

**PLAN DZIAŁAŃ NA ROK SZKOLNY 2009/2010**  
**PODEJMOWANYCH W RAMACH REALIZACJI PROGRAMU SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE: „Żyjmy Zdrowo”.**

ZAKRES TEMATYCZNY	ZAGADNIENIA DO REALIZACJI	SPOSOBY I FORMY REALIZACJI	ODPOWIEDZIALNI	TERMIN REALIZACJI
<b>Zdrowe odżywianie.</b>	<b>Akcja informacyjna dot. realizacji programu: „Szkoła Promująca Zdrowie”</b>	<b>Konkurs plastyczny na wykonanie plakatu pod hasłem:</b> Kl. I-III- rodzinny plakat o tematyce zdrowotnej. Kl.IV-plakat promujący mycie zębów, rąk. Kl.V – „Jemy warzywa i owoce przez cały rok” Kl VI – „Aktywnie spędzamy czas przez cały rok”	p. Lisowska, p. Płaczkowska-Stich	Luty 2009
	<b>Żywność i żywienie.</b>	Audycja na temat zdrowego odżywiania	p.I.Jureczko	Marzec 2009
	Racjonalne odżywianie.	Serwowanie zdrowych obiadów w stołówce szkolnej dla wszystkich chętnych uczniów i pracowników szkoły.	p. kucharki	cały rok szkolny
	Prawidłowe nawyki żywieniowe.	Akcja „Pij mleko”.	p. intendentka	cały rok szkolny

	<p>Dobór odpowiednich składników odżywczych.</p> <p>Znaczenie spożycia naturalnych witamin.</p>	<p>Wspólne spożywanie śniadań/podwieczorków przez uczniów oddziału „0”; wspólne posiłki przedszkolaków.</p> <p><b>Powitanie Wiosny;</b> ”Zdrowo się odżywiamy” Dzień Zdrowego Odżywiania – oddział „0”</p> <p>„Tropiciele witamin” – zajęcia w kl. 1-3 Nauka wiersza pt. „Witaminowe abecadło” (lub innych „owocowych” albo „warzywnych” wierszyków).</p> <p>„Wartości odżywcze warzyw i owoców, zdrowe żywienie” – godz. wychowawcza kl. 4-6.-wiosenne kanapki+ sałatka.</p> <p>„Urodziny Kapusty” - konkurs dla uczniów kl. 1, promujący zdrowe odżywianie.</p> <p>Konkurs wiedzy o zdrowiu i zdrowym odżywianiu – dla kl. 2 i kl. 3.</p>	<p>p. C. Pierzchała, p. B. Pasierb - grupa młodszą p.K.Sołoducha oddział „0”</p> <p>wychowawca -oddział „0”</p> <p>wychowawcy klas 1-3</p> <p>wychowawcy klas IV-VI</p> <p>p. A.Szaradowska</p> <p>p. J. Lisowska, p. C. Trzeszkowska</p>	<p>cały rok szkolny</p> <p>marzec 2009</p> <p>kwiecień 2009</p> <p>kwiecień /maj 2009</p>
--	---	---	---	---

		<p>Wykonanie kukiełek z warzyw oraz „owocowo-warzywnych” wyklejank z kolorowego papieru, wystawa prac (klasy młodsze).</p> <p><b>Prelekcja na temat zdrowego odżywiania</b> : „Jak ułożyć swój dzienny jadłospis?”- dla uczniów, nauczycieli i rodziców.</p> <p>Konkurs na najciekawszy jadłospis napisany przez ucznia (kl. 4-6); publikacja najciekawszych prac na łamach „Ligotki”.</p> <p>Ogólnoszkolna wystawa pod hasłem: „Witaminy z sadów, pól i ogrodów”.</p>	<p>wychowawcy klas młodszych</p> <p>spotkanie z dietetykiem-</p> <p>członkowie zespołu ds. promocji zdrowia</p> <p>p. J. Lisowska, p. A. Płaczkowska-Stich p. C. Pierzchała, p. B. Pasierb - grupa młodsza; p. K. Sołoduha – od. „0”</p>	<p>czerwiec 2009</p> <p>marzec 2009</p> <p>marzec 2009</p> <p>wrzesień 2009</p>
	<p><b>„Jemy zdrowo i kolorowo” –</b></p>	<p>Konkurs całoroczny: Dzień Jabłka., marchewki, Dzień jogurtowy, dzień truskawki, śliwki itp.</p>	<p>wychowawcy</p>	<p><i>marzec2009-luty 2010(w każdym miesiącu inny owoc, warzywo)</i></p>

