



PLAN DZIAŁAŃ PROZDROWOTNYCH

DLA KLAS I-VIII W ROKU SZKOLNYM 2019/2020

PRIORYTETY:

- Stawiamy na aktywność i sprawność fizyczną.
- Wzmacniamy właściwe nawyki i postawy żywieniowe.

ZADANIA:

- Rozwijanie aktywności i sprawności fizycznej.
- Promowanie aktywności fizycznej poprzez umożliwienie udziału w różnorodnych formach imprez i zajęć sportowych.
- Uświadomienie uczniom i ich rodzicom roli właściwego odżywiania i aktywności fizycznej w życiu codziennym.
- Kształtowanie właściwych zasad racjonalnego odżywiania się.
- Kształtowanie postawy odpowiedzialności za zdrowie swoje i innych.

REALIZOWANE W ROKU SZKOLNYM 2019/2020 PROGRAMY, PROJEKTY I INNOWACJE :

- Program edukacji antytytoniowej „Nie pal przy mnie, proszę” dla uczniów klas II – Dorota Sieniawska,
- Program ogólnopolski „Zdrowo i sportowo” dla uczniów klas I – Joanna Megger, Justyna Klocek, Ewa Więckowska, Paulina Pożarowska,
- Program edukacyjny „Tesco dla szkół” dla uczniów klasy II a – Magdalena Krukowska,
- Projekt edukacyjny Kupiec pt. „Zdrowe - nietrudne” dla uczniów klasy II a - Magdalena Krukowska,
- Innowacja pedagogiczna „Mali Ekolodzy” dla uczniów klasy I d, III d – Krystyna Krzysztofiak,
- Program ekologiczny „W zgodzie z naturą” dla uczniów klas I-VIII – Agnieszka Płóciennik,
- Projekt prozdrowotny „Zdrowo jem, więcej wiem” dla uczniów klas I-III – Bożena Stańczyk, Joanna Megger, Anna Dwórzniak-Cieślak, Beata Szwarz-Gazda, Magdalena Bandurska, Justyna Klocek,
- Program edukacyjny „Gotuj się na zmiany” dla uczniów klas I-III uczęszczających do świetlicy szkolnej – Edyta Piekarska,
- Programy rekomendowane przez PSSE w Pile.

DZIAŁANIA PROMUJĄCE AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ I ZDROWE ODŻYWIANIE

DZIAŁANIA PROZDROWOTNE I PROEKOLOGICZNE -SPOSOBY REALIZACJI	TERMIN	OSOBY ODPOWIEDZIALNE
Przedstawienie na radzie pedagogicznej planu działań z zakresu głównych priorytetów.	X 2019	Dorota Sieniawska, zespół ds. promocji zdrowia
Zorganizowanie i przeprowadzenie balu jesiennego dla klas II – III pt. „Tęczowo, zdrowo i sportowo”. Zorganizowanie zdrowego poczęstunku w klasach.	XI 2019	Beata Szwarz-Gazda, wychowawcy klas II i III
Ozdabianie drzwi klasowych owocami i warzywami z jesiennych ogrodów i sadów. „Dary jesieni dotarły do naszej szkoły”.	X 2019	Dorota Sieniawska, Magdalena Krukowska
- Zorganizowanie warsztatów nt. czytania etykiet produktów, przechowywania żywności i zapobiegania jej marnowaniu. Wędrówki po działach ze zdrową żywnością w sklepie Tesco, degustacja zdrowych przekąsek dla uczniów klasy IIa.	2019/2020 cały rok	Magdalena Krukowska
- Stworzenie książek kucharskich przez uczniów klas II pt. „Fajne dzieci nie jedzą śmieci” i zorganizowanie wystawy.	III 2020	Katarzyna Murach, Natalia Gola, wychowawcy klas II
- Zorganizowanie akcji - „Witaminowy poranek” dla uczniów klasy I e. Uświadomienie uczniom bogactwa witamin ze świeżo wyciskanych warzyw i owoców. - Wspólne tworzenie i przygotowanie drugich śniadań w szkole „Śniadanie daje moc” przez uczniów klasy I e.	cały rok szkolny 2019/2020	Magdalena Bandurska Magdalena Bandurska

