Młodzi odwagi! - Manifest szkoły i Manifest młodych

Wiemy, że sposób odżywiania, aktywność fizyczna i tryb życia wpływają na zdrowie oraz samopoczucie nas wszystkich, dają nam energię do nauki i pracy. Chcemy zapewnić naszym podopiecznym jak najlepszy start w przyszłość, wspierać w pokonywaniu trudności, wybieraniu tego co zdrowe i wartościowe, co daje radość i siłę. Jako szkoła czujemy się za to odpowiedzialni.

MANIFEST SZKOŁY

Odważnie zmieniamy się na dobre!

1. Dbamy o to, szkolne posiłki był naprawdę zdrowe
2. Uczymy by nie kupować w szkolnym sklepiku śmieciowego jedzenie i picia. Radzimy by wybierać pełnowartościowe przekąski i napoje.
3. Uczymy mądrze robić zakupy i zdrowo gotować.
4. Dbamy o to, by szkolny WF dawał prawdziwą dawkę ruchu, sportu i radości.
5. Umożliwiamy naszym podopiecznym aktywne spędzanie czasu podczas przerw.
6. Organizujemy szkolne imprezy o zdrowiu, zawody i wycieczki.
7. Prowadzimy kampanie na rzecz zdrowego jedzenia i ruchu.
8. Zachęcamy do używania rowerów, organizując rajdy rowerowe.
9. Rozmawiamy z rodzicami, jak wspierać dzieci w wyborze zdrowego trybu życia.
10. Włączamy do akcji biblioteki, rodziny i całą okolicę.

… i sami dajemy dobry przykład!

MANIFEST MŁODYCH

Odważnie wybieramy...

1. Zdrowe i świeże produkty zamiast śmieciowego jedzenia
2. Prawdziwe smaki zamiast soli, cukru, tłuszczu
3. Warzywa i owoce zamiast słodyczy
4. Kilka mniejszych posiłków zamiast wielkiego obżarstwa
5. Woda zamiast farbowanych bąbelków
6. Duże zdrowe śniadanie zamiast ciężkiej kolacji
7. Czytanie etykiet zamiast ulegania reklamom
8. Codziennie porządna dawka ruchu zamiast siedzenia przed ekranem
9. Sport i wspólna zabawa na WF zamiast olewania
10. 1Czyste powietrze zamiast dymu papierosów
11. Jak najczęściej rower i nogi zamiast samochodu i autobusu ... bo lubimy siebie i dbamy o siebie!