

Harmonogram działań na 2. półrocze roku szkolnego 2015/2016 i 1. półrocze roku szkolnego 2016/2017

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

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

TREŚCI / ZADANIA	PROCEDURY / METODY	EFEKTY	OSOBY ODPOWIEDZIALNE	WSTĘPNY TERMIN REALIZACJI
Podniesienie świadomości na temat wpływu aktywności fizycznej na zdrowie człowieka.	Pogadanki i rozmowy z wychowawcami oraz na lekcjach wf (klasy 1 – 3 – edukacja środowiskowa) na temat: <i>Wpływ aktywności fizycznej na nasze zdrowie.</i> Organizacja konkursu fotograficznego: "Bądź zdrow na sport!"	Uczeń: <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 fizyczną,– wie, jakie zajęcia sportowe są organizowane w szkole,– rozumie - na czym polega różnica pomiędzy wypoczynkiem	wychowawcy, nauczyciele wf p. A. Stich	wrzesień 2016 maj 2016

		<p>czynnym i biernym,</p> <ul style="list-style-type: none"> – bierze udział w konkursie fotograficznym. 		
<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>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>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>na bieżąco</p> <p>wg potrzeb</p> <p>1 raz w tygodniu</p> <p>w miarę możliwości na bieżąco</p>
<p>Wypoczynek czynny i jego formy. Promowanie aktywnego stylu życia.</p>	<p>"Dzień Przeciw Siedzącemu Trybowi Życia" – spacerujemy.</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – aktywnie spędza czas, – poznaje najbliższą okolicę, jej walory przyrodnicze i 	<p>wychowawcy oddziałów przedszkolnych, wychowawcy kl. 1-6</p>	<p>kwiecień 2016</p>

	<p>Święto Pieczonego Ziemniaka.</p> <p>Dzień Dziecka – Dniem Sportu.</p> <p>Wyjścia dydaktyczne – w ramach zajęć przedmiotowych.</p> <p>Wycieczki klasowe i szkolne.</p> <p>„Ruch - receptą na zdrowie” - prace plastyczne.</p>	<p>historyczne,</p> <ul style="list-style-type: none"> – propaguje zdrowy styl życia, – rozwija swoją odporność – poprzez przebywanie na świeżym powietrzu, – rozwija postawę patriotyczną związaną z tożsamością kultury regionalnej, – chętnie uprawia turystykę pieszą, – promuje szkołę w środowisku lokalnym, – tworzy prace plastyczne. 	<p>cała społeczność szkolna</p> <p>nauczyciele wf</p> <p>wszyscy nauczyciele</p> <p>wychowawcy świetlicy</p>	<p>październik 2016</p> <p>czerwiec 2016</p> <p>wg potrzeb</p> <p>marzec 2016</p>
<p>Przybliżenie dzieciom aktywnych sposobów spędzania wolnego czasu (zamiast spędzania czasu np. przed komputerem, telewizją).</p>	<p>"Dzień Aktywności Rodzinnej" - organizacja Rodzinnego Turnieju Tenisa Stołowego.</p> <p>Gry i zabawy ruchowe na zajęciach świetlicowych (o ile dopisze pogoda – na świeżym powietrzu).</p> <p>Warsztaty świetlicowe: „Zamiast komputera...”</p> <p>Organizacja dyskotek szkolnych.</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, – umie się kulturalnie zachować w miejscu publicznym, – rozumie - na czym polega szkodliwość prowadzenia „siedzącego trybu życia”. 	<p>nauczyciele wf</p> <p>wychowawcy świetlicy</p> <p>wychowawcy świetlicy</p> <p>p. K. Polanecki</p>	<p>marzec/ kwiecień 2016</p> <p>na bieżąco</p> <p>grudzień 2016</p> <p>wg harmonogramu</p>