	Promowanie zdrowej żywności.	„Zdrówko” – inscenizacja kl. 3	p. C. Trzeszkowska	festyn szkolny lub Dzień Sportu czerwiec
	Higiena i kultura przygotowywania oraz spożywania posiłków.	Akcja pod hasłem: „Stop coca-coli i chipsom” (przygotowanie stoisk oferujących jogurty, herbatki owocowe itp.).	wychowawcy klas 4-6	październik -2009
		„Stoliczku nakryj się” – nauka nakrywania stołu i posługiwania się sztućcami (klasy młodsze).	wychowawcy klas młodszych	listopad 2009
		Lekcje j. polskiego dotyczące zachowania się przy stole. Lekcje przyrody /godz. wych. na temat higieny przygotowywania oraz spożywania posiłków.	p. I. Jureczko, p. K. Ogaza, p. B. Grzesiak-Sakowicz (wychowawcy)	listopad 2009
<b>Aktywny styl życia.</b>	Międzyszkolne oraz szkolne zawody i turnieje sportowe.	Organizowanie szkolnych zawodów i turniejów sportowych, udział w zawodach międzyszkolnych.	p. K. Ogaza	cały rok szkolny
		Turniej międzyszkolny z tenisa stołowego, rodzinne rozgrywki: „Ruch to zdrowie”	p. K. Ogaza p. A. Szaradowska	marzec 2009

		<p>Turniej : Wyścigi rzędów na wesoło-„W zdrowym ciele zdrowy duch” dla kl.:0” i przedszkolaków</p>	<p>p .K Ogaza, wych.”0” p. C.Pierzchała</p>	<p>maj 2009</p>
		<p><b>DZIEŃ SPORTU:</b> Rozgrywki sportowo-rekreacyjne.</p> <p>Rozgrywki sportowo-edukacyjne: „Lubimy sport i zabawę” – kl. 2 i kl. 3</p> <p>Impreza sportowo – polonistyczna pt. „Gimnastyka ciała i umysłu”</p>	<p>p .K Ogaza(przedszkolaki i kl.0 -6)  p.A.Szaradowska wychowawcy kl. 2 i kl. 3</p> <p>p. K. Ogaza, p. I. Jureczko</p>	<p>Czerwiec 2009</p>
		<p>Turniej w „2 ognie” dla klas IV. „Lubię aktywnie spędzać swój wolny czas”</p>	<p>p .K Ogaza,</p>	<p>Październik 2009</p>
		<p>Turniej z mini-siatkówki: „Z siatkówką za pan brat”</p>	<p>p. K. Ogaza</p>	<p>grudzień 2009</p>
	Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna.	<p>Ćwiczenia gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej dla dzieci klas młodszych.</p>	<p>p. K. Ogaza</p>	<p>cały rok szkolny</p>