- Przygotowanie i rozpowszechnienie gazetki informacyjnej - „Stop cukrom!” przez uczniów klasy I e.		
- Wykonanie „Kalendarza zdrowego odżywiania” pod hasłem „Klasa III d wie, co na zdrowie wpływa, dlatego zdrowo się odżywia” (ilustrowane jadłospisy na każdy dzień tygodnia przez uczniów klasy III d).	IV 2020	Krystyna Krzysztofiak
- Pokonywanie toru przeszkód w terenie- raz w tygodniu przez uczniów klasy III d pod hasłem „Deszczyk pada, słońce świeci – nawet wbrew pogodzie, codzienny ruch na świeżym powietrzu jest w modzie”.	cały rok	Krystyna Krzysztofiak
- Stworzenie książki kucharskiej przez uczniów klasy I a, w której znajdą się przepisy na zdrowe i smaczne potrawy.	cały rok	Ewa Więckowska
Zorganizowanie zajęć warsztatowych na bazie materiałów edukacyjnych „Ekipa Chrumasa gotuje” w ramach Programu dla szkół: -„Smaczna i zdrowa przekąska do szkoły – co warto włożyć do śniadaniówki?” -„Kanapeczki z awanturką – czyli jak zdrowo jeść na wiosnę”	X 2019 III 2020	Joanna Ficerman, klasa VF
Zorganizowanie warsztatów kulinarnych „Wiosna w kuchni i za oknem”.	IV 2020	Joanna Ficerman, klasa VF
Jak dbać o cerę w okresie dojrzewania – wizyta w salonie kosmetycznym „Magdalena”.	I półrocze	Sylwia Ciesielska, klasa VI C
Zorganizowanie zajęć warsztatowych na bazie materiałów edukacyjnych Ekipa Chrumasa gotuje w ramach Programu dla szkół: - „Jak zdrowo się odżywiać?” -„Wiem co jem- sprawdzamy etykiety na opakowaniach produktów”	I półrocze II półrocze	Sławomira Smolarska, klasa VA
- Wyjście na siłownię, gdzie uczniowie dowiedzą się jak dbać o kondycję fizyczną oraz jakie ćwiczenia są przeciwwskazane w młodym wieku.	II półrocze	Sylwia Ciesielska, klasa VI C

Zorganizowanie warsztatów dotyczących zdrowego odżywiania dla uczniów klas II „Zdrowo jem, więc wiem”.	IV 2020	Dorota Sieniawska, wychowawcy klas II
Przeprowadzenie warsztatów przez panie z PSSE w Pile na temat „Żywnienie w dzieciństwie”.	III 2020	Dorota Sieniawska
- Przeprowadzenie zajęć połączonych z prezentacją multimedialną „Zdrowy nawyk picia wody”.	2019/2020	Natalia Gola
- Przeprowadzenie dla uczniów klas 1b i 1c spotkań ze studentami pielęgniarstwa z PWSZ w Pile na temat zdrowych nawyków odżywiania i picia wody.	2019/2020	Joanna Megger
- Zorganizowanie i przeprowadzenie warsztatów promujących zdrowy styl życia w Zespole Szkół Gastronomicznych w Pile, połączonych z pogadanką nt. specyfiki zawodów gastronomicznych w ramach doradztwa zawodowego.	II półrocze 2020	Pająk Bożena, klasa VI B
- Zorganizowanie akcji informacyjnej na temat racjonalnego odżywiania - „Zdrowe nawyki z nami wyrabiaj i pięć posiłków ze smakiem zjadaj”.	X 2019	Edyta Piekarska
- Zorganizowanie akcji informacyjnej na temat roli pierwszego i drugiego śniadania w zdrowym funkcjonowaniu ucznia „Śniadanie to fajna sprawa, więc każdy je z uśmiechem zajada”	XI 2019	Edyta Piekarska
- Przeprowadzenie warsztatów dekorowania świątecznych pierniczek – „Coraz bliżej Świąta... pierniczki dla każdego”.	XII	Edyta Piekarska
- Przeprowadzanie akcji informacyjnej na temat roli odżywiania i higieny w profilaktyce grypy – „Moc witamin na przeziębienie i grype!” – sezon grypowy w pełni.	I	Edyta Piekarska
- Przygotowanie prostych i zdrowych deserów w okazji Dnia Świętego Walentego „Walentynkowe serce pełne witamin” – witaminy od serca i dla serca.	II	Edyta Piekarska

