

ZAPROSZENIE

W związku z obchodzonym w dniu 7 kwietnia 2016 roku **Światowym Dniem Zdrowia** serdecznie zapraszamy całą społeczność Naszej Szkoły oraz Szkoły Podstawowej nr 11 w Jarosławiu: Dyrekcję, Nauczycieli, Pracowników, Uczniów oraz Absolwentów do udziału w organizowanych z tej okazji wydarzeniach:

- W środę 6 kwietnia o godzinie 10³⁰ zapraszamy wszystkich do bicia "szkolnego rekordu w spożywaniu drugiego śniadania". Prosimy wszystkich o przygotowanie i zabranie ze sobą do szkoły pełnowartościowego posiłku - drugiego śniadania. O godzinie 10²⁵ uczniowie pod opieką wychowawców gromadzą się na podwórku szkoły zabierając ze sobą śniadanie. Uczniowie Szkoły Podstawowej nr 11 gromadzą się na placu zabaw. Każda klasa przygotowuje okrzyk-hasło promujące spożywanie drugiego śniadania.
- W czwartek 7 kwietnia serdecznie zapraszamy na lekcję zumbi którą poprowadzi **Pani Paulina Laskowska**. Ćwiczenia odbędą się o godzinie 12⁰⁰ w sali gimnastycznej, wszyscy chętni zgłaszają się do nauczycieli wychowania fizycznego.

Wydarzenia organizowane są w ramach programu "**Trzymaj formę**". Warto dodać, że od wielu lat podejmujemy szerokie działania promujące zdrowy styl życia, należymy do Podkarpackiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie, w grudniu 2015 roku nasza szkoła otrzymała **Wojewódzki Certyfikat Szkoły Promującej Zdrowie**.

Dyrekcja Szkoły oraz szkolny zespół promocji zdrowia

Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych na rzecz tłuszczów roślinnych (w umiarkowanych ilościach)

Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie

Spożywaj codziennie przynajmniej 3-4 porcje mleka lub produktów mlecznych takich jak jogurty, kefir, maślanka, sery

Produkty zbożowe, najlepiej te z pełnego przemiału, powinny być podstawą Twojej diety

Dostarczaj organizmowi wystarczającą ilość płynów

Jedz codziennie różne produkty z każdej z grup uwzględnionych w Talerzu Zdrowia

Owoce i warzywa powinny się spożywać przy każdym posiłku – minimum 5 porcji dziennie. Jedną porcję warzyw lub owoców w ciągu dnia może stanowić porcja soku

Bądź codziennie aktywny fizycznie – ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę



www.trzymajforme.pl



