

Program akcji pod hasłem:

**„MIESIĄC DLA ZDROWIA”**

realizowanej przez Gimnazjum nr 1

IM. STEFANA ŻEROMSKIEGO

w Piekoszowie.

**Termin realizacji:** maj/czerwiec 2014 r.

**KOORDYNATORZY AKCJI:** Elżbieta Sikora, Małgorzata Pietrzykowska, Dorota Pawłowska, Ewa Zaród

**Cel główny:**

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

**Cele szczegółowe:**

- 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	ZADANIA	FORMA REALIZACJI	ODPOWIEDZIALNI
1.	15.05.2014r.	Edukacja zdrowotna rodziców pod hasłem „ Zachowaj równowagę” dotycząca zdrowego stylu życia, poprawnego odżywiania się.	Informacje w formie ulotek i przekazane ich rodzicom w dniu „ Otwartej szkoły” przez wychowawców klas I-III.	D. Pawłowska, E. Sikora, M. Pietrzykowska, A. Kwiecień
2.	26.05.2014r.	Pogadanka na temat zdrowego trybu życia, poprawnego odżywiania się, uprawiania sportów.	Spotkanie z dietetykiem dla klas II.	dietetyk, pielęgniarka szkolna, M. Pietrzykowska

3.	12.05.2014-30.05.2014r.	Konkurs plastyczny : <b>„ MOJA RODZINA DBA O ZDROWIE”.</b>	- konkurs przeznaczony dla chętnych uczniów , - zadaniem konkursowym jest wykonanie plakatu z zakresu problematyki związanej z promowaniem zachowań i postaw prozdrowotnych w środowisku rodzinnym, - prezentacja wizualna prac konkursowych , przyznanie nagród i dyplomów.	M. Pietrzykowska, E. Zaród, Z. Kobic
4.	16.06.2014r.	Konkurs wiedzy pod tytułem: <b>„ OMNIBUS ZDROWIA”.</b>	- w konkursie biorą udział po 2 osoby z każdej klasy, - celem konkursu jest zdobycie tytułu Omnibusa zdrowia, który wykaże się największą wiedzą z zakresu tematyki zdrowia i jego zagrożeń.	E. Zaród, M. Pietrzykowska
5.	16.06.2014r.	Konkurs kulinarny pod tytułem: <b>„ MASTER CHEF”.</b>	- konkurs przeznaczony dla 3 -osobowych drużyn z każdej klasy, - celem konkursu jest wykazanie się zdolnościami, kreatywnością i umiejętnościami kulinarnymi, - prezentacja efektów pracy, przyznanie nagród i dyplomów.	M. Pietrzykowska, E. Zaród
6.	26.05-13.06.2014r.	Zajęcia edukacyjne pt: „ DZIĘKUJE, NIE BIORE”, „ DZIĘKUJE, NIE PIJE”, „ANOREKSJA I BULIMIA”, „FAŁSZYWA POMOC:	- cykl spotkań warsztatowych organizowanych dla uczniów klas I, II, III wg harmonogramu ustalonego przez osoby odpowiedzialne. Zajęcia odbywać się będą na godzinie wychowawczej danej klasy.	E. Sikora, D. Pawłowska, E. Zaród

		NARKOTYKI, DOPALACZE”, „DZIEKUJE, NIE PALE”, „AGRESJA I PRZEMOC SZKOLNA”.		
7.	19.05- 13.06.2014r.	Obliczanie szkolnego wskaźnika BMI.	- celem tego działania jest zwrócenie uwagi uczniów na nadwagę i otyłość populacji szkolnej gimnazjalnej poprzez wyliczenie wskaźnika BMI.	- pielęgniarka szkolna - M. Falarowska, - nauczyciele wychowania fizycznego
	17.06.2014r.	Spektakl pt. „Sąd nad niezdrowym jedzeniem” dla klas I i II.	- spektakl edukacyjno - profilaktyczny	G. Wrona, I. Podgórska, I. Kuban
8.	23.06.2014r.	Szkolne Święto Sportu.	- <u>8.00-10.00</u> - zajęcia :  - kulinarne w klasach wraz z wychowawcą – wykonanie zdrowych , kolorowych kanapek, prezentacja i wspólne smakowanie przy sali gimnastycznej,  - zajęcia plastyczne- wykonanie plakatu promującego zdrowy styl życia,  - <u>10.00-13.00</u> :  -szereg działań poświęconych zdrowiu fizycznemu: zawody sportowe , nauka zasad fair play,  - podsumowanie konkursów, wręczenie nagród laureatom.	wychowawcy klas, nauczyciele wych. fiz.  koordynatorzy , nauczyciele wych. fizycznego