<p>Zorganizowanie i przeprowadzenie Wiosennego Turnieju Sportowego – „W zdrowym ciele, zdrowy duch, uśmiechnięty każdy druh” – drużynowy turniej dla dzieci klas I-III uczęszczających do świetlicy.</p> <p>- Przygotowanie ulotek informacyjnych z okazji Światowego Dnia Wody „Znaczenie wody w życiu człowieka”.</p> <p>- Zorganizowanie Światowego Dnia Zdrowia w świetlicy szkolnej - „Zdrowy Zenek, zdrowa Zuzia - uśmiechnięta każda buzia”.</p> <p>- <u>Zorganizowanie akcji informacyjnej na temat wpływu hałasu na zdrowie z okazji Międzynarodowego Dnia Świadomości Zagrożenia Hałasem. „Hałas ograniczaj! - to nie trudne wyzwanie, lecz przyjemne wypoczywanie”.</u></p> <p>- Przeprowadzenie warsztatów kulinarnych dla klas I-III dzieci uczęszczających do świetlicy szkolnej - „Proste i zdrowe przekąski w barwach narodowych”.</p>	<p>III</p> <p>XI</p> <p>IV</p> <p>IV</p> <p>V</p>	<p>Edyta Piekarska</p> <p>Edyta Piekarska</p> <p>Edyta Piekarska</p> <p>Edyta Piekarska</p> <p>Edyta Piekarska</p>
<p>-Zorganizowanie i przeprowadzenie wycieczek, rajdów promujących aktywność fizyczną pod hasłem „W zdrowym ciele, zdrowy duch”:</p> <p>- Regionalny Ośrodek Edukacji Przyrodniczo-Leśnej „Zdrojowa Góra”,</p> <p>- Ośrodek Edukacji Leśnej „Piła -Kalina”,</p> <p>- Muzeum Kultury Ludowej w Osieku - „Wiem, co jem – znaczenie ekologicznej żywności”.</p> <p>- Rezerwat przyrody Kuźnik. Promocja aktywności fizycznej,</p>	<p>cały rok</p> <p>I półrocze</p>	<p>wychowawcy klas I-VIII</p> <p>Ewa Więckowska, Paulina Pożarowska, Joanna Megger, Justyna Klocek,</p> <p>Dorota Sieniawska, Magdalena Krukowska, Krystyna Krzysztofiak, Elżbieta Tracka</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Rajd pieszy do paśnika w Stobnie, - Rajd pieszy do Dobrzycy, - Ośrodek Turystyczno Wypoczynkowy „Płotki” - piesza wycieczka uczniów klasy V a, - Andrzejki w Osieku – poznajemy kulturę ludową. Gry i zabawy sportowe na świeżym powietrzu. - Spółka Wodno – Ściekowa „Gwda” w Pile, - Miejskie Wodociągi i Kanalizacja w Pile, - Realizacja projektu „Las, dwa, trzy. Matematyczne przygody wśród przyrody”. 	<p>2019/2020</p>	<p style="text-align: center;">Bożena Stańczyk</p> <p style="text-align: center;">Ficerman Joanna klasa V F</p> <p style="text-align: center;">Ficerman Joanna klasa V F</p> <p style="text-align: center;">Smolarska Sławomira klasa VA</p> <p style="text-align: center;">Agnieszka Wargin klasa VI E</p> <p style="text-align: center;">Joanna Megger 1b</p> <p style="text-align: center;">Justyna Klocek 1c</p>
<p>Przeprowadzenie konkursów o tematyce prozdrowotnej i zorganizowanie wystaw:</p> <ul style="list-style-type: none"> - konkurs plastyczny - „Stworki bajkowe i zdrowe” dla uczniów klas I – III (wykonanie kukiełek z warzyw lub owoców). 	<p>XI 2019</p>	<p style="text-align: center;">Anna Sieniawska</p> <p style="text-align: center;">Anna Cieślak-Dwórznik</p> <p style="text-align: center;">Justyna Klocek</p> <p style="text-align: center;">wychowawcy klas I-III</p>

