



**Projekt**  
**„Bądźmy zdrowi –**  
**wiemy, więc działamy”**



**Piknik rodzinny w Krzyżu Wlkp.**

W dniu 10.06.2017r. na placu przy Przedszkolu im. Marii Konopnickiej w Krzyżu Wlkp. odbył się piknik rodzinny, w ramach którego Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Czarnkowie realizowała działania związane z Projektem PL0432 „Bądźmy zdrowi – wiemy, więc działamy”. W spotkaniu wzięli udział wychowankowie placówki wraz z rodzicami. Łącznie ok. 200 osób. Czerwcowe spotkanie to kolejna inicjatywa propagująca ruch wśród najmłodszych, łącząc sport i zabawę jako niezbędny element prawidłowego rozwoju każdego dziecka oraz podnosząca świadomość w zakresie zdrowego stylu życia. Środowisko szkolne i rodzinne odgrywając istotną rolę w kształtowaniu prawidłowych i pożądanых zachowań wzajemnie się uzupełniają. W trakcie imprezy dzieci uczyły się współdziałania w ramach drużyny i „walki” w duchu fair play uczestnicząc w kolejnych konkurencjach, rozwijając w sobie zdolność współpracy i zdrowej rywalizacji. Nie bez znaczenia okazuje się rola rodziców, którzy z wielką ochotą włączyli się do udziału w zawodach kształtując u najmłodszych umiejętność spędzania wolnego czasu z rodziną. Zabawy ruchowe były prowadzone na świeżym powietrzu. Rodzice korzystali z możliwości pomiaru tkanki tłuszczowej prowadzonego przez pracownika Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia z Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Czarnkowie oraz wiedząc, że prawidłowe żywienie dzieci jest obowiązkiem każdego opiekuna, również z porad dotyczących zasad prawidłowego żywienia, które mogli uzyskać dla siebie i swojego dziecka. W nagrodę za wzorowy udział w konkurencjach oraz zabawach dzieci otrzymały koszulki i zakładki do książek z logiem Projektu „Bądźmy zdrowi – wiemy, więc działamy” ufundowane przez Wojewódzką Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w Poznaniu. Wydano 60 zestawów. Wszystkich zainteresowanych powyższą tematyką zachęcamy do odwiedzenia strony Projektu [www.badzmyzdrowi.pl](http://www.badzmyzdrowi.pl), którego celem jest wzrost świadomości społecznej na temat wpływu odżywiania oraz aktywności fizycznej na zachowanie i umacnianie zdrowia, szczególnie wśród dzieci i młodzieży.

Celina Mikołajewska  
**Powiatowa**  
**Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna**  
**w Czarnkowie**



Projekt  
„Bądźmy zdrowi –  
wiemy, więc działamy”







Pomiar tkanki tłuszczowej