	<p>Dodatkowe zajęcia pozalekcyjne dla uczniów kl. 1-6.</p> <p>Gimnastyka śródlekcyjna.</p> <p>Bezpieczeństwo na terenie szkoły i poza nią.</p>	<p>Zajęcia SKS.</p> <p>Systematyczne prowadzenie ćwiczeń śródlekcyjnych.</p> <p>Pogadanki o bezpieczeństwie podczas zajęć szkolnych, przerw międzylekcyjnych i wycieczek – lekcje wychowawcze.</p> <p>Szkolenie dla klas mł. z zakresu : „I pomocy”-w ramach akcji ratujemy i uczymy ratować</p> <p>Pogadanki o bezpieczeństwie w czasie wolnym, podczas przerw świątecznych, ferii zimowych i wakacji.</p> <p>„Bezpieczne wakacje” – gazetki ścienna.</p>	<p>p. K. Ogaza, p.A.Szaradowska</p> <p>nauczyciele</p> <p>wychowawcy</p> <p>p.K.Ogaza p.C Trzeszkowska</p> <p>wychowawcy, Straż Miejska</p> <p>wychowawcy klas</p>	<p>cały rok szkolny</p> <p>na bieżąco</p> <p>cały rok szkolny</p> <p>na bieżąco,</p> <p>przed wycieczkami, przed czasem wolnym, przed świętami, feriami i wakacjami</p> <p>czerwiec 2009</p>
<p><b>Higiena i zdrowie człowieka.</b></p>	<p>Dbanie o zdrowie i higienę osobistą.</p>	<p>Dostawanie sprzętu szkolnego do wzrostu uczniów.</p> <p>Wspólne mycie zębów (przedszkole).</p>	<p>p. konserwator, wychowawcy</p> <p>p. K. Sołoducha</p>	<p>wrzesień 2009</p> <p>od września 2009</p>

		Okresowa fluoryzacja.	pielęgniarka szkolna	wg harmonogramu
		.  Przedstawienie pt:” Każdy przedszkolak wie, że ręce myje się” (inscenizacja przygotowana przez starsze klasy)	p.A.Szaradowska	wrzesień 2009
		Wspólne mycie rąk przed posiłkami – klasa „0” i przedszkole.	p. C. Pierzchała, p. B. Pasierb - grupa młodszą; p. K. Sołoduha - oddział zerowy	cały rok szkolny
		Higiena wzroku i słuchu oraz postawy ciała w trakcie nauki i wypoczynku biernego – pogadanki dla uczniów i rodziców.	pielęgniarka szkolna	wrzesień 2009
		Pogadanki na temat estetyki ubioru, a także dostosowania stroju do pory roku i warunków pogodowych – lekcje wychowawcze w kl. 4-6; kl. 3.	wychowawcy kl. 3-6	na bieżąco
		Cykl lekcji o zdrowiu i higienie osobistej – kl. 1-3	wychowawcy kl. 1-3	Październik/listopad 2009

		<p>Pogadanki na temat zdrowego stylu życia oraz higieny osobistej – lekcje wychowawcze.</p>	wychowawcy kl. 4-6	na bieżąco
		<p>Pogadanki na temat zagadnień związanych z okresem dojrzewania – wychowanie do życia w rodzinie.</p>	p. E. Występ	II półrocze 2009
		<p>„Żyj zdrowo” – wystawa prac (gazetki ścienne).</p>	<p>p. J. Lisowska, p. A. Płaczkowska-Stich p. C. Pierzchała, p. B. Pasierb - grupa młodszą; p. K. Sołoduha - oddział zerowy</p>	Listopad 2009
		<p>Szkolny konkurs na najładniejszą i najczystsą salę lekcyjną (lub szatnię).</p>	p. K. Polanecki i Samorząd Uczniowski	Luty-czerwiec 2009
	<p>Profilaktyka uzależnień.</p>	<p>Pogadanki tematyczne: „Wpływ używek na nasze zdrowie” - pod hasłem:</p>	wychowawcy	Styczeń 2010



		<p>- „Każda używka to fałszywka” (kl. 4-6)</p> <p>- „Substancje szkodliwe dla naszego zdrowia” (kl. 1-3).</p>		
		Audycja o tematyce antynikotynowej, antyalkoholowej i antynarkotykowej.	p. I. Jureczko	Styczeń 2010
		„Szkodliwość nałogów” - konkurs na plakat.	p. A. Płaczowska-Stich, wychowawcy kl. 4-6	Luty 2010
		Prowadzenie lekcji wychowawczych na temat zachowań asertywnych .	wychowawcy kl. 4-6	wg potrzeb