<p>Zorganizowanie spotkań z ciekawymi ludźmi pt. „Myśl globalnie, działaj lokalnie”: leśnikami, ekologami, ogrodnikami, zielarzami, farmaceutami, grzyboznawcami, rolnikami, żywieniowcami, sportowcami, trenerami, dietetykami i innymi, którzy w swojej codziennej pracy zajmują się tematyką prozdrowotną:</p> <p>- Spotkanie uczniów klasy III b z podróżnikiem, sportowcem panem Maciejem Hałaburdą w celu propagowania wśród uczniów aktywności fizycznej.</p> <p>- Spotkanie z trenerem personalnym i instruktorem zumbi. Lekcja o zdrowym odżywianiu i aktywności fizycznej dla uczniów klasy II c.</p>	<p>cały rok</p> <p>IX 2019</p> <p>cały rok</p>	<p>wychowawcy klas I – VIII</p> <p>Beata Szwarc - Gazda</p> <p>Natalia Gola</p>
<p>Rozwijamy naszą aktywność: udział klas V-VI w 29. Międzynarodowym Półmaratonie Signify PHILIPS Piła 2019.</p>	<p>X 2019</p>	<p>Bożena Pająk nauczyciele wychowania fizycznego</p>
<p>Przeprowadzenie zajęć edukacyjnych związanych z właściwymi nawykami żywieniowymi poprzez planowanie sytuacji edukacyjnych na różnych zajęciach.</p>	<p>cały rok</p> <p>2019/2020</p>	<p>wychowawcy klas I-VIII</p>
<p>Przeprowadzenie ankiety wśród wszystkich uczniów klas I-VIII na temat wyboru priorytetu zdrowotnego na kolejny rok szkolny.</p>	<p>VI 2020</p>	<p>Izabela Bartkowska Izabela Wieczorkiewicz</p>
<p>Tydzień walki z czerniakiem, wykład dla uczniów klas VII i VIII</p>	<p>V 2020</p>	<p>Izabela Bartkowska Izabela Wieczorkiewicz</p>

Zorganizowanie i przeprowadzenie zajęć kulinarnych pt. „Mały kucharz” i „Śniadanie daje moc”(przygotowanie, wystawa i degustacja zdrowej żywności w klasach I-VIII: bajeczne kanapki, szaszłyki owocowe, koktajle i sałatki owocowo-warzywne, soki).	co najmniej po dwa razy w każdym półroczu	wychowawcy klas I-VIII,
Promowanie zdrowej żywności – nawiązanie współpracy ze sklepami: „Zdrówko” „Na zdrowie” i „Biosfera” i innymi podmiotami, przedsiębiorstwami zajmującymi się produkcją lub sprzedażą ekologicznej i zdrowej żywności.	cały rok 2019/2020	Magdalena Krukowska,
Przygotowanie i przeprowadzenie rady szkoleniowej dla wszystkich pracowników szkoły pod kątem głównego priorytetu zdrowotnego „Zasady zdrowego odżywiania”.	II półrocze 2019/2020	Izabela Bartkowska
Przeprowadzenie szkolnego konkursu wiedzy o zdrowiu w klasach VII i VIII	I półrocze 2019	Izabela Bartkowska
Przeprowadzenie szkolnego konkursu wiedzy o zdrowiu w klasach V-VI	I półrocze 2019	Izabela Wieczorkiewicz Miziewicz Elżbieta
Przygotowanie scenariuszy lekcji wychowawczych dla klas V-VI o tematyce zdrowotnej (zdrowe odżywianie, choroby dietozależne, aktywność fizyczna)	I półrocze 2019	Izabela Bartkowska Izabela Wieczorkiewicz
Jak dbać o kręgosłup dzieci?– lekcja otwarta z gimnastyki korekcyjnej	I półrocze 2019	Miziewicz Elżbieta Wojciech Ksyta
Zorganizowanie i przeprowadzenie „Tygodnia Kultury Zdrowotnej”: - harmonogram działań dla klas I – III,	IV 2020	kl. I-III Dorota Sieniawska, Magdalena Krukowska kl. I – Joanna Megger kl. II – Anna Sieniawska

