

PROMOCJA ZDROWIA
PLAN DZIAŁAŃ PROMUJĄCYCH ZDROWY TRYB ŻYCIA
I ROZWÓJ KULTURY FIZYCZNEJ
Rok szkolny: 2014/2015

| ZADANIA | TERMIN | FORMY REALIZACJI |
|--|-------------------------------|---|
| 1.Szkoła Promująca Zdrowie | wrzesień | - kierowana rozmowa: przeprowadzenie w klasach I-VI pogadank i zajęć dotyczących modelu zdrowego życia w oparciu o szkolny Dekalog Zdrowia |
| 2. XIV Opolskie Dni Osób Niepełnosprawnych- | wrzesień 11-12.09. 2014 | -udział uczniów klas integracyjnych w Spartakiadzie w Zespole Szkół Specjalnych nr 13 w Opolu. |
| 3.Ogólnopolska akcja „Sprzątanie Świata” | wrzesień | - rozmowa kierowana na temat segregacji i powtórnego wykorzystania odpadów - gazetka informacyjna |
| 4. „Dzień bez stresu” – bez sprawdzianów i kartkówek | 13.10.2013r | -gazetka informacyjna (klasy IV-VI) |
| 5.IX Rajd szkolny PSP nr 14 | Wrzesień/ październik | - przygotowanie tras rajdu |
| 6. Jesienna promocja zdrowia | październik | działania praktyczne (I-VI): - tworzenie klasowych kompozycji owoców i warzyw sezonowych - wystawa w holu szkoły - konkurs na przepis z owoców i warzyw sezonowych „Danie smaczne, zdrowe, sezonowe” |

| | | |
|---|------------------------|---|
| 7. Konkurs skoków na skakance | październik | Konkurs (klasy IV – VI) |
| 8. Międzynarodowy Dzień Tolerancji(16 listopada) | listopad | Gazetka informacyjna Konkurs plastyczny |
| 9. Akcja „Pomóż zwierzętom przetrwać zimę” | listopad- styczeń | zbiórka karmy, kocy dla schroniska dla zwierząt |
| 10 .Kształtowanie właściwych zachowań uczniów wobec przyrody i drugiego człowieka | listopad - grudzień | – eliminacje do konkursu międzyszkolnego: „Człowiek, zdrowie, środowisko” (klasy IV-VI) |
| 11. Międzynarodowy Dzień Osób Niepełnosprawnych (3 grudnia) | grudzień | - Gazetka informacyjna Rozmowa kierowana na godzinach wychowawczych |
| 12. Szkolne obchody Dnia Ziemi | kwiecień | - gazetka informacyjna - konkurs „ Ekologiczny pojazd” – klasy 4-6 - klasy 1-3 (Cykl zajęć ekologicznych) |
| 13. Zbiórka surowców wtórnych | cały rok maj | - zbiórka zużytych baterii - zbiórka makulatury |
| 14. Dzień bez papierosa | maj | - spotkanie z pielęgniarką: „ Zdrowie–tak, nikotyna–nie ” |

| | | |
|--|---------------------|---|
| 15. Projekt o tematyce zdrowotnej- ”Nie pal przy mnie proszę” | cały rok | Realizacja projektu według harmonogramu |
| 16. Projekt o tematyce zdrowotnej- „ Znajdź właściwe rozwiązanie ” | cały rok | Realizacja projektu według harmonogramu |
| 17. Udział w akcjach: „Pij mleko” i „Owoce w szkole” | cały rok | – udostępnienie uczniom możliwości spożywania mleka, owoców i warzyw w szkole |
| 18. Dzień wzajemnej życzliwości | listopad | -gazetka informacyjna i rozdawanie „uśmiechów” (społeczność szkolna –według inwencji klas) |
| 19. Mikołajowy Konkurs Skoków Wzwyż | grudzień | Konkurs (klasy IV – VI) |
| 20. Poznajemy właściwości lecznicze miodu | Styczeń/ luty | Warsztaty praktyczne z pszczelarzem |
| 21. Biała Zima | luty | według harmonogramu: zajęcia sportowe |
| 22. Przeciwdziałanie wadom Postawy- Program Wojewódzki | cały rok | -według programu wojewódzkiego |
| 23. Zorganizowanie i przeprowadzenie szkolenia dot. udzielania pierwszej pomocy | marzec- kwiecień | - nawiązanie współpracy z Wyższą Szkołą Medyczną -działania praktyczne: szkolenie |
| 24. Wiosenna promocja zdrowia – „Dzień zdrowego posiłku” | luty - marzec | -plakat informacyjny -przygotowanie i degustacja kanapek warzywnych w klasach III i IV-Vtych |

| | | |
|--|--|--|
| <p>25.Wiosenna promocja zdrowia. „Owocowo-warzywne symbole wiosny”</p> | <p>marzec</p> | <p>-przygotowanie kompozycji z warzyw i owoców którą można zjeść (Pokaz w holu szkoły) -rozmowa kierowana z pielęgniarką szkolną - Wiadomości na temat zawartość witamin w owocach i warzywach- konkurs</p> |
| <p>26. Dzień bez słodyczy</p> | <p>cały rok: pierwsza środa każdego miesiąca</p> | <p>działania praktyczne: - plakaty informacyjne w holu szkoły - konkurs na plakat informacyjny</p> |
| <p>27. Realizacja ogólnopolskich programów z zakresu promocji zdrowia, m. in.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ogólnopolski program zapobiegania otyłości pt. ABC zdrowego odżywiania (kl IV/V) | <p>cały rok</p> | <p>-działania wg ustalonych regulaminów programów - konkurs plastyczny</p> |
| <p>28.Realizacja projektów edukacyjnych, wychowawczych o tematyce ekologicznej, społecznej, integracyjnej i zdrowotnej</p> | <p>cały rok</p> | <p>„Parki Narodowe w Polsce” „Mój zielnik”</p> |
| <p>29. Promocja czynnego wypoczynku - „Spacer po zdrowie”</p> | <p>cały rok</p> | <p>Działania praktyczne: - ścieżki zdrowia - spacer</p> |
| <p>30.Racjonalne korzystanie z Internetu i telewizji</p> | <p>cały rok</p> | <p>Działania praktyczne: Rozmowa kierowana na lekcjach wychowawczych i podczas spotkań z rodzicami</p> |
| <p>31.Przedsięwzięcia w zakresie wychowania zdrowotnego klubu „Wiewiórka” i Klub PCK</p> | <p>cały rok</p> | <p>Działania praktyczne: - konkursy - gry i zabawy dydaktyczne - szkolenia (wg planu pracy Klubu)</p> |

| | | |
|---|---------------|---|
| 32. Bieg Mickiewiczowski | maj | Biegi dla poszczególnych grup wiekowych |
| 33. Rozgrywki sportowe o Puchar Przechodni Dyrektora PSP nr 14 | maj | Rozgrywki sportowe |
| 34. Udział uczniów w zawodach sportowych | Cały rok | Według harmonogramu zawodów sportowych |
| 35. Festyn Rodzinny – Dzień Sportu- Dzień Dziecka | Maj /czerwiec | Rozgrywki sportowe Piknik na świeżym powietrzu |
| 36. Podsumowanie działań „Szkoły Promującej Zdrowie” | czerwiec | sprawozdanie |

Opracowanie: Agnieszka Duszyńska, Alicja Gorecka