

# Aktywnie po zdrowie



W roku szkolnym 2013/2014 uczniowie klasy IVa i IVb biorą udział w Programie profilaktycznym „Aktywnie po zdrowie”.

Podstawowym założeniem programu jest zaszczepienie wśród dzieci idei zdrowego stylu życia.

W ramach programu będą prowadzone zajęcia przez psychologów i pedagogów z Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej w Ełku. Zajęcia te odbędą się na terenie szkoły w ramach godzin wychowawczych (około 1 zajęć w miesiącu).

Cele zajęć:

- kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych (zapobieganie otyłości);
- zachęcanie do podejmowania aktywności fizycznej;
- nauka umiejętności radzenia sobie ze stresem;
- kształcenie umiejętności rozsądnego i bezpiecznego wykorzystywania wolnego czasu;
- zapoznanie się z technikami efektywnego uczenia się;
- troska o własne bezpieczeństwo;
- przedstawienie zagrożeń płynących z nadmiernego korzystania z komputera i komórki (problem uzależnień).

W ramach programu uczniowie wezmą udział w wycieczce do Międzyszkolnego Ośrodka Sportu w Ełku oraz odbędzie się konkurs plastyczny.

W trakcie wywiadówek rodzice będą mogli skorzystać z wykładów prowadzonych przez pedagogów i psychologów PPP w Ełku.