

Program akcji szkolnej
TYDZIEŃ DLA ZDROWIA

pt. „Trzymaj formę!”

realizowanej przez Zespół Placówek Oświatowych w Piekoszowie
w dniach 21 – 29.05.2018 r.

Zdrowie jak podaje Encyklopedia PWN to *„stan pełnego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrego samopoczucia, przy całkowitym braku choroby lub kalectwa; nauką zajmującą się zdrowiem jest higiena, a utrzymaniem i przywracaniem zdrowia - medycyna.”*

Jeżeli zgodzimy się z tym, że zdrowie jest dla ludzi jedną z najważniejszych życiowych spraw, to oczywistą staje się konieczność zabiegania i dbania o nie od najwcześniejszych lat. Szkoła jest zorganizowanym środowiskiem społecznym, które zapewnia dzieciom odpowiednie warunki zdrowotne, aktywizujące potrzeby poznawcze, rozwija ogólną sprawność ruchową i inne formy twórczości dziecięcej. Warunki środowiska szkolnego, świadomość nauczycieli, rodziców, działania terapeutyczne mają zasadnicze znaczenie na właściwe budowanie młodego organizmu. Mając na uwadze dobro uczniów, dbając o to, aby nasza szkoła była miejscem, w którym każde dziecko zdobędzie wiedzę o zdrowiu i sposobach jego ochrony, uczymy odpowiedzialności za zdrowie własne oraz kolegów i koleżanek.

Termin realizacji: 21 – 29 maja 2018 r.

Organizatorzy akcji: Małgorzata Pietrzykowska, Ewa Zaród, Elżbieta Sikora, Edyta Sochanowska

Cel główny:

- promowanie zdrowego stylu życia wśród uczniów poprzez trwałą zmianę nawyków żywieniowych oraz zachęcanie do aktywności fizycznej.

Cele szczegółowe:

- rozpowszechnianie wiedzy z zakresu zdrowego stylu życia,
- zapobieganie nadwadze oraz chorobom przewlekłym,
- kształtowanie nawyków racjonalnego żywienia, zachęcanie uczniów do spożywania większych ilości owoców i warzyw,
- podniesienie świadomości społecznej dotyczącej zdrowego odżywiania,
- wdrażanie do dbałości o sprawność ruchową i estetyczną,
- kształtowanie odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i innych,

Odbiorcy: uczniowie, nauczyciele, rodzice

L.P.	TERMIN	ZAPLANOWANE ZADANIA – NAZWA I FORMA REALIZACJI	ADRESAT	ODPOWIEDZIALNI
------	--------	--	---------	----------------

1.	14 - 23.05. 2018 r.	Konkurs literacki pt. „Jak moja rodzina dba o zdrowie?” – opowiadanie.	klasy 6 SP	M. Kowal, M. Pietrzykowska, E. Zaród
2.	14 - 23.05. 2018 r.	Konkurs plastyczny pt. „Owocowo – warzywne nakrycie głowy” (projekt).	klasy 4 – 6 SP	Z. Kobiec, M. Pietrzykowska, E. Zaród
3.	21 - 25.05. 2018r.	„Jak zdrowo żyć?” – konkurs na prezentację multimedialną.	uczniowie klas 2,3 gimnazjum	B. Drogosz
4.	21 - 25.05. 2018 r.	Lekcja biologii pt. „Rola odżywiania i aktywności fizycznej w życiu nastolatków.”	klasy 2 gimnazjum	E. Szczepańska
5.	21 - 25.05. 2018 r.	Lekcja matematyki pt. „Zdrowie i kalorie – odżywianie”.	klasy 4 SP	nauczyciele matematyki w kl. 4
6.	21 - 25.05. 2018 r.	„Na sportowo baw się zdrowo” – zajęcia rekreacyjno – sportowe.	uczniowie ZPO	nauczyciele wychowania fizycznego
7.	21 - 25.05. 2018 r.	Cykl zajęć świetlicowych realizowanych w ramach programu „Trzymaj formę”, dotyczących zasad zdrowego odżywiania i aktywności ruchowej.	uczniowie klas 4 – 7 SP i 2,3 gimnazjum	M. Pietrzykowska, E. Zaród
8.	21 - 29.05. 2018 r.	Wizualizacja materiałów edukacyjnych w świetlicy na temat zdrowego odżywiania: Talerz zdrowia, Zasady zdrowego żywienia, 10 przykazań zdrowotnych, Rozkład posiłków w ciągu dnia, Podstawowe składniki odżywcze, Choroby cywilizacyjne, itd.	uczniowie, nauczyciele, rodzice	M. Pietrzykowska, E. Zaród

