

Harmonogram działań na 2. półrocze roku szkolnego 2014/2015 i 1. półrocze roku szkolnego 2015/2016

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

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

TREŚCI / ZADANIA	PROCEDURY / METODY	EFEKTY	OSOBY ODPOWIEDZIALNE	WSTĘPNY TERMIN REALIZACJI
<p>Co to jest aktywność fizyczna? Podniesienie świadomości na temat wartości ruchu.</p>	<p>Pogadanki i rozmowy z wychowawcami oraz na lekcjach wf (klasy 1 – 3 – edukacja środowiskowa) na temat: <i>Co to jest aktywność fizyczna?</i></p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – rozumie znaczenie ruchu, aktywności fizycznej w życiu człowieka – umie wytłumaczyć - jaki wpływ ma aktywność fizyczna na ludzkie zdrowie – zna ćwiczenia kształtujące jego sprawność – wie, jakie zajęcia sportowe są organizowane w szkole – rozumie na czym polega różnica pomiędzy wypoczynkiem czynnym i biernym – zapoznaje się z treścią specjalnego numeru <i>Ligotki</i> – wykonuje plakaty związane z akcjami prozdrowotnymi – bierze udział w prozdrowotnych akcjach i konkursach. 	<p>wychowawcy, nauczyciele wf</p>	<p>styczeń 2015</p>
	<p>Wydanie specjalnego numeru gazetki szkolnej <i>Ligotka</i>, dotyczącego wartości ruchu.</p>		<p>p. B. Bodnar, wszyscy nauczyciele</p>	<p>maj 2015</p>
	<p>Organizacja akcji prozdrowotnej pod hasłem "Sport - to zdrowie".</p>		<p>nauczyciele wf</p>	<p>czerwiec 2015</p>
	<p>Organizacja konkursów:</p> <ul style="list-style-type: none"> • fotograficznego: "Bądź zdrow na sport!" • plastycznego: "Postaw ciało na nogi". 		<p>p. A. Stich</p> <p>p. K. Sołoducha, p. J. Lisowska, p. A. Stich</p>	<p>maj 2015</p> <p>czerwiec 2015</p>

	"Ćwicz na zdrowie!" - akcja w oddziałach przedszkolnych i kl. 1 - 3.		wychowawcy oddziałów przedszkolnych i kl. 1-3	październik 2015
Aktywność ruchowa w szkole i w obiektach sportowych poza nią. Propagowanie oraz rozwijanie zainteresowań sportowo – rekreacyjnych.	<p>Prowadzenie ćwiczeń śródlekcyjnych.</p> <p>Imprezy i zajęcia ruchowe w szkole.</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>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – uczestniczy w ćwiczeniach śródlekcyjnych oraz imprezach i zajęciach ruchowych w szkole – zwiększa swoje zainteresowanie różnymi formami spędzania czasu (sport i rekreacja) – wyrabia nawyk dbania o własne zdrowie, samopoczucie – poprawia własną sprawność fizyczną i sylwetkę – ma możliwość zaprezentowania swoich umiejętności – wyjeżdża na basen (kl. 3). <p>Rodzice przedszkolaków czynnie uczestniczący wraz z dziećmi w zajęciach.</p>	<p>wszyscy nauczyciele</p> <p>nauczyciele wf</p> <p>nauczyciele wf</p> <p>wychowawca kl. 3</p> <p>p. C. Pierzchała</p>	<p>na bieżąco</p> <p>wg harmonogramu imprez, wg potrzeb</p> <p>wg potrzeb</p> <p>1 raz w tygodniu</p> <p>w miarę możliwości na bieżąco</p>
Wypoczynek czynny i jego formy. Promowanie aktywnego stylu życia.	<p>"Dzień Przeciw Siedzącemu Trybowi Życia" – spacerujemy.</p> <p>Biesiada na sportowo.</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – aktywnie spędza czas – poznaje najbliższą okolicę, jej walory przyrodnicze i historyczne – propaguje zdrowy styl życia – rozwija postawę patriotyczną związaną z tożsamością 	<p>wychowawcy oddziałów przedszkolnych, wychowawcy kl. 1-6</p> <p>nauczyciele wf</p>	<p>kwiecień 2015</p> <p>wrzesień/ październik 2015</p>

