warszawa-Targówek i odebrać swoją Kartę Pacjenta.

Piknik, to przede wszystkim zabawa, zdrowa rywalizacja, edukacja oraz możliwość zaprezentowania umiejętności nabytych w ciągu roku szkolnego. Na scenie, było więc głośno, radośnie i ciekawie. Swoje umiejętności prezentowały zespoły taneczne, koła teatralne oraz inne koła zainteresowań SP Nr 42.

Wiele emocji wzbudzały między innymi kąciaki: filozoficzny, humanistyczny, kreatywny, gier logicznych, technik masażu

i technik relaksacyjnych, które nieustannie były oblegane zarówno przez dzieci jak i ich rodziców.

Nie zabrakło również emocjonujących pokazów: prezentacje wschodnich sztuk walki przygotowane zostały przez sekcję karate działającą przy Szkole Podstawowej Nr 42, pokaz umiejętności psów tropiących zaprezentowali Strażacy z Grupy Ratownictwa Specjalnego, a Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe przeprowadziło warsztaty na temat: „Bezpieczne wakacje”.

Mimo deszczowej aury humory dopisywały wszystkim, każdy bowiem mógł znaleźć coś ciekawego dla siebie. Świetnie bawili się nie tylko dzieci, ale także ich rodzice.

## II PIKNIK SZANCERÓWKI – 25.05.2013 R

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 285

Choć i ten sobotni poranek przywitał nas deszczem i chłodem, to w SP Nr 285 panowała gorąca i radosna atmosfera. Podczas pikniku można było podziwiać występy artystyczne i taneczne uczniów, a także pokaz ratownictwa medycznego. Dużą popularnością cieszyły się też dmuchane zamki, malowanie buziek, loterie i konkursy. Swoje stanowisko miał również SZPZLO Warszawa-Targówek, na którym uczestnicy mogli skorzystać z kąciaka diagnostycznego – zmierzyć poziom cukru we krwi oraz ciśnienie tętnicze, a także skorzystać z rad rehabilitanta i nauczyć się wielu ciekawych ćwiczeń korygujących wady postawy.



## FESTYN INTEGRACYJNY – 15.06.2013 R

ZESPÓŁ SZKÓŁ SPECJALNYCH NR 98

Festyn zorganizowany był pod hasłem: „Ekologiczna Rodzina” i obfitował w wiele atrakcji zarówno dla dzieci jak i dla dorosłych. Oprócz gier sportowych i zabaw, w których można było wygrać wiele ciekawych nagród, uczestnicy mogli też korzystać ze stoiska ze zdrową i smaczną żywnością. Dużym zainteresowaniem uczestników festynu cieszył się też kąciak ogrodniczy, plastyczny oraz medyczny. Na stoisku medycznym, którego organizatorem był SZPZLO Warszawa-Targówek, można było zmierzyć swoje ciśnienie tętnicze krwi oraz sprawdzić aktualny poziom cukru we krwi, a także poćwiczyć z rehabilitantem oraz nauczyć się udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej od prawdziwych ratowników medycznych. Strażacy z Grupy Ratownictwa Specjalnego zaprezentowali wspaniałe umiejętności psów tropiących.

## XIX IGRZYSKA DZIECI I MŁODZIEŻY NIEPEŁNOSPRAWNEJ

8 CZERWIEC 2013 R

8.06.2013 r na stadionie przy ul. Łabiszyńskiej odbyły się XIX Igrzyska Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej. Organizatorem Igrzysk był Urząd Dzielnicy Targówek. Celem imprezy było umożliwienie dzieciom i młodzieży niepełnosprawnej udziału w rywalizacji sportowej.

SZPZLO Warszawa – Targówek po raz kolejny wziął udział w Igrzyskach oferując uczestnikom, ich opiekunom oraz wszystkim chętnym działania promujące zdrowie oparte na pomiarach poziomu cukru i cholesterolu we krwi. Każdy uczestnik pikniku mógł również zmierzyć ciśnienie tętnicze krwi i tętno oraz zasięgnąć porad wyspecjalizowanego personelu medycznego.



**Propagujemy zdrowy, aktywny tryb życia. Uczymy i zapobiegamy groźnym chorobom. SZPZLO WARSZAWA-TARGÓWEK DBA O CIEBIE I O TWOJE DZIECI.**