9.	21.05.2018 r.	„Zachowaj równowagę” z Pascalem Brodnickim – film profilaktyczny dla uczniów, dotyczący zasad prawidłowego żywienia oraz roli aktywności fizycznej w codziennym życiu.	klasy 4 – 6 SP	M. Pietrzykowska, E. Zaród
10.	22.05.2018 r.	„Żeby zdrowym być” – inscenizacja w świetlicy szkolnej.	uczniowie klas 1 – 3 SP	J. Jarzabek, R. Podstawka
11.	22.05.2018r.	Co każdy rodzic powinien wiedzieć o żywieniu i aktywności fizycznej? - ulotka edukacyjna dla rodziców w ramach realizacji programu „Trzymaj formę”.	rodzice uczniów klas 7 SP oraz 2 gimnazjum	M. Pietrzykowska, E. Zaród, wychowawcy klas 7 SP oraz 2 gimnazjum
12.	22.05.2018 r.	Konkurs kulinarny „MasterChef” – mistrzowie zdrowej kanapki i „carvingu”, czyli rzeźby z owoców lub warzyw.	klasy 7 SP oraz 2,3 gimnazjum	M. Pietrzykowska, E. Zaród
13.	23.05.2018 r.	Konkurs wiedzy pt. „Omnibus zdrowia”.	klasy 7 SP oraz 2,3 gimnazjum	M. Pietrzykowska, E. Zaród
14.	24 i 29. 05.2018 r.	Aktywne przerwy w świetlicy – podsumowanie Turnieju gry w piłkarzyki i Turnieju tenisa stołowego – wręczenie nagród i dyplomów uczestnikom oraz laureatom.	uczestnicy i laureaci wymienionych konkursów	M. Pietrzykowska, E. Zaród
15.	24.05.2018 r.	Pogadanka na temat roli aktywności fizycznej u nastolatków.	uczniowie klas 4 SP	Tomasz Sadko – trener Astry Piekoszów
16.	24 - 30.05. 2018 r.	Zajęcia edukacyjne z zakresu promocji zdrowego odżywiania realizowane w ramach godzin wychowawczych: - „Dzieci nie jedzą śmieci”;	klasy 1 – 3 SP	E. Sochanowska E. Sikora wychowawcy kl. 1 – 7 SP

		- Wiem, co jem!.	klasy 4 – 7 SP	
17.	25.05.2018 r.	Zajęcia z zakresu udzielania pierwszej pomocy.	klasy 3 i 1a SP	A. Prusaczyk
18.	28.05.2018 r.	Artystyczny program profilaktyki „Żyj poza klatką”.	klasy 6,7 SP i 2 gimnazjum	E. Sikora
19.		„Aktywna przerwa” – organizacja różnych form aktywizacji fizycznej i umysłowej uczniów podczas dłuższych przerw lekcyjnych:		
	28 - 29.05. 2018 r.	- gry i zabawy ruchowe,	klasy 1 – 3 SP	wych. klas 1 – 3 SP
	29.05.2018 r.	- gry zręcznościowe i planszowe,	klasy 4 – 7SP	E. Sochanowska, E. Sikora
	30.05.2018 r.	- zajęcia taneczne.	klasy 4 – 7 SP	M. Wiech
20.	29 - 30.05. 2018 r.	„Zanim zrozumiesz” – projekcja filmu profilaktyczno – edukacyjnego, dyskusja.	klasy 3 gimnazjum	E. Sikora
21.	29.05.2018r.	Dzień degustacji zdrowej żywności – przygotowanie zdrowej przekąski przez uczniów.	uczniowie, nauczyciele, rodzice	M. Pietrzykowska, E. Zaród

22.	29.05.2018 r.	Podsumowanie akcji: - przygotowanie sprawozdania z przebiegu akcji; - umieszczenie sprawozdania na stronie internetowej szkoły.	uczniowie, nauczyciele, rodzice	M. Pietrzykowska, E.Zaród, E. Sikora, E. Sochanowska
-----	---------------	---	---------------------------------------	---

