

## Dzień Zdrowia w Szkole Podstawowej w Bychlewie

W poniedziałek 7 kwietnia obchodziliśmy w naszej szkole **Dzień Zdrowia**. Było to wyjątkowe wydarzenie, które miało na celu promowanie zdrowego stylu życia, pogłębianie wiedzy na temat profilaktyki zdrowotnej oraz rozwijanie praktycznych umiejętności z zakresu pierwszej pomocy. Organizacja tego dnia była odpowiedzią na potrzebę edukowania młodzieży w zakresie szeroko pojętego zdrowia fizycznego i psychicznego. Zajęcia zostały podzielone na trzy główne bloki tematyczne, w których uczniowie uczestniczyli rotacyjnie – każda grupa spędzała około 30 minut na każdej z aktywności, dzięki czemu wszyscy uczniowie mieli możliwość skorzystania z pełnego programu. Dzień Zdrowia rozpoczął się w wyjątkowo energiczny i emocjonujący sposób – **meczem siatkówki**, w którym naprzeciwko siebie stanęli nauczyciele i uczniowie. Spotkanie odbyło się w sali gimnastycznej i przyciągnęło wielu kibiców – zarówno uczniów, jak i pracowników szkoły. Mecz zakończył się wynikiem 2:1 dla drużyny nauczycieli, jednak najważniejszy tego dnia nie był wynik, a dobra zabawa, integracja oraz promowanie aktywności fizycznej. Gra toczyła się na bardzo wysokim poziomie – uczniowie wykazali się świetnym przygotowaniem, zaangażowaniem oraz sportowym duchem walki. Nauczyciele również pokazali swoje umiejętności, a cała rozgrywka przebiegała w przyjaznej i radosnej atmosferze. Celem tego spotkania było nie tylko zainaugurowanie Dnia Zdrowia w pozytywnym nastroju, ale także promowanie zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej, integracja społeczności szkolnej, pokazanie, że sport łączy pokolenia i może być świetną formą wspólnego spędzania czasu.

Jednym z najbardziej interesujących punktów tego dnia było spotkanie uczniów z lekarzem **dr n. med. Michałem Matyjaszczykiem**, który w przystępny i ciekawy sposób opowiedział o zagadnieniach związanych ze zdrowiem fizycznym i psychicznym dzieci, młodzieży oraz dorosłych. W trakcie spotkania uczniowie mieli okazję nie tylko wysłuchać wielu cennych informacji, ale również aktywnie uczestniczyć w rozmowie, zadając pytania, na które poszukują odpowiedzi. Pytania dotyczyły zarówno zdrowia, jak i codziennej pracy lekarza. Doktor z zaangażowaniem odpowiadał na każde z nich, dzieląc się swoim doświadczeniem i wiedzą. Podczas rozmowy poruszono wiele ważnych tematów, m.in. wpływu używek i substancji psychoaktywnych na organizm młodych ludzi, zagrożeń wynikających z nadmiernego korzystania z telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych, a także skutków niedoboru snu czy nieprawidłowego odżywiania. Lekarz podkreślał znaczenie zdrowego stylu życia – zrównoważonej diety, aktywności fizycznej, odpoczynku oraz troski o zdrowie psychiczne. Szczególną uwagę poświęcono tematowi bliskim młodzieży – m.in. okresowi dojrzewania, który jest czasem pełnym zmian, wyzwań, ale też ciekawych odkryć. Lekarz opowiadał zarówno o dojrzewaniu dziewczynek, jak i chłopców, podkreślając, że jest to zupełnie naturalny etap ich życia, który może być czasem trudnym, ale warto go zrozumieć i nie bać się zadawać pytań. Dużym zainteresowaniem cieszyła się również część spotkania poświęcona pracy lekarza. Doktor opowiedział, jak wygląda jego codzienna praca, z jakimi przypadkami spotyka się najczęściej oraz jakie cechy i umiejętności są ważne w tym zawodzie. Uczniowie dowiedzieli się także, jaką ścieżkę edukacyjną trzeba przejść, aby zostać lekarzem – od ukończenia szkoły średniej, przez studia medyczne, aż po specjalizację i praktykę lekarską.

