

**PLAN DZIAŁAŃ PROMUJĄCYCH ZDROWY TRYB ŻYCIA  
I ROZWÓJ KULTURY FIZYCZNEJ  
Rok szkolny: 2013/2014**

ZADANIA	TERMIN	FORMY REALIZACJI
<b>1. Droga do zdrowia</b> – dokonuję świadomych wyborów	wrzesień	- kierowana rozmowa: przeprowadzenie w klasach I-VI pogadanek i zajęć dotyczących modelu zdrowego życia w oparciu o szkolny Dekalog Zdrowia
<b>2. „Dzień bez stresu”</b> – bez sprawdzianów i kartkówek	11.10.2013r	-gazetka informacyjna (klasy IV-VI)
<b>3.VIII Rajd szkolny PSP nr 14</b>	Wrzesień/ październik	- przygotowanie tras rajdu
<b>4. Jesienna promocja zdrowia</b>	październik	działania praktyczne (I-VI): - tworzenie klasowych kompozycji sezonowych - wystawa w holu szkoły
<b>5. Konkurs skoków na skakance</b>	październik	konkurs (klasy IV – VI)
<b>6. Dzień bez papierosa</b>	maj	- spotkanie z pielęgniarką: <b>„Zdrowie–tak, nikoty-na–nie”</b>
<b>7. Udział w akcjach: „Pij mleko” i „Owoce w szkole</b>	cały rok	– udostępnienie uczniom możliwości spożywania mleka, owoców i warzyw w szkole

<b>8. Dzień wzajemnej życzliwości</b>	listopad	-gazetka informacyjna i rozdawanie „uśmiechów” (społeczność szkolna –według inwencji klas)
<b>9. Mikołajowy Konkurs Skoków Wzwyż</b>	grudzień	konkurs (klasy IV – VI)
<b>10. Przeciwdziałanie wadom Postawy Program Wojewódzki</b>	cały rok	-według programu wojewódzkiego
<b>11.Realizacja Programu Szkoła w Ruchu</b>	cały rok	Według harmonogramu
<b>12. Zorganizowanie i przeprowadzenie szkolenia dot. udzielania pierwszej pomocy</b>	marzec-kwiecień	- nawiązanie współpracy z Wyższą Szkołą Medyczną -działania praktyczne: szkolenie
<b>13. Wiosenna promocja zdrowia – „Dzień zdrowego posiłku”</b>	kwiecień	-przygotowanie i degustacja kanapek warzywnych w klasach III i IV-V -tych
<b>14.Wiosenna promocja zdrowia-„Ekologiczna Marzanna”</b>	marzec	-przygotowanie ekologicznej Marzanny, którą można zjeść z warzyw i owoców (Pokaz w holu szkoły)
<b>15. Dzień bez słodyczy</b>	cały rok: pierwsza środa każdego miesiąca	działania praktyczne: - plakaty w holu szkoły  -konkurs na plakat
<b>16. Realizacja ogólnopolskich programów z zakresu promocji zdrowia, m. in.:</b> - ogólnopolski program zapobiegania otyłości pt. ABC zdrowego odżywiania (kl IV/V)	cały rok	-działania wg ustalonych regulaminów programów  -konkurs plastyczny -działania praktyczne

17. Promocja czynnego wypoczynku - „Spacer po zdrowie”	cały rok	Działania praktyczne: - ścieżki zdrowia - spacer
18. Racjonalne korzystanie z Internetu i telewizji	cały rok	Działania praktyczne: Rozmowa kierowana na lekcjach wychowawczych i podczas spotkań z rodzicami
19. Przedsięwzięcia w zakresie wychowania zdrowotnego klubu „Wiewiórka” i Klub PCK	cały rok	Działania praktyczne: - konkursy - gry i zabawy dydaktyczne - szkolenia (wg planu pracy Klubu)
20. Bieg Mickiewiczowski	maj	Biegi dla poszczególnych grup wiekowych
21. Rozgrywki sportowe o Puchar Przechodni Dyrektora PSP nr 14	maj	Rozgrywki sportowe Realizacja programu „Szkoła w ruchu”
22. Udział uczniów w zawodach sportowych	Cały rok	według harmonogramu zawodów sportowych
23. Festyn Rodzinny – Dzień Sportu- Dzień Dziecka	Maj /czerwiec	Rozgrywki sportowe Piknik na świeżym powietrzu Aktywne spędzanie czasu
24. Podsumowanie działań prozdrowotnych - <b>Droga do zdrowia</b> - dokonuję świadomych wyborów.	czerwiec	sprawozdanie ankieta wśród uczniów na temat podjętych działań

Koordynator ds. Promocji Zdrowia A. Duszyńska