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

1. FILM PROFILAKTYCZNY PT. „ZACHOWAJ RÓWNOWAGĘ” Z PASCALEM BRODNICKIM

2. *ULOTKI INFORMACYJNE DLA RODZICÓW PT. „TRZYMAJ FORMĘ” – CO KAŻDY RODZIC POWINIEN WIEDZIEĆ O ŻYWIENIU I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?*
3. *REKWIZYTY DO INSCENIZACJI PT. „ŻEBY ZDROWYM BYĆ”*
4. *DYPLOMY I NAGRODY W KONKURSIE LITERACKIM*
5. *DYPLOMY I NAGRODY W KONKURSIE PLASTYCZNYM*
6. *DYPLOMY I NAGRODY W KONKURSIE WIEDZOWYM*
7. *DYPLOMY I NAGRODY W KONKURSIE KULINARNYM*
8. *DYPLOMY I NAGRODY W KONKURSIE MULTIMEDIALNYM*
9. *DYPLOMY I NAGRODY W TURNIEJU GRY W PIŁKARZYKI I TURNIEJU TENISA STOŁOWEGO*
10. *POMOCE I MATERIAŁY EDUKACYJNE DO ZAJĘĆ ŚWIETLICOWYCH*

ZAŁĄCZNIKI:

1. *REGULAMIN KONKURSU LITERACKIEGO: „JAK MOJA RODZINA DBA O ZDROWIE?”*
2. *REGULAMIN KONKURSU PLASTYCZNEGO: „OWOCOWO – WARZYWNE NAKRYCIE GŁOWY (PROJEKT)”*
3. *REGULAMIN KONKURSU WIEDZOWEGO: „OMNIBUS ZDROWIA”*
4. *REGULAMIN KONKURSU KULINARNEGO: „ MASTERCHEF”*



W związku z obchodami **Tygodnia dla Zdrowia** ogłaszamy szkolny **konkurs literacki pt.**

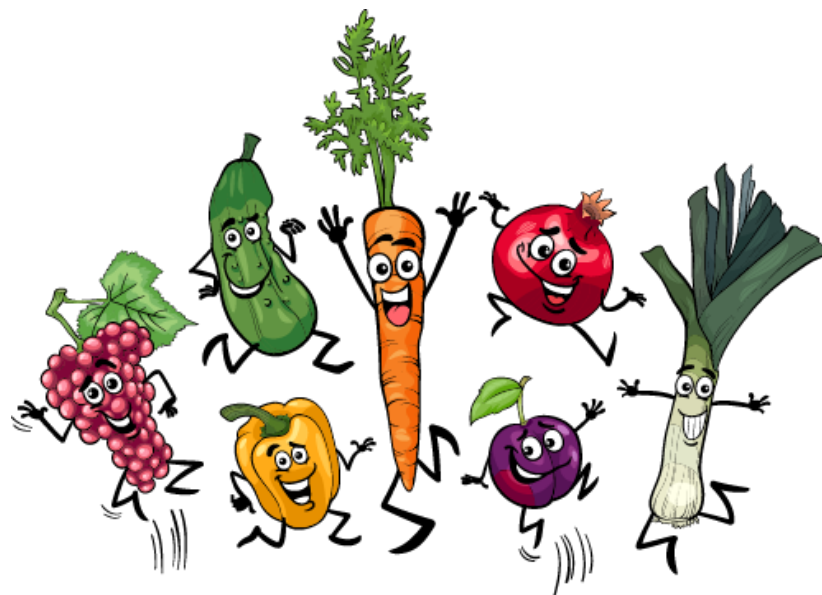
„JAK MOJA RODZINA DBA O ZDROWIE?”

