

**Harmonogram działań na II półrocze roku szkolnego 2016/2017 i I półrocze roku szkolnego 2017/2018**  
**(1.02.2017 – 31.01.2018)**

**podjęmowanych w ramach realizacji Programu Promocji Zdrowia *Ruch – na zdrowie***

**AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**

<b>TREŚCI / ZADANIA</b>	<b>PROCEDURY / METODY</b>	<b>EFEKTY</b>	<b>OSOBY ODPOWIEDZIALNE</b>	<b>WSTĘPNY TERMIN REALIZACJI</b>
Podniesienie świadomości na temat korzyści płynących z aktywności fizycznej.	<p>Pogadanki i rozmowy z wychowawcami oraz na lekcjach wf (klasy 1-3 – edukacja środowiskowa) na temat: <i>Jak aktywność fizyczna wpływa na nasze samopoczucie?</i></p> <p>Organizacja akcji prozdrowotnej pod hasłem: „Moje samopoczucie po zajęciach sportowych”</p> <p>Organizacja konkursu: fotograficznego: „Bądź zdrow na sport!”</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– rozumie znaczenie ruchu, aktywności fizycznej w życiu człowieka,</li> <li>– umie wytłumaczyć - jaki wpływ ma aktywność fizyczna na ludzkie zdrowie,</li> <li>– zna ćwiczenia kształtujące jego sprawność fizyczną,</li> <li>– wie, jakie zajęcia sportowe są organizowane w szkole,</li> <li>– rozumie - na czym polega różnica pomiędzy wypoczynkiem czynnym i biernym,</li> <li>– bierze udział w prozdrowotnych akcjach i konkursach.</li> </ul>	<p>wychowawcy, nauczyciele wf</p> <p>wszyscy nauczyciele</p> <p>p. A. Stich</p>	<p>Styczeń 2017</p> <p>czerwiec 2017</p> <p>maj 2017</p>

<p>Aktywność ruchowa w szkole i w obiektach sportowych poza nią.          Propagowanie oraz rozwijanie zainteresowań sportowo – rekreacyjnych.</p>	<p>Prowadzenie ćwiczeń śródlekcyjnych.</p> <p>Imprezy i zajęcia ruchowe w szkole.</p> <p>Pozalekcyjne zajęcia sportowe: SKS.</p> <p>Organizacja zajęć sportowo-rekreacyjnych na boisku szkolnym.</p> <p>Wyjazdy na basen - kl. 3.</p> <p>Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne – przedszkole.</p> <p>Zajęcia sportowe „Przedszkole i piłka” według programu przedszkoliada.pl – przedszkole.</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– uczestniczy w ćwiczeniach śródlekcyjnych oraz imprezach i zajęciach ruchowych w szkole,</li> <li>– zwiększa swoje zainteresowanie różnymi formami spędzania czasu (sport i rekreacja),</li> <li>– wyrabia nawyk dbania o własne zdrowie, samopoczucie,</li> <li>– poprawia własną sprawność fizyczną i sylwetkę,</li> <li>– ma możliwość zaprezentowania swoich umiejętności,</li> <li>– wyjeżdża na basen (kl. 3).</li> </ul> <p>Rodzice przedszkolaków czynnie uczestniczący wraz z dziećmi w zajęciach.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– nabywa podstawowe umiejętności z zakresu piłki nożnej, koszykówki, siatkówki i tenisa,</li> </ul>	<p>wszyscy nauczyciele</p> <p>nauczyciele wf</p> <p>nauczyciele wf</p> <p>nauczyciele wf</p> <p>wychowawca kl. 3</p> <p>p. C. Pierzchała</p> <p>p. P. Tobiasz</p>	<p>na bieżąco</p> <p>wg harmonogramu imprez, wg potrzeb</p> <p>na bieżąco</p> <p>wg potrzeb</p> <p>1 raz w tygodniu</p> <p>w miarę możliwości na bieżąco</p> <p>na bieżąco</p>
--	--	--	---	--