	Wyjścia dydaktyczne – w ramach zajęć przedmiotowych.	<p>kultury regionalnej</p> <ul style="list-style-type: none"> – chętnie uprawia turystykę rowerową i pieszą – promuje szkołę w środowisku lokalnym. 	wszyscy nauczyciele	wg potrzeb
Przybliżenie dzieciom aktywnych sposobów spędzania wolnego czasu (zamiast spędzania czasu np. przed komputerem, telewizją).	<p>Rozgrywki międzyklasowe o mistrzostwo szkoły.</p> <p>"Dzień Aktywności Rodzinnej" - organizacja Rodzinnego Turnieju Tenisa Stołowego.</p> <p>Dzień Dziecka – Dniem Sportu.</p> <p>Organizacja i uczestnictwo w wycieczkach klasowych lub szkolnych.</p> <p>Gry i zabawy ruchowe na zajęciach świetlicowych (o ile dopisze pogoda – na świeżym powietrzu).</p> <p>Warsztaty świetlicowe: „Zamiast telewizji...”</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – aktywnie spędza czas – bierze udział w imprezach rekreacyjno – sportowych – zwiększa swoje zainteresowanie życiem sportowym szkoły – umie współpracować i działać w grupie – rozumie - na czym polega szkodliwość prowadzenia „siedzącego trybu życia”. <p>Integracja społeczności szkolnej.</p> <p>Zwiększenie zainteresowania życiem sportowym szkoły wśród rodziców.</p>	<p>nauczyciele wf</p> <p>nauczyciele wf</p> <p>nauczyciele wf, wychowawcy oddziałów przedszkolnych, wychowawcy kl. 1-6</p> <p>wychowawcy oddziałów przedszkolnych, wychowawcy kl. 1-6</p> <p>wychowawcy świetlicy</p> <p>wychowawcy świetlicy</p>	<p>listopad 2015</p> <p>marzec/ kwiecień 2015</p> <p>czerwiec 2015</p> <p>na bieżąco</p> <p>na bieżąco</p> <p>marzec 2015</p>

	Organizacja dyskotek szkolnych. Organizacja balu karnawałowego. Organizacja Balu Wszystkich Świętych.		p. K. Polanecki p. K. Polanecki p. K. Polanecki	wg harmonogramu styczeń 2015 październik 2015
Rozgrywki sportowe.	Usprawnienie uczniów i przygotowanie ich do udziału w zawodach sportowych. Pozalekcyjne zajęcia sportowe. Udział w zawodach na różnym szczeblu (szkolnych i międzyszkolnych).	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> - potrafi wybrać dyscyplinę sportową, zgodną ze swoimi zainteresowaniami - pogłębia wiedzę na temat dyscyplin sportowych - rozwija zdolności i umiejętności sportowe - kształtuje w sobie takie cechy i umiejętności, jak: zaangażowanie, dobre zachowanie, nieustępliwość, siłę woli - podejmuje rywalizację sportową w duchu fair play - osiąga sukcesy - rozwija umiejętności współpracy i działania w grupie - ma świadomość korzyści płynących z systematycznej aktywności ruchowej - promuje szkołę w środowisku lokalnym. 	nauczyciele wf nauczyciele wf nauczyciele wf	na bieżąco na bieżąco wg harmonogramu SZS
Kulturalne kibicowanie.	Udział w imprezach i zawodach sportowych jako kibic.	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> - przyjmuje rolę prawdziwego, 	nauczyciele wf	wg harmonogramu SZS