Jedną z aktywności przeprowadzonych z okazji Dnia Zdrowia był **quiz biologiczny**, który odbył się w sali gimnastycznej. Został on przygotowany i przeprowadzony przez **nauczycielkę biologii Dagmarę Kacperską-Iwańską**, a jego głównym celem było sprawdzenie i utrwalenie wiedzy uczniów na temat funkcjonowania ludzkiego organizmu oraz promowanie zdrowego stylu życia. Quiz był nie tylko formą nauki, ale także świetną zabawą i okazją do pracy zespołowej. Uczniowie podzieleni na grupy rywalizowali ze sobą, odpowiadając na pytania wyświetlane przez nauczyciela na dużym ekranie. Całość przebiegała w dynamicznej i przyjaznej atmosferze, która sprzyjała zaangażowaniu i zdrowej rywalizacji. Pytania dotyczyły m.in.: budowy i funkcjonowania układów narządów człowieka, zasad profilaktyki zdrowotnej, wpływu diety, aktywności fizycznej i snu na zdrowie, zapobiegania chorobom. W quizie zastosowano różnorodne formy zadań: typu ABC, prawda/fałsz, a także pytania otwarte wymagające krótkiej, opisowej odpowiedzi. Taka forma pozwoliła na sprawdzenie nie tylko wiedzy rzeczowej, ale również umiejętności argumentowania i analizy. Quiz biologiczny był doskonałym przykładem połączenia nauki z zabawą, a jego forma umożliwiała uczniom rozbudzenie ich zainteresowań odnośnie zdrowia człowieka, utrwalenie wiadomości dotyczących

budowy ciała i zasad higieny, rozwijanie umiejętności logicznego myślenia i pracy zespołowej, a także zwrócenie uwagi na znaczenie profilaktyki zdrowotnej i odpowiedzialnych wyborów w codziennym życiu. Uczniowie zostali nagrodzeni ocenami celującymi z biologii/przyrody i wręczono im pamiątkowe dyplomy.

Trzecią z zaplanowanych aktywności były **zajęcia z podstaw udzielania pierwszej pomocy**, które odbywały się na drugim piętrze szkolnego korytarza. Jej głównym celem było przybliżenie uczniom zasad reagowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia oraz rozwijanie praktycznych umiejętności ratowniczych. Pod okiem **nauczyciela wychowania fizycznego Katarzyny Okrojek** uczniowie mieli okazję ćwiczyć na fantomie m.in. resuscytację krążeniowo-oddechową (RKO) oraz sposoby ułożenia osoby poszkodowanej w pozycji bezpiecznej. Nauczyciel przygotował specjalne rekwizyty – apteczkę, bandaż, opatrunki oraz inne elementy wyposażenia i szczegółowo wyjaśniał, do czego służy każdy z nich oraz jak ich prawidłowo używać. Uczniowie przypomnieli sobie: jak ocenić stan poszkodowanego, jak wezwać pomoc, co zrobić w przypadku krwotoku, omdlenia, złamania czy oparzenia oraz jak zachować się w sytuacjach nagłych, np. zadławienia. Zajęcia miały formę praktycznych warsztatów, dzięki czemu każdy uczestnik mógł spróbować swoich sił w roli „małego ratownika”. Dla wielu uczniów była to pierwsza okazja, by tak konkretnie i realistycznie przećwiczyć czynności, które mogą kiedyś uratować komuś życie.

Na zakończenie tego intensywnego i wartościowego dnia uczniowie mieli okazję obejrzyć wystawę prac konkursowych przygotowanych w ramach konkursu zorganizowanego przez **nauczycielkę biologii Dagmarę Kacperską-Iwańską** i **nauczycielkę przyrody Monikę Błaszczyk**. Miesiąc wcześniej uczniowie losowali tematykę swoich prac w dwóch kategoriach: **model wybranego układu narządów/plakat promujący profilaktykę chorób** związanych z danym układem. Prace zostały starannie przygotowane i zaprezentowane na szkolnym korytarzu, tworząc edukacyjną wystawę, z której mogli korzystać wszyscy uczniowie. Wystawa nie tylko uświetniła Dzień Zdrowia, ale również pozwoliła na utrwalenie i pogłębienie wiedzy o funkcjonowaniu ludzkiego organizmu oraz roli profilaktyki zdrowotnej. Celem konkursu było rozwijanie kreatywności uczniów, zachęcanie do samodzielnego zdobywania wiedzy, a także promowanie postaw prozdrowotnych. Uczniowie wykazali się ogromnym zaangażowaniem, pomysłowością i starannością wykonania swoich prac. Rozstrzygnięcie konkursu i ogłoszenie wyników odbędzie się w przyszłym tygodniu. Z niecierpliwością czekamy na wyłonienie zwycięzców!

Dzień Zdrowia w naszej szkole był dniem pełnym wrażeń, który z pewnością pozostanie w pamięci uczniów. Dzięki wspólnemu zaangażowaniu nauczycieli, specjalistów i samych uczniów, wiedza spotkała się z działaniem, a dobra atmosfera – z troską o siebie i innych. Mamy nadzieję, że zdobyte umiejętności i wiadomości zaowocują w codziennych wyborach naszych uczniów. ***Zdrowie jest wartością bezcenną – warto o tym pamiętać i dbać o nie każdego dnia.***

**Dagmara Kacperska-Iwańska, Monika Błaszczyk**