Wypoczynek czynny i jego formy. Promowanie aktywnego stylu życia.	"Dzień Przeciw Siedzącemu Trybowi Życia" – spacerujemy.	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> <li>– aktywnie spędza czas,</li> <li>– poznaje najbliższą okolicę, jej walory przyrodnicze i historyczne,</li> <li>– propaguje zdrowy styl życia,</li> <li>– rozwija swoją odporność – poprzez przebywanie na świeżym powietrzu,</li> <li>– rozwija postawę patriotyczną związaną z tożsamością kultury regionalnej,</li> <li>– chętnie uprawia turystykę pieszą,</li> <li>– ma możliwość zaprezentowania swoich umiejętności,</li> <li>– promuje szkołę w środowisku lokalnym.</li> </ul>	wychowawcy oddziałów przedszkolnych, wychowawcy kl. 1-6 cała społeczność szkolna	kwiecień 2017
	Dzień Dziecka – Dniem Sportu.		nauczyciele wf	czerwiec 2017
	Wyjścia dydaktyczne – w ramach zajęć przedmiotowych. Wycieczki klasowe i szkolne.		wszyscy nauczyciele	wg potrzeb
	Europejski Tydzień Sportu (ETS)		nauczyciele wf	Wrzesień 2017
	Dzień Olimpijczyka		wszyscy nauczyciele	6 marca 2017
Światowy Dzień Zdrowia	wszyscy nauczyciele	7 kwietnia 2017		
Przybliżenie dzieciom aktywnych sposobów spędzania wolnego czasu (zamiast spędzania czasu np. przed komputerem, telewizją).	Rozrywki międzyklasowe o mistrzostwo szkoły.  "Dzień Aktywności Rodzinnej" - organizacja Rodzinnego Turnieju Tenisa Stołowego.  Gry i zabawy ruchowe na zajęciach świetlicowych (o ile dopisze pogoda	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> <li>– aktywnie spędza czas,</li> <li>– bierze udział w imprezach rekreacyjno – sportowych,</li> <li>– zwiększa swoje zainteresowanie życiem sportowym szkoły,</li> <li>– umie współpracować i działać w grupie,</li> <li>– umie się kulturalnie</li> </ul>	nauczyciele wf  nauczyciele wf  wychowawcy świetlicy	Listopad 2017  marzec/ kwiecień 2017  na bieżąco

	<p>– na świeżym powietrzu).</p> <p>Warsztaty świetlicowe: „Jak aktywnie wykorzystać czas wolny.”</p> <p>Gry i zabawy ruchowe na zajęciach sportowych „Przedszkole i piłka”.</p> <p>Organizacja dyskotek szkolnych.</p> <p>Organizacja Balu Wszystkich Świętych.</p> <p>Organizacja balu karnawałowego.</p>	<p>zachować w miejscu publicznym,</p> <p>– rozumie - na czym polega szkodliwość prowadzenia „siedzącego trybu życia”.</p> <p>Integracja społeczności szkolnej.</p> <p>Zwiększenie zainteresowania życiem sportowym szkoły wśród rodziców.</p>	<p>wychowawcy świetlicy</p> <p>p. P. Tobiasz</p> <p>p. K. Polanecki</p> <p>p. K. Polanecki</p> <p>p. K. Polanecki</p>	<p>marzec 2017</p> <p>na bieżąco</p> <p>wg harmonogramu</p> <p>październik 2017</p> <p>luty 2018</p>
Rozgrywki sportowe.	<p>Usprawnienie uczniów i przygotowanie ich do udziału w zawodach sportowych.</p> <p>Pozalekcyjne zajęcia sportowe.</p> <p>Udział w zawodach na różnym szczeblu (szkolnych i międzyszkolnych).</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– bierze udział w imprezach rekreacyjno – sportowych,</li> <li>– zwiększa swoje zainteresowanie życiem sportowym szkoły,</li> <li>– umie współpracować i działać w grupie,</li> <li>– potrafi wybrać dyscyplinę sportową, zgodną ze swoimi zainteresowaniami,</li> <li>– pogłębia wiedzę na temat dyscyplin sportowych,</li> <li>– rozwija zdolności i</li> </ul>	<p>nauczyciele wf</p> <p>nauczyciele wf</p> <p>nauczyciele wf</p>	<p>na bieżąco</p> <p>na bieżąco</p> <p>wg harmonogramu SZS</p>