		<p>wiernego kibica imprez i zawodów sportowych</p> <ul style="list-style-type: none"> - wspiera swoją drużynę - zarówno w sytuacjach dobrych, jak i złych - swoją postawą promuje szkołę w środowisku lokalnym. 		
Bezpieczeństwo podczas aktywności ruchowej w szkole i poza nią.	Pogadanki na temat bezpiecznego zachowania w przedszkolu, szkole i poza nią.	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zna zasady bezpiecznego zachowania w szkole i poza nią - przestrzega ustalonych zasad w grach i zabawach. 	wychowawcy oddziałów przedszkolnych, wychowawcy klas 1-6 Straż Miejska	na bieżąco, wg potrzeb wg harmonogramu
Uświadomienie dzieciom potrzeby zwiększenia ich wydolności oddechowej i krążeniowej.	<p>Pogadanki na temat korzyści z uprawiania sportu.</p> <p>Realizacja godzin wf we wszystkich klasach.</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wie, co zyskuje, uprawiając sport (sprawność fizyczną). 	wychowawcy oddziałów przedszkolnych, wychowawcy kl. 1-6, nauczyciele wf nauczyciele wf	marzec 2015 wg planu lekcji
Ukazanie znaczenia prawidłowej diety dla aktywności ruchowej.	<p>Pogadanki na temat zdrowego odżywiania. Stworzenie Zasad Zdrowego Żywienia.</p> <p>"Wiem, co jem" - zdrowy jadłospis w języku angielskim.</p>	<p>Uczeń wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jaki jest wpływ spożywania różnych produktów na funkcjonowanie i rozwój organizmu, jego aktywność ruchową - od jakich czynników zależy codzienne zapotrzebowanie na składniki odżywcze 	wychowawcy oddziałów przedszkolnych, wychowawcy kl. 1-6 p. Ewa Gembala	luty 2015 maj 2015

	<p>"Zdrowy posiłek po śląsku" - przygotowanie posiłku pod okiem wychowawców.</p> <p>Szkolny konkurs na prezentację multimedialną "Zdrowe odżywianie".</p> <p>Szkolny konkurs na rymowaną o zdrowym odżywianiu.</p> <p>Szkolny konkurs na opowiadanie „O leniwym Grzesiu...”</p> <p>Konkurs plastyczny „W zdrowym ciele – zdrowy duch”.</p> <p>"Dzień Przeciw Otyłości" - organizacja baru sałatkowo – owocowego".</p> <p>Organizacja "Dnia Owocu" i "Dnia Warzywa" (na zmianę).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - że warzywa i owoce są najlepszą przekąską w ciągu dnia - jak wybrać zdrowsze jedzenie zamiast mniej wartościowego - jakich pokarmów powinien unikać - w jakich porach należy spożywać posiłki. <p>Uczeń umie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wytłumaczyć wpływ zdrowego odżywiania na aktywność ruchową - podać skutki niewłaściwego odżywiania - krytycznie odbierać reklamy niezdrowej i szkodliwej żywności (chipsy, batony, coca-cola). <p>Uczeń rozumie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jak duży wpływ na aktywność fizyczną ma zdrowe odżywianie - konieczność spożywania posiłku przed wyjściem do szkoły oraz drugiego 	<p>wychowawcy oddziałów przedszkolnych, wychowawcy kl. 1-6</p> <p>p. B. Bodnar</p> <p>p. I. Jureczko, p. G. Szelań p. C. Trzeszkowska</p> <p>p. I. Jureczko, p. G. Szelań p. C. Trzeszkowska</p> <p>p. K. Sołoduha, p. J. Lisowska, p. A. Stich</p> <p>wychowawcy oddziałów przedszkolnych, wychowawcy kl. 1-6</p> <p>p. I. Jureczko, p. K. Sołoduha</p>	<p>kwiecień 2015</p> <p>kwiecień 2015</p> <p>czerwiec 2015</p> <p>listopad 2015</p> <p>listopad 2015</p> <p>maj 2015</p> <p>1 raz w miesiącu</p>
--	---	--	--	--