<p>- Zorganizowanie i przeprowadzenie „Tygodnia Kultury Zdrowotnej”: - Podejmowanie praktycznych działań na rzecz rozwijania aktywności fizycznej: - Profilaktyka nowotworów piersi, wykład dla uczniów klas VII-VIII, - Prelekcja „Czy każdą niesprawność widać?”, - Turniej sportowy dla kl. IV – „Żyj i jedz zdrowo”, - Konkurs na gazetkę klasową o zdrowym stylu życia kl. IV- wystawa prac, - Konkurs na gazetkę klasową o zdrowym stylu życia kl. V-VIII – wystawa prac - „Zdrowo, kolorowo”- konkurs na najlepsze przebranie (warzywo lub owoc) dla uczniów klas IV-VIII.</p>	<p>IV 2020</p>	<p>kl. III – Anna Dwórznik-Cieślak Izabela Brtkowska, Izabela Wieczorkiewicz Grażyna – Wieczorek Agnieszka wychowawcy klas IV -VIII</p>
<p>Udział uczniów klas II i ich rodziców w festynie sportowo-rekreacyjnym w ramach programu „Nie pal przy mnie, proszę”. Przygotowanie zdrowego poczęstunku.</p>	<p>IV 2020</p>	<p>Anna Cieślak-Dwórznik, Beata Szwarz-Gazda, Karolina Podrucka</p>
<p>Przystąpienie uczniów klas I- VI do programów:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Owoce i warzywa w szkole” dla uczniów klas I – III, • „Szkłanka mleka” dla uczniów klas I-V. 	<p>X 2019 - V 2020</p>	<p>Danuta Banachowicz, wychowawcy klas I-V</p>
<p>Wspólne spożywanie drugich śniadań i obiadów w stołówce szkolnej przez uczniów klas I.</p>	<p>cały rok</p>	<p>wychowawcy klas I</p>
<p>Udział uczniów klas III w Miejskim Konkursie z Edukacji Zdrowotnej „Dbam o zdrowie swoje i innych”,</p>	<p>V 2020</p>	<p>Dorota Sieniawska, Anna Sieniawska</p>

Impreza sportowo – rekreacyjna dla uczniów klas I i ich rodziców „Turniej Mikołajkowy” z wykorzystaniem sprzętu Kids Athletix.	XII 2019	wychowawcy klas I
Majowy Turniej Gier i Zabaw dla uczniów klas II „Baw się zdrowo na sportowo”.	V 2020	Dorota Sieniawska, Magdalena Krukowska, wychowawcy klas II
Udział uczniów i ich rodziców w festynie sportowo – rekreacyjnym z okazji Dnia Dziecka.	VI 2019	wychowawcy klas I-VIII wychowawcy klas I-VIII
Wyjście klas I-III do Miasteczka Ruchu Drogowego pod hasłem „Znaczenie wycieczek pieszych i rowerowych dla zdrowia.	V 2019	Wychowawcy klas I – VIII Dariusz Półgęsek, klasy V
- Czynny udział uczniów w zajęciach wychowania fizycznego. - Udział wybranych uczniów klas I – III w zajęciach gimnastyki korekcyjnej. - Udział uczniów w zajęciach na basenie. - Udział uczniów w dodatkowych zajęciach sportowych dla uczniów klas I-VIII. - Systematyczne prowadzenie gimnastyki śródlekcyjnej.	cały rok 2019/2020	wychowawcy klas I-VIII nauczyciele wychowania fizycznego
- Kształtowanie postaw uczniów w oparciu o sylwetki wybitnych sportowców: - przeprowadzanie dyskusji z uczniami na temat cech, które pomagają w osiągnięciu sukcesów w sporcie i w życiu, - Propagowanie idei olimpizmu i zasad uczciwej rywalizacji:- wplatanie treści propagujących idee olimpizmu i uczciwej rywalizacji na lekcjach przedmiotowych i zajęciach wychowania fizycznego	cały rok 2019/2020	wychowawcy klas I-VIII nauczyciele wychowania fizycznego
Redagowanie i publikowanie w gazetki szkolnej artykułów na temat zdrowego	cały rok szkolny	Izabela Bartkowska

odżywiania, chorób cywilizacyjnych, chorób dietozależnych oraz aktywności fizycznej.	2019/2020	Izabela Wieczorkiewicz Miziewicz Elżbieta
--	-----------	--

***Opracowanie:
Dorota Sieniawska
oraz zespół ds. promocji zdrowia***

Uwagi do realizacji planu:

- Każdy wychowawca realizuje w każdym półroczu przynajmniej jedno działanie z zakresu głównych priorytetów prozdrowotnych.
- Proszę zamieszczać na stronie internetowej szkoły informację wraz ze zdjęciami o zrealizowanym przedsięwzięciu prozdrowotnym.
- Rozpropagować wśród uczniów i rodziców priorytety, jakie realizujemy w roku szkolnym 2019/2020.