		<p>umiejętności sportowe,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kształtuje w sobie takie cechy i umiejętności, jak: zaangażowanie, dobre zachowanie, nieustępliwość, siłę woli,</li> <li>- podejmuje rywalizację sportową w duchu fair play,</li> <li>- osiąga sukcesy,</li> <li>- rozwija umiejętności współpracy i działania w grupie,</li> <li>- ma świadomość korzyści płynących z systematycznej aktywności ruchowej,</li> <li>- promuje szkołę w środowisku lokalnym.</li> </ul> <p>Zwiększenie zainteresowania życiem sportowym szkoły wśród rodziców.</p>		
Kulturalne kibicowanie.	<p>Udział w imprezach i zawodach sportowych jako kibic.</p> <p>Akcja: „Pozytywni.Gliwice.pl”</p> <p>Pogadanka na temat zasad zdrowej rywalizacji i zasad fair play.</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przyjmuje rolę prawdziwego, wiernego kibica imprez i zawodów sportowych,</li> <li>- wspiera swoją drużynę - zarówno w sytuacjach dobrych, jak i złych,</li> <li>- swoją postawą promuje szkołę w środowisku lokalnym.</li> </ul>	<p>nauczyciele wf</p> <p>nauczyciele wf</p> <p>nauczyciele wf</p>	<p>wg harmonogramu SZS</p> <p>na bieżąco</p> <p>na bieżąco</p>

		„Jestem kibicem”- wpajanie zasad prawidłowej rywalizacji, wdrażanie do wspólnego, aktywnego spędzania wolnego czasu, sport - jako forma łączenia pokoleń - pozytywni w otoczeniu.		
Bezpieczeństwo podczas aktywności ruchowej w szkole i poza nią.	<p>Pogadanki na temat bezpiecznego zachowania w przedszkolu, szkole i poza nią.</p> <p>Przeprowadzanie bezpiecznych zajęć ruchowych poprzez uczulanie uczniów na prawidłowe i bezpieczne dla organizmu wykonywanie ćwiczeń fizycznych.</p> <p>Pogadanki o bezpieczeństwie w czasie wolnym, podczas wakacji, przerw świątecznych i ferii zimowych.</p> <p>Bezpieczeństwo podczas zabaw zimowych – pogadanka.</p> <p>Dyżury uczniowskie „UGO” podczas przerw międzylekcyjnych.</p> <p>Tworzenie klasowych regulaminów bezpiecznego zachowania się podczas przerw międzylekcyjnych.</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– zna zasady bezpiecznego zachowania w szkole i poza nią,</li> <li>– przestrzega ustalonych zasad w grach i zabawach,</li> <li>– tworzy prace plastyczne.</li> </ul>	<p>wychowawcy oddziałów przedszkolnych, wychowawcy klas 1-6</p> <p>nauczyciele wf</p> <p>Straż Miejska, wychowawcy</p> <p>wychowawcy</p> <p>p. K. Polanecki</p> <p>wychowawcy</p>	<p>wg harmonogramu, wg potrzeb</p> <p>na bieżąco</p> <p>wg harmonogramu, wg potrzeb</p> <p>zima 2017-18</p> <p>cały rok szkolny</p> <p>wrzesień 2017</p>

	Udział w VII edycji Programu „Akademia bezpiecznego Puchatka”.			na bieżąco
Uświadomienie dzieciom potrzeby zwiększenia ich wydolności oddechowej i krążeniowej.	<p>Realizacja godzin wf we wszystkich klasach, ze wskazaniem korzyści z uprawiania sportu.</p> <p>Pogadanki na temat korzyści, jakie daje prowadzenie aktywnego trybu życia.</p> <p>Prowadzenie relaksacyjnych ćwiczeń oddechowych.</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wie, co zyskuje, uprawiając sport (sprawność fizyczną),</li> <li>– dostrzega znaczenie ćwiczeń oddechowych,</li> <li>– zwiększa wydolność oddechową i krążeniową.</li> </ul>	<p>nauczyciele wf</p> <p>wychowawcy oddziałów przedszkolnych, wychowawcy kl. 1-6</p> <p>wychowawcy przedszkola i kl. 1-6</p>	<p>wg planu lekcji</p> <p>wrzesień 2017</p> <p>na bieżąco</p>
Ukazanie znaczenia prawidłowej diety dla aktywności ruchowej.	<p>Pogadanki na temat wpływu zdrowego odżywiania na aktywność fizyczną oraz stworzenie „Zasad Zdrowego Żywienia”.</p> <p>Zdrowe odżywianie – mądre korzystanie z automatu z żywnością.</p> <p>Szkolny konkurs na rymowanąkę o zdrowym odżywianiu.</p> <p>Serwowanie zdrowych obiadów w stołówce szkolnej dla wszystkich chętnych uczniów i pracowników szkoły.</p>	<p>Uczeń wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– jaki jest wpływ spożywania różnych produktów na funkcjonowanie i rozwój organizmu, jego aktywność ruchową,</li> <li>– od jakich czynników zależy dzienne zapotrzebowanie na</li> </ul>	<p>wychowawcy oddziałów przedszkolnych, wychowawcy kl. 1-6</p> <p>wychowawcy</p> <p>p. I. Jureczko p. G. Szeląg p. A. Szaradowska p K. Sołoducha</p>	<p>październik 2017</p> <p>na bieżąco</p> <p>luty 2017</p>