9.	24. - 25.06.2014r.	Rajdy piesze i rowerowe.	<p>- zorganizowanie rajdu rowerowego dla uczniów chętnych , posiadających kartę rowerową oraz własny sprzęt,</p> <p>- zorganizowanie dla każdej klasy rajdu pieszego , zwiedzanie najpiękniejszych zakątków najbliższych okolic.</p>	G. Opara  wychowawcy klas, chętni nauczyciele
10.	26.05.2014- 18.06.2014r.	Pierwsza Pomoc w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia.	- cykl zajęć poświęconych pierwszej pomocy wg harmonogramu osoby odpowiedzialnej.	J. Zajkowski
11.	26.05.2014- 18.06.2014r.	NORDIC WALKING.	- cykl zajęć poświęconych zasadom NORDIC WALKING .	D. Pawłowska
12.	26.05.2014- 18.06.2014r	Zdrowe odżywianie.	- cykl zajęć o zasadach zdrowego odżywiania wg harmonogramu prowadzącego.	J. Haczekiewicz
13.	26 - 27.06.2014r.	Podsumowanie akcji.	<p>Opracowanie sprawozdania z przebiegu akcji.</p> <p>Umieszczenie sprawozdania na stronie internetowej szkoły.</p>	koordynatorzy

## **ZAŁĄCZNIKI:**

1. PROGRAM AKCJI: „ MIESIĄC DLA ZDROWIA”.
2. REGULAMIN KONKURSU PLASTYCZNEGO: „MOJA RODZINA DBA O ZDROWIE”.
3. REGULAMIN KONKURSU WIEDZOWEGO: „ OMNIBUS ZDROWIA”.
4. REGULAMIN KONKURSU KULINARNEGO: „ MASTER CHEF”.
5. HARMONOGRAM SPOTKANIA Z PANIĄ DIETETYK.
6. HARMONOGRAM ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH O ZDROWIU.
7. HARMONOGRAM ZAJĘĆ O PIERWSZEJ POMOCY.
8. HARMONOGRAM DNIA ŚWIĘTA SPORTU.
9. ULOTKI I LISTA OBECNOŚCI NA ZEBRANIU RODZICÓW.
10. LISTA UCZESTNIKÓW RAJDU ROWEROWEGO.
11. LISTY UCZESTNIKÓW RAJDÓW PIESZYCH.
12. SPRAWOZDANIE Z PRZEBIEGU AKCJI, ZDJĘCIA, WYTWORY PRAC.

## **MATERIAŁY I POMOCE:**

1. DYPLOMY I NAGRODY W KONKURSIE PLASTYCZNYM.
2. DYPLOMY I NAGRODY W KONKURSIE WIEDZOWYM.
3. DYPLOMY I NAGRODY W KONKURSIE KULINARNYM.
4. POMOCE I MATERIAŁY PLASTYCZNE DO PRZEPROWADZENIA POGADANEK.
5. KWIATY I PODZIĘKOWANIE DLA DIETETYKA.
6. PODZIĘKOWANIA DLA OSÓB ZAANGAŻOWANYCH W AKCJE.
7. DYPLOMY I PUCHARY NA DZIEŃ SPORTU.

## **HARMONOGRAM ZAJĘĆ EDUKACYJNO-PROFILAKTYCZNYCH Z CYKLU:**

**- Dbam o zdrowie psychiczne i fizyczne,**

**-Pierwsza pomoc w stanach zagrożenia zdrowia i życia,**

**- Zdrowe odżywianie.**

<b>KLASA</b>	<b>DATA</b>	<b>GODZINA ROZPOCZĘCIA ZAJĘĆ</b>	<b>OSOBA PROWADZĄCA</b>
1A	03.06.2014R	13.15	ELŻBIETA SIKORA
1B	09.06.2014R	13.15	ELŻBIETA SIKORA
1C	29.05.2014R	11.20	EWA ZARÓD
1D	03.06.2014R	9.40	ELŻBIETA SIKORA
2A	04.06.2014R	13.15	EWA ZARÓD
2B	03.06.2014R	10.30	ELŻBIETA SIKORA
2C	04.06.2014R	12.25	EWA ZARÓD
2D	30.05.2014R	11.20	EWA ZARÓD
3AB	02.06.2014R	8.50	DOROTA PAWŁOWSKA
3CDE	03.06.2014R	11.20	DOROTA PAWŁOWSKA
1ABC	02.06.2014R	10.30	JACEK ZAJKOWSKI
1AD	02.06.2014R	12.25	JACEK ZAJKOWSKI
2D	02.06.2014R	9.40	JAROSŁAW HACZKIEWICZ
1AB	02.06.2014R	10.30	JAROSŁAW HACZKIEWICZ
2A	04.06.2014R	10.30	JAROSŁAW HACZKIEWICZ
1C	05.06.2014R	10.30	JAROSŁAW HACZKIEWICZ
3AB	06.06.2014R	8.00	JAROSŁAW HACZKIEWICZ

## **HARMONOGRAM SPOTKANIA Z DIETETYKIEM**

<i>KLASA</i>	<i>DATA</i>	<i>GODZINA</i>
<i>2 A,B</i>	<i>PONIEDZIAŁEK 26.05.2014R.</i>	<i>8.50-10.25(2,3 LEKCJA)</i>
<i>2 C,D</i>	<i>PONIEDZIAŁEK 26.05.2014R.</i>	<i>10.30-12.05 (4,5 LEKCJA)</i>