	Organizacja balu karnawałowego.	Integracja społeczności szkolnej.	p. K. Polanecki	luty 2017
	Organizacja Balu Wszystkich Świętych.	Zwiększenie zainteresowania życiem sportowym szkoły wśród rodziców.	p. K. Polanecki	październik 2016
Rozgrywki sportowe.	Usprawnienie uczniów i przygotowanie ich do udziału w zawodach sportowych.	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> – bierze udział w imprezach rekreacyjno – sportowych, – zwiększa swoje zainteresowanie życiem sportowym szkoły, – umie współpracować i działać w grupie, – 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, 	nauczyciele wf	na bieżąco
	Pozalekcyjne zajęcia sportowe.		nauczyciele wf	na bieżąco
	Udział w zawodach na różnym szczeblu (szkolnych i międzyszkolnych).		nauczyciele wf	wg harmonogramu SZS

		<ul style="list-style-type: none"> - ma świadomość korzyści płynących z systematycznej aktywności ruchowej, - promuje szkołę w środowisku lokalnym. <p>Zwiększenie zainteresowania życiem sportowym szkoły wśród rodziców.</p>		
Kulturalne kibicowanie.	<p>Udział w imprezach i zawodach sportowych jako kibic.</p> <p>„Fair play nie tylko od święta” - wystawa prac plastycznych.</p> <p>Akcja: „Pozytywni.Gliwice.pl”</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - przyjmuje rolę prawdziwego, wiernego kibica imprez i zawodów sportowych, - wspiera swoją drużynę - zarówno w sytuacjach dobrych, jak i złych, - swoją postawą promuje szkołę w środowisku lokalnym, - tworzy prace plastyczne. <p>„Jestem kibicem”- wpajanie zasad prawidłowej rywalizacji, wdrażanie do wspólnego, aktywnego spędzania wolnego czasu, sport - jako forma łączenia pokoleń - pozytywni w otoczeniu.</p>	<p>nauczyciele wf</p> <p>wychowawcy świetlicy</p> <p>nauczyciele wf</p>	<p>wg harmonogramu SZS</p> <p>październik 2016</p> <p>na bieżąco</p>
Bezpieczeństwo podczas aktywności	Pogadanki na temat bezpiecznego zachowania w przedszkolu, szkole i	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zna zasady bezpiecznego 	wychowawcy oddziałów	wg harmonogramu,

<p>ruchowej w szkole i poza nią.</p>	<p>poza nią.</p> <p>Pogadanki o bezpieczeństwie w czasie wolnym, podczas przerw świątecznych, ferii zimowych i wakacji.</p> <p>„Bezpieczeństwo podczas jazdy na rowerze i rolkach”- prace plastyczne.</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>Udział w VII edycji Programu „Akademia bezpiecznego Puchatka”.</p>	<p>zachowania w szkole i poza nią,</p> <ul style="list-style-type: none"> – przestrzega ustalonych zasad w grach i zabawach, – tworzy prace plastyczne. 	<p>przedszkolnych, wychowawcy klas 1-6</p> <p>Straż Miejska, wychowawcy</p> <p>wychowawcy świetlicy</p> <p>wychowawcy</p> <p>p. K. Polanecki</p> <p>wychowawcy</p>	<p>wg potrzeb</p> <p>wg harmonogramu, wg potrzeb</p> <p>wrzesień 2016</p> <p>zima 2016-17</p> <p>cały rok szkolny</p> <p>wrzesień 2016</p> <p>na bieżąco</p>
<p>Uświadomienie dzieciom potrzeby</p>	<p>Realizacja godzin wf we wszystkich klasach, ze wskazaniem korzyści z</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – wie, co zyskuje, uprawiając 	<p>nauczyciele wf</p>	<p>wg planu lekcji</p>