	<p>Realizacja programów:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Owoce i warzywa w szkole,</i></li> <li>• <i>Żywienie na wagę zdrowia,</i></li> <li>• <i>Mam kota na punkcie mleka,</i></li> <li>• <i>Szklanka mleka,</i></li> <li>• <i>Mamo, tato, wolę wodę.</i></li> </ul> <p>Owocowy dzień w przedszkolu</p> <p>Udział w akcji: „Śniadanie daje moc”</p> <p>„Zdrów jak ryba” – konkurs plastyczny</p> <p>„Talerz pełen różnorodności” – zdrowy jadłospis w języku angielskim</p> <p>Szkolny konkurs na prezentację multimedialną „Zdrowa dieta, zdrowy duch!”</p>	<p>składniki odżywcze,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– że warzywa i owoce są najlepszą przekąską w ciągu dnia,</li> <li>– jak wybrać zdrowsze jedzenie zamiast mniej wartościowego,</li> <li>– jakich pokarmów powinien unikać,</li> <li>– w jakich porach należy spożywać posiłki.</li> </ul> <p>Uczeń umie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wytłumaczyć wpływ zdrowego odżywiania na aktywność ruchową,,</li> <li>– podać skutki niewłaściwego odżywiania,</li> <li>– krytycznie odbierać reklamy niezdrowej i szkodliwej żywności (chipsy, batony, coca-cola).</li> </ul> <p>Uczeń rozumie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– jak duży wpływ na</li> </ul>	<p>wychowawcy oddziałów przedszkolnych, p. intendenta, p. kucharki</p> <p>Wychowawcy kl. 1-3 p. intendenta p. M. Twardowska p. Intendentka nauczyciele oddziałów przedszkolnych wychowawcy kl. 1-3 p. J. Lisowska p. A. Stich p. Alicja Cielesta p. Beata Bodnar</p>	<p>cały rok szkolny</p> <p>cały rok szkolny</p> <p>Październik 2017</p> <p>listopad 2017</p> <p>kwiecień 2017</p> <p>maj 2017</p> <p>listopad 2017</p>
--	---	--	--	--



	<p>„Dzień Walki z Otyłością” – przygotowywanie zdrowej przekąski</p> <p>Organizacja tygodnia: „Tydzień zdrowia”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zajęcia tematyczne: „Jem zdrowo” (przyroda, technika, plastyka, język polski, nauczanie zintegrowane, nauczanie przedszkolne),</li> <li>• Konkurs wiedzy na temat zdrowego odżywiania,</li> <li>• Konkurs plastyczny „Wpływ diety na naszą sprawność fizyczną”</li> <li>• Konkurs recytatorski „Zdrowe odżywianie”</li> <li>• Przygotowywanie zdrowych posiłków – zajęcia praktyczne, prezentacje wytworów dzieci – degustacje.</li> </ul>	<p>aktywność fizyczną ma zdrowe odżywianie,</p> <p>– konieczność spożywania posiłku przed wyjściem do szkoły oraz drugiego śniadania w szkole.</p>	<p>wychowawcy przedszkola, kl. 1-6</p> <p>wychowawcy przedszkola, kl. 1-3, nauczyciele przedmiotów: przyroda, technika, plastyka, język polski,</p> <p>p. K. Sołoducha p. A. Szaradowska p. U. Skubacz</p> <p>p. C. Pierzchała p. J. Lisowska p. A. Stich</p> <p>p. I. Jureczko p. G. Szelań p. C. Trzeszkowska</p> <p>wychowawcy oddziałów przedszkolnych, wychowawcy kl. 1-6,</p>	<p>czerwiec 2017</p> <p>październik 2017</p>
--	---	--	--	--

