

## Festyn Zdrowia

We wtorek 29 maja w odbył się Festyn Zdrowia . W ramach Festynu przeprowadzona została akcja poboru krwi pod hasłem „**Nie bądź żyła – oddaj krew**” oraz akcja „**Daj Włos**”. Jak zwykle takiego dnia młodzież otrzymała dawkę informacji na temat ochrony zdrowia, prawidłowego odżywiania, dbania o swoje ciało i zapobiegania chorobom.

Do **oddania krwi** zgłosiło się 46 osób, w większości uczniów z naszej szkoły. Nie wszyscy tego dnia kwalifikowali się do udziału w akcji. W rezultacie krew oddało 17 osób. Dziękujemy wszystkim odważnym. Po raz kolejny młodzież pokazała, że ma wielkie serca.

Tego dnia w akcji „**Daj Włos**” wzięły udział 2 osoby, które postanowiły oddać swoje włosy na peruki dla chorych po chemioterapii. W szkolnej pracowni fryzjerskiej włosy zostały obcięte, odpowiednio zabezpieczone i przesłane do Fundacji Rak'n'Roll, która przekazuje włosy do perukarni , a następnie bezpłatnie rozdaje peruki chorym kobietom.

Podczas Festynu uczniowie obejrzeni pokaz sporządzania sushi przygotowany przez szefa kuchni restauracji **SUSHI Studio** oraz dowiedzieli się więcej na temat kuchni wegańskiej.

Przed wakacjami warto zwrócić uwagę na bezpieczne opalanie i unikanie zachowań ryzykownych.

Pani A Cieślik wygłosiła pogadankę na temat profilaktyki czerniaka : „**Znamię! Znam je?**” oraz na temat wirusowego zapalenia wątroby „**Podstępne WZW**”.

Jeśli nie można ograniczyć czasu spędzanego przy komputerze i telefonie – to warto przynajmniej zadbać o prawidłową postawę ciała. Rehabilitantka pani Magdalena Pazik przeprowadziła wykład z pokazem na temat : „**Dbaj o kręgosłup siedząc przy komputerze**”.

Na koniec wszyscy mieli dużo zabawy podczas rywalizacji drużyn sportowych.

Festyn Zdrowia organizowany był w ZS nr 1 po raz piąty z okazji **Dnia Dziecka**.