<p>zwiększenia ich wydolności oddechowej i krążeniowej.</p>	<p>uprawiania sportu.</p> <p>Pogadanki na temat korzyści, jakie daje prowadzenie aktywnego trybu życia.</p> <p>„Jak radzić sobie z napięciem? Rola ćwiczeń oddechowych” - kl. 1-6</p>	<p>sport (sprawność fizyczną),</p> <ul style="list-style-type: none"> - dostrzega znaczenie ćwiczeń oddechowych, - zwiększa wydolność oddechową i krążeniową. 	<p>wychowawcy oddziałów przedszkolnych, wychowawcy kl. 1-6, wychowawcy kl. 1-6</p>	<p>styczeń 2017</p> <p>grudzień 2016</p>
<p>Ukazanie znaczenia prawidłowej diety dla aktywności ruchowej.</p>	<p>Pogadanki na temat zdrowego odżywiania oraz higieny spożywania posiłków. Stworzenie Zasad Zdrowego Żywienia.</p> <p>Zdrowe odżywianie – mądre korzystanie z automatów z żywnością.</p> <p>"Zdrowie na talerzu" - zdrowy jadłospis w języku angielskim.</p> <p>"Zdrowy posiłek po śląsku" - przygotowanie posiłku pod okiem wychowawców.</p> <p>Szkolny konkurs na prezentację</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 dzienne zapotrzebowanie na składniki odżywcze, - 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>wychowawcy oddziałów przedszkolnych, wychowawcy kl. 1-6</p> <p>wychowawcy</p> <p>p. Alicja Cielesta</p> <p>wychowawcy oddziałów przedszkolnych, wychowawcy kl. 1-6</p> <p>p. B. Bodnar</p>	<p>listopad 2016</p> <p>na bieżąco</p> <p>maj 2016</p> <p>kwiecień 2016</p> <p>listopad 2016</p>

<p>multimedialną "Witaminy, witaminki".</p> <p>Szkolny konkurs na rymowaną o zdrowym odżywianiu.</p> <p>Konkurs plastyczny „Lubimy sporty zimowe i zabawę na śniegu”.</p> <p>"Dzień Walki z Otyłością" - organizacja baru sałatkowego: owocowo - warzywnego.</p> <p>Organizacja "Dnia Owocu" i "Dnia Warzywa" (na zmianę).</p> <p>Organizacja „Tygodnia dla Zdrowia”:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zajęcia tematyczne - np. "Dobrze wiem, co jem" (przyroda, technika, plastyka, język polski, nauczanie zintegrowane, zajęcia w oddziałach przedszkolnych), 	<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 śniadania w szkole. <p>Uczniowie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - chętnie biorą udział w konkursach dotyczących wpływu zdrowego odżywiania na aktywność 	<p>p. I. Jureczko, p. G. Szelağ, p. A. Szaradowska p. K. Sołoduca, p. K. Sołoduca, p. J. Lisowska, p. A. Stich</p> <p>wychowawcy oddziałów przedszkolnych, wychowawcy kl. 1-6</p> <p>p. I. Jureczko,</p> <p>wychowawcy oddziałów przedszkolnych, nauczyciele: nauczania zintegrowanego, przyrody, techniki, plastyki, języka</p>	<p>luty 2017</p> <p>styczeń 2017</p> <p>czerwiec 2016</p> <p>1 raz w miesiącu</p> <p>październik 2016</p>
---	---	--	---