	Pedagogizacja rodziców podczas zebrań: „Wpływ diety na koncentrację i zdolność uczenia się”	Ilość rodziców obecnych na zebraniach.	nauczyciele wychowawcy	Wrzesień 2017
Znaczenie i sposoby hartowania organizmu, a ich wpływ na aktywność ruchową człowieka.	Pogadanki, rozmowy z wychowawcą.  Spacery i zabawy na świeżym powietrzu.  Zajęcia świetlicowe na temat: „Zimowe zabawy na śniegu i ich wpływ na nasze zdrowie”  Zajęcia przedszkolne: „Lubimy sporty zimowe”	Uczeń: – rozumie związek hartowania organizmu i aktywności ruchowej człowieka, – uczestniczy w spacerach i zabawach na świeżym powietrzu w każdej porze roku.	wychowawcy oddziałów przedszkolnych, wychowawcy kl. 1-6  wszyscy nauczyciele  wychowawcy świetlicy  p. P. Tobiasz	grudzień 2017  na bieżąco  luty 2017  luty 2017
Zapobieganie wadom postawy, a aktywność ruchowa.	Wf-elementy korektywy.  Zajęcia gimnastyki korekcyjnej.  Wprowadzenia elementów jogi i gimnastyki korekcyjnej podczas zajęć sportowych z przedszkolakami  „Dzień prawidłowej postawy ciała” – organizacja ćwiczeń korekcyjnych.	Uczeń: – aktywnie spędza czas, – propaguje zdrowy styl życia, – dba o prawidłową postawę ciała podczas siedzenia w ławce i odrabiania zadań domowych, – nie obciąża niepotrzebnie plecaka szkolnego, – w razie potrzeby uczestniczy w zajęciach gimnastyki korekcyjnej.	p. K. Ogaza  p. K. Ogaza  p. P. Tobiasz  nauczyciele wf  wychowawcy	cały rok szkolny  cały rok szkolny  cały rok szkolny  luty 2017  wrzesień 2017

	<p>Zapobieganie wadom postawy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dopasowanie wysokości stolików i krzesełek do wzrostu dzieci,</li> <li>• „Mój plecak” – zasady pakowania tornistra; dbamy o kręgosłup, nie pakujemy niepotrzebnych rzeczy,</li> <li>• sprawdzenie zawartości naszych plecaków,</li> <li>• zwracanie uwagi na postawę w czasie lekcji i zajęć pozalekcyjnych.</li> </ul>		wszyscy nauczyciele	na bieżąco
<p>Znaczenie profilaktyki dla zdrowia, z naciskiem na aktywność fizyczną. Aktywność ruchowa - alternatywą na stres.</p>	<p>Pogadanki, rozmowy z wychowawcami</p> <p>Oraz</p> <p>„Drzewo zdrowia”- przedstawienie w formie plastycznej haseł promujących zdrowie. Wystawa prac na korytarzu szkolnym.</p> <p>Zajęcia świetlicowe: „Co to jest stres? Jak sobie z nim radzić? Aktywność fizyczna i ćwiczenia relaksacyjne”.</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– potrafi wymienić czynniki wpływające na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka,</li> <li>– dostrzega problemy związane z uzależnieniem od Internetu i gier komputerowych,</li> <li>– wie, jak można prawidłowo zagospodarować swój wolny czas, z korzyścią dla własnego zdrowia fizycznego i psychicznego,</li> <li>– prowadzi zdrowy, aktywny tryb życia,</li> </ul>	<p>wychowawcy oddziałów przedszkolnych, wychowawcy kl. 1-6</p> <p>p. K. Sołoducha, p. J. Lisowska, p. A. Stich</p> <p>wychowawcy świetlicy</p>	<p>luty 2017</p> <p>luty 2017</p> <p>luty 2017</p> <p>na bieżąco</p>

	<p>Wprowadzanie elementów relaksacyjnych i oddechowych podczas zajęć przedszkolnych.</p> <p>Realizacja programów:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>7 kroków,</i></li> <li>- <i>Zachowaj trzeźwy umysł,</i></li> <li>- <i>Postaw na rodzinę.</i></li> <li>- <i>„Przedszkole i piłka”</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonuje prace plastyczne.</li> </ul>	<p>nauczyciele oddziałów przedszkolnych</p> <p>p. P. Tobiasz</p>	<p>na bieżąco</p>
--	---	--	--	-------------------