	<p>Organizacja "Zdrowego Tygodnia":</p> <ul style="list-style-type: none"> - zajęcia tematyczne - np. "Zdrowe odżywianie zależy od nas" (przyroda, technika, plastyka, język polski, nauczanie zintegrowane, zajęcia w oddziałach przedszkolnych) - konkurs wiedzy na temat zdrowego odżywiania - konkurs plastyczny „Zdrowe odżywianie a aktywność fizyczna” - konkurs na rymowankę oddającą wpływ zdrowej diety na aktywność ruchową - przygotowywanie zdrowych posiłków - zajęcia praktyczne oraz prezentacje wytworów dzieci – degustacje 	<p>śniadania w szkole.</p> <p>Uczniowie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - chętnie biorą udział w konkursach dotyczących wpływu zdrowego odżywiania na aktywność fizyczną - sporządzają: <ul style="list-style-type: none"> • plakaty dotyczące zdrowego odżywiania się • przykładowe jadłospisy • przepisy na zdrowy, śląski posiłek • rymowanki, opowiadania, prace plastyczne i prezentacje multimedialne <p>Dzień / Tydzień - dla Zdrowia.</p>	<p>wychowawcy oddziałów przedszkolnych, nauczyciele: nauczania zintegrowanego, przyrody, techniki, plastyki, języka polskiego</p> <p>p. K. Sołoduha, p. A. Szaradowska p. U. Skubacz</p> <p>p. C. Pierzchała p. J. Lisowska, p. A. Stich</p> <p>p. I. Jureczko, p. G. Szeląg, p. C. Trzeszkowska</p> <p>wychowawcy oddziałów przedszkolnych, wychowawcy kl. 1-6, nauczyciele</p>	<p>wrzesień 2015</p>
--	--	--	--	----------------------

	<p>Realizacja programów:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Owoce i warzywa w szkole” • „Żywienie na wagę zdrowia” • „Mam kota na punkcie mleka” • „Szlanka mleka”. <p>Pedagogizacja rodziców podczas zebrań ("Waga pierwszego śniadania i prawidłowej diety w rozwoju dziecka").</p>		<p>wychowawcy kl. 1-3, p. intendentka</p> <p>p. intendentka</p> <p>p. M. Twardowska</p> <p>p. intendentka</p> <p>wychowawcy oddziałów przedszkolnych, wychowawcy kl. 1-6</p>	<p>cały rok szkolny</p> <p>wrzesień 2015</p>
Znaczenie i sposoby hartowania organizmu, a ich wpływ na aktywność ruchową człowieka.	Pogadanki, rozmowy z wychowawcą.	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	grudzień 2015
Zapobieganie wadom postawy, a aktywność ruchowa.	"Dzień Prostego Kręgosłupa" lub: "Dzień Prawidłowej Postawy Ciała" – organizacja ćwiczeń, także korekcyjnych.	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aktywnie spędza czas - propaguje zdrowy styl życia - dba o prawidłową postawę ciała podczas siedzenia w 	wychowawcy oddziałów przedszkolnych, nauczyciele wf	październik 2015

	Zajęcia gimnastyki korekcyjnej.	<p>ławce i odrabianie zadań domowych</p> <ul style="list-style-type: none"> - w razie potrzeby uczestniczy w zajęciach gimnastyki korekcyjnej. 	p. K. Ogaza	cały rok szkolny
Znaczenie profilaktyki dla zdrowia, z naciskiem na aktywność fizyczną. Aktywność ruchowa - alternatywą na stres.	<p>Pogadanki, rozmowy z wychowawcami.</p> <p>Wystawa prac plastycznych.</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi wymienić czynniki wpływające na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka - wykonuje prace plastyczne. 	<p>wychowawcy oddziałów przedszkolnych, wychowawcy kl. 1-6</p> <p>p. K. Sołoduha, p. J. Lisowska, p. A. Stich</p>	<p>marzec 2015</p> <p>marzec 2015</p>

Zespół ds. promocji zdrowia: mgr Izabella Jureczko, mgr Katarzyna Sołoduha