	<ul style="list-style-type: none"> – konkurs wiedzy na temat zdrowego odżywiania, – konkurs plastyczny „Zdrowo jem i jestem sprawny fizycznie”, – poetycka „Recepta na zdrowie”, – przygotowywanie zdrowych posiłków - zajęcia praktyczne oraz prezentacje wytworów dzieci – degustacje. <p>Serwowanie zdrowych obiadów w stołówce szkolnej dla wszystkich chętnych uczniów i pracowników szkoły.</p> <p>Realizacja programów:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Owoce i warzywa w szkole,</i> 	<p>fizyczną,</p> <ul style="list-style-type: none"> – sporządzają: • plakaty dotyczące zdrowego odżywiania się, • przykładowe jadłospisy, • przepisy na zdrowy, śląski posiłek, • rymowanki, prace plastyczne i prezentacje multimedialne. <p>"Dzień Walki z Otyłością"</p> <p>„Tydzień dla Zdrowia”.</p>	<p>polskiego</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, nauczyciele</p> <p>wychowawcy oddziałów przedszkolnych, p. intendenta, p. kucharki</p> <p>wychowawcy kl. 1-3, p. intendenta</p>	<p>cały rok szkolny</p>
--	---	--	--	-------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Żywienie na wagę zdrowia,</i> • <i>Mam kota na punkcie mleka,</i> • <i>Szklanka mleka,</i> • <i>Mamo, tato, wolę wodę.</i> <p>Pedagogizacja rodziców podczas zebrań: „Żywienie a aktywność fizyczna w życiu dziecka”.</p>	Ilość rodziców obecnych na zebraniach.	<p>p. intendenta</p> <p>p. M. Twardowska</p> <p>p. intendenta</p> <p>wychowawcy oddziałów przedszkolnych, wychowawcy kl. 1-6</p>	listopad 2016
Znaczenie i sposoby hartowania organizmu, a ich wpływ na aktywność ruchową człowieka.	<p>Pogadanki, rozmowy z wychowawcą.</p> <p>Zajęcia świetlicowe: „Ruch a zdrowie” - pogadanka, kolorowanki tematyczne.</p> <p>Spacery i zabawy na świeżym powietrzu.</p>	<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. 	<p>wychowawcy oddziałów przedszkolnych, wychowawcy kl. 1-6</p> <p>wychowawcy świetlicy</p> <p>wszyscy nauczyciele</p>	<p>grudzień 2016</p> <p>listopad 2016</p> <p>na bieżąco</p>
Zapobieganie wadom postawy, a aktywność ruchowa.	<p>"Dzień Prawidłowej Postawy Ciała" – organizacja ćwiczeń, także korekcyjnych.</p> <p>Wf-elementy korektywy.</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – aktywnie spędza czas, – propaguje zdrowy styl życia, – dba o prawidłową postawę ciała podczas siedzenia w ławce i odrabiania zadań domowych, 	<p>wychowawcy oddziałów przedszkolnych, nauczyciele wf</p> <p>p. K. Ogaza</p>	<p>wrzesień 2016</p> <p>cały rok szkolny</p>

	<p>Zajęcia gimnastyki korekcyjnej.</p> <p>Zapobieganie wadom postawy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dopasowanie wysokości stolików i krzesełek do wzrostu dzieci, • „Mój plecak” – zasady pakowania tornistra; dbamy o kręgosłup, nie pakujemy niepotrzebnych rzeczy, • sprawdzenie zawartości naszych plecaków, • zwracanie uwagi na postawę w czasie lekcji i zajęć pozalekcyjnych. 	<ul style="list-style-type: none"> – nie obciąża niepotrzebnie plecaka szkolnego, – w razie potrzeby uczestniczy w zajęciach gimnastyki korekcyjnej. 	<p>p. K. Ogaza</p> <p>wychowawcy</p> <p>wszyscy nauczyciele</p>	<p>cały rok szkolny</p> <p>wrzesień 2016</p> <p>na bieżąco</p>
<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>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – potrafi wymienić czynniki wpływające na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka, – dostrzega problemy związane z uzależnieniem od Internetu i gier komputerowych, – wie, jak można prawidłowo zagospodarować swój 	<p>wychowawcy oddziałów przedszkolnych, wychowawcy kl. 1-6</p> <p>+</p> <p>p. K. Sołoduha, p. J. Lisowska, p. A. Stich</p>	<p>luty 2017</p>

	<p>Zajęcia świetlicowe: „Co to jest stres? Jak sobie z nim radzić? Aktywność fizyczna i ćwiczenia relaksacyjne”.</p> <p>Realizacja programów:</p> <ul style="list-style-type: none"> – <i>7 kroków,</i> – <i>Zachowaj trzeźwy umysł,</i> – <i>Postaw na rodzinę.</i> 	<p>wolny czas, z korzyścią dla własnego zdrowia fizycznego i psychicznego,</p> <ul style="list-style-type: none"> – prowadzi zdrowy, aktywny tryb życia, – wykonuje prace plastyczne. 	<p>wychowawcy świetlicy</p>	<p>luty 2017</p> <p>na bieżąco</p>
--	---	---	-----------------------------	------------------------------------

Zespół ds. promocji zdrowia:

mgr Izabella Jureczko,
mgr Alicja Cielesta,
mgr Katarzyna Sołoducha