REGULAMIN KONKURSU:

1. Konkurs dotyczy problematyki związanej z promowaniem zachowań i postaw prozdrowotnych w środowisku rodzinnym.
2. Cele konkursu:
 - ✓ edukacja prozdrowotna uczniów;
 - ✓ popularyzacja treści prozdrowotnych w rodzinie, związanych z aktywnym spędzaniem czasu wolnego, wspólnym uprawianiem dyscyplin sportowych, dbaniem o zdrowie fizyczne i psychiczne, higieną osobistą oraz zdrowym odżywianiem;

- ✓ rozwijanie ekspresji twórczej;
 - ✓ prezentowanie uzdolnień plastycznych.
- 3.** Konkurs przeznaczony jest dla uczniów **klas VI** Szkoły Podstawowej w Piekoszowie.
- 4.** Czas trwania konkursu: **14 – 23 maja 2018 r.**
- 5.** Warunkiem uczestnictwa w konkursie jest samodzielne napisanie opowiadania na wyżej wymieniony temat.
- Technika maszynopisu – komputer/czcionka Times New Roman/rozmiar 12. **UWAGA! Dodatkowo pracę – po sprawdzeniu przez nauczyciela j. polskiego – należy wysłać na adres: malagosia72@onet.pl***
- 6.** Do pracy należy dołączyć dane autora: imię i nazwisko, klasa.
- 7.** Kryteria oceny:
- zgodność z formą i tematyką konkursu;
 - poprawność gramatyczna, stylistyczna i ortograficzna pracy;
 - oryginalność w ujęciu tematu.
- 8.** Prace należy dostarczać do nauczyciela j. polskiego – p. M. Kowal.
- 9.** Autor pracy, zgłaszając ją do konkursu wyraża zgodę na publikację swych danych osobowych oraz ekspozycję pracy na terenie szkoły i na stronie internetowej szkoły.
- 10.** Uczestnicy konkursu otrzymają dodatkową ocenę z j. polskiego. Najlepsza praca z każdej klasy zostanie nagrodzona.

ORANIZATORZY: M. Kowal, M. Pietrzykowska, E. Zaród



W związku z obchodami **Tygodnia dla Zdrowia** ogłaszamy
szkolny **konkurs plastyczny pt.**

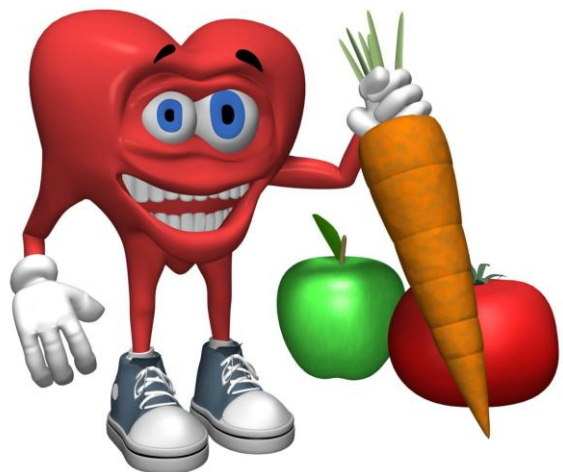
„OWOCOWO – WARZYWNE NAKRYCIE GŁOWY” (PROJEKT)

REGULAMIN KONKURSU:

1. Konkurs dotyczy kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych, roli warzyw i owoców w diecie ucznia.
2. Cele konkursu:
 - ✓ popularyzacja zachowań związanych ze zdrowym odżywianiem;

- ✓ zachęcanie do spożywania warzyw i owoców;
 - ✓ rozwijanie ekspresji twórczej;
 - ✓ prezentowanie uzdolnień plastycznych.
- 3.** Konkurs przeznaczony jest dla uczniów klas IV - VI SP oraz klasy III gimnazjum w Piekoszowie.
- 4.** Czas trwania konkursu: **14 – 23 maja 2018 r.**
- 5.** Wymogi konkursowe:
- format pracy „płaski” A4 lub A3;
 - dowolna technika plastyczna (rysunek, kolaż, wyklejanka, malarstwo, itd.);
 - każdy uczestnik może wykonać 1 pracę.
- 6.** Do pracy należy dołączyć dane autora: imię i nazwisko, klasa.
- 7.** Kryteria oceny:
- zgodność z formą i tematyką konkursu,
 - samodzielność wykonania,
 - inwencja twórcza,
 - oryginalność w ujęciu tematu.
- 8.** Prace należy dostarczać do nauczyciela plastyki – p. Zenona Kobiec.
- 9.** Autor pracy, zgłaszając ją do konkursu wyraża zgodę na publikację swych danych osobowych oraz ekspozycję pracy na terenie szkoły i na stronie internetowej szkoły.
- 10.** Uczestnicy konkursu otrzymają dodatkową ocenę z plastyki. Najlepsze prace zostaną nagrodzone.