W związku z obchodami **Miesiąca dla Zdrowia** Świetlica Gimnazjum oraz Nauczyciel Plastyki ogłaszają szkolny **konkurs plastyczny na plakat pt.**

## **„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 młodzieży;
  - ✓ popularyzacja treści prozdrowotnych w rodzinie, związanych z aktywnym spędzaniem czasu wolnego, wspólnym uprawianiem dyscyplin sportowych, dbaniem o zdrowie fizyczne i psychiczne, higienę osobistą oraz zdrowe odżywianie;
  - ✓ kształtowanie wyobraźni poprzez prace plastyczne.
3. Konkurs przeznaczony jest dla uczniów klas I – III Gimnazjum nr1 w Piekoszowie.
4. Czas trwania konkursu: **12 – 30 maja 2014 r.**
5. Warunkiem uczestnictwa w konkursie jest indywidualne lub grupowe wykonanie plakatu w dowolnej technice – farba, ołówek, kredka, wyklejanka, itp., dowolnej formie (płaska lub przestrzenna) i formacie minimum A3.
6. Na odwrocie pracy należy umieścić dane autora: imię i nazwisko, klasa.
7. Kryteria oceny: zgodność pracy z tematem, estetyka wykonania, pomysłowość, oryginalność w ujęciu tematu.



8. Prace należy dostarczać do p. M. Pietrzykowskiej (kierownik świetlicy) lub p. Z. Kobieca (nauczyciel plastyki).
9. W czasie trwania Miesiąca dla Zdrowia prace konkursowe będą wyeksponowane na terenie szkoły.
10. Autor pracy, zgłaszając ją do konkursu wyraża zgodę na publikację swych danych osobowych oraz ekspozycję pracy na terenie Gimnazjum w Piekoszowie i na stronie internetowej szkoły.
11. Dla laureatów 3 pierwszych miejsc organizatorzy przewidują nagrody.

**ORGANIZATORZY**



*W związku z obchodami **Miesiąca dla Zdrowia**  
Świetlica Gimnazjum zaprasza klasy do udziału  
w konkursie kulinarnym  
pt: „**MASTER CHEF**”*

### **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 każdej klasy.
4. Konkurs składał się będzie z dwóch etapów:

I etap-będzie polegał na wcześniejszym opracowaniu przez zespół konkursowy przepisu kulinarnego sałatki lub surówki, a następnie wykonaniu jej pod okiem komisji konkursowej,

II etap-polegał będzie na przygotowaniu sałatki z produktów podanych przez organizatorów oraz wymyślenie jej oryginalnej nazwy.
5. Termin konkursu: **16 czerwca 2014** ( poniedziałek).
6. Miejsce: świetlica szkolna.
7. Czas rozpoczęcia: godz. 10.00

- I etap trwał będzie 30 min,
  - II etap trwał będzie 40 min.
- 8.** Warunkiem uczestnictwa w konkursie jest wybranie i zgłoszenie 3 -osobowych drużyn klasowych oraz zaopatrzenie się w artykuły żywnościowe do wykonania zadania w I etapie. Każda drużyna powinna również posiadać deski do krojenia, noże, fartuszki i po 2 miseczki na sałatki.
  - 9.** Drużyny klasowe należy pisemnie zgłosić do dnia **6 czerwca** w świetlicy szkolnej.
  - 10.** Kryteria oceny: organizacja pracy, technika wykonania, oryginalność, pomysłowość, smak, estetyka podania, wygląd.
  - 11.** Komisja konkursowa w czteroosobowym składzie przyznawać będzie punkty. Zwycięży drużyna, która uzyska ich najwięcej.

**ORANIZATORZY**



W związku z obchodami **Miesiąca dla Zdrowia**  
Świetlica Gimnazjum zaprasza przedstawicieli klas  
do udziału w **konkursie wiedzy o tytł**  
**„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 każdej klasy.
4. Konkurs polega na samodzielnym rozwiązaniu testu wiedzy z zakresu tematyki zdrowia i jego zagrożeń. Uczestnicy muszą wykazać się wiedzą, umiejętnością kojarzenia, spostrzegawczością, logicznym myśleniem.
5. Termin konkursu: **16 czerwca 2014** (poniedziałek).
6. Miejsce: świetlica szkolna.
7. Czas trwania: 9.00 – 10.00

8. Warunkiem uczestnictwa w konkursie jest wybranie i zgłoszenie 2 osób z każdej klasy.
9. Reprezentacje klasowe należy pisemnie zgłosić do dnia **6 czerwca** w świetlicy szkolnej.
10. Kryteria oceny: wiedza merytoryczna i samodzielność rozwiązania testu.
11. Nad przebiegiem konkursu czuwać będzie 3 -osobowa Komisja, która po podliczeniu punktów wyłoni laureata konkursu – ucznia, który uzyska ich najwięcej. W nagrodę zwycięzca otrzyma nagrodę rzeczową oraz **Certyfikat Omnibusa Zdrowia Gimnazjum nr 1 w Piekoszowie.**

**ORGANIZATORZY**