ORGANIZATORZY:
Z. Kobiec, M. Pietrzykowska, E. Zaród



*W związku z obchodami **Tygodnia dla Zdrowia**
zapraszamy przedstawicieli klas
do udziału w **konkursie wiedzy o tytuł**
„OMNIBUSA ZDROWIA”*

REGULAMIN KONKURSU:

1. Konkurs dotyczy popularyzacji wśród młodzieży wiedzy ogólnej na temat zdrowia w integracji z przedmiotami przyrodniczymi.
2. Cele konkursu:
 - ✓ upowszechnianie wiedzy na temat zdrowia fizycznego i psychicznego, uzależnień, odżywiania, aktywności fizycznej,

- ✓ propagowanie zasad zdrowego stylu życia,
 - ✓ kształtowanie zdrowej rywalizacji.
- 3.** W konkursie biorą udział po 2 osoby z klas: **VII** SP oraz **II** i **III** gimnazjum.
 - 4.** Konkurs polega na samodzielnym rozwiązaniu testu z zakresu tematyki zdrowia i jego zagrożeń. Uczestnicy muszą wykazać się wiedzą, umiejętnością kojarzenia, spostrzegawczością, logicznym myśleniem.
 - 5.** Termin konkursu: **23 maja 2018** (środa).
 - 6.** Miejsce: świetlica szkolna.
 - 7.** Czas trwania konkursu: 8.50 – 9.35 .
 - 8.** Warunkiem uczestnictwa w konkursie jest wybranie i pisemne zgłoszenie reprezentacji klasowych do dnia **18 maja** w świetlicy szkolnej.
 - 9.** Kryteria oceny: wiedza merytoryczna i samodzielność rozwiązania testu.
 - 10.** Nad przebiegiem konkursu czuwać będzie Komisja konkursowa, która po podliczeniu punktów wyłoni laureata konkursu. W nagrodę zwycięzca otrzyma nagrodę rzeczową oraz **Certyfikat Omnibusa Zdrowia ZPO w Piekoszowie**.

ORANIZATORZY:
M. Pietrzykowska, E. Zaród



W związku z obchodami **Tygodnia dla Zdrowia**
zapraszamy klasy do udziału
w konkursie kulinarnym pt: **„MASTERCHEF”**

REGULAMIN KONKURSU:

1. Konkurs dotyczy rozpowszechniania wśród młodzieży zasad prawidłowego odżywiania.
2. Cele konkursu:
 - ✓ edukacja prozdrowotna młodzieży;
 - ✓ uświadomienie roli żywienia w zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym,
 - ✓ promowanie talentów kulinarnych uczniów,
 - ✓ kształtowanie wyobraźni , kreatywności i zdrowej rywalizacji.

3. W konkursie biorą udział 3 -osobowe zespoły z klas: **VII** SP oraz **II** i **III** gimnazjum.
4. Konkurs składał się będzie z dwóch etapów:
 - I etap** - polega na przygotowaniu zdrowej przekąski w postaci kanapek, pod okiem komisji konkursowej;
 - II etap** - polega na przygotowaniu dekoracji z przyniesionego warzywa lub owocu (tzw. carving).
5. Termin konkursu: **22 maja 2018** (wtorek).
6. Miejsce: świetlica szkolna.
7. Czas rozpoczęcia: godz. 9.00:
 - I etap - 30 min,
 - II etap - 30 min.
8. Warunkiem uczestnictwa w konkursie jest wybranie i zgłoszenie 3 -osobowych drużyn klasowych oraz zaopatrzenie się w artykuły żywnościowe do wykonania zadań. Każda drużyna powinna również posiadać deski do krojenia, noże, fartuszki, rękawiczki, talerzyk na kanapki, serwetki, itd.
9. Drużyny klasowe należy pisemnie zgłosić do dnia **18 maja** w świetlicy szkolnej.
10. Kryteria oceny: organizacja pracy, technika wykonania, oryginalność, pomysłowość, smak, estetyka wykonania i podania, ostateczny wygląd.
11. Komisja konkursowa będzie przyznawać punkty. Zwycięży drużyna, która uzyska ich najwięcej.

ORANIZATORZY:
M. Pietrzykowska, E. Zaród