

Działania zrealizowane w „TYGODNIU ZDROWIA” w dniach 8-12.04.2019 r.  
przebiegającym pod hasłem „Rusz się po zdrowie!”

Termin	Działanie	Klasa/adresaci działań	Osoba odpowiedzialna za realizację
Poniedziałek 8.04	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Udostępnianie uczniom ulotek o tematyce prozdrowotnej.</li> <li>2. Program samobadania piersi.</li> <li>3. Publikacja informacji w zakładce prozdrowotnej na stronie internetowej szkoły oraz akcja informacyjna.</li> <li>4. Burza mózgów połączona z poszukiwaniem odpowiedzi na pytanie, czym jest dla mnie zdrowie?</li> <li>5. Poszukiwanie i tworzenie haseł tematycznych promujących wartość zdrowia w życiu człowieka.</li> <li>6. Tworzenie prac plastycznych poświęconych zdrowiu i aktywności fizycznej.</li> <li>7. Zwyczaje żywieniowe różnych narodów - kuchnia niemiecka i grecka.</li> <li>8. Gry i zabawy integracyjne i lekkoatletyczne.</li> <li>9. Kształtowanie mięśni ramion i klatki piersiowej- indywidualne zestawy ćwiczeń.</li> <li>10. Sporządzanie warzywno – owocowych smoothie – „naturalnych energetyków” niezbędnych przy ruchu na świeżym powietrzu.</li> <li>11. „Naturalne energetyki” zalety ich stosowania – pogadanka.</li> <li>12. Tworzenie prezentacji multimedialnych pod hasłem „Zdrowy styl życia“.</li> </ol>	<p>społeczność szkolna klasy 4 - 5 uczniów 1 bt i 1at - 21 uczniów</p> <p>2 ht, 2 ct, 3 ht, 4 ct - 65 uczniów</p> <p>1 bt i 1 ft - 2 uczniów</p> <p>1 bt - 14 uczniów</p> <p>2 ct - 12 uczniów</p> <p>1 az i 3 ct - 4 uczniów</p> <p>1bt, 1 ht - 2 uczniów</p> <p>3 az – 4 uczniów</p> <p>3 az – 3 uczniów</p> <p>2 at/i1 i 2 ct/n1 – 10 uczniów</p>	<p>Anna Mielnicka Anna Mielnicka Joanna Juszczak</p> <p>Joanna Juszczak</p> <p>Joanna Juszczak</p> <p>Joanna Juszczak</p> <p>Ewa Mąka Aneta Wójtowicz Aneta Wójtowicz</p> <p>Agnieszka Celińska Ewa Lisiecka</p> <p>Iwona Prończuk</p>

Wtorek 9.04	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. „Aktywność fizyczna jako niezbędny element prawidłowego rozwoju i zdrowia” - pogadanka.</li> <li>2. Wycieczka zawodoznawcza do Hotelu I restauracji Lwów w Chełmie połączona ze spacerem ulicami miasta.</li> <li>3. Wpływ substancji antyodżywczych na zdrowie człowieka.</li> <li>4. Program dnia wolnego od nikotyny” - prezentacja.</li> <li>5. „Przyjemność jedzenia po ruchu na świeżym powietrzu” - sporządzanie przekąsek piknikowych.</li> <li>6. Tworzenie prezentacji multimedialnych pod hasłem „Zdrowy styl życia“.</li> </ol>	<p>3 at, 2 ht, 2 ct - 20 osób 1 ht - 18 uczniów</p> <p>3 at - 3 uczniów 1 at, 2 at, 2 cz, 3 ft - 22 uczniów 2 kz - 10 uczniów</p> <p>3ct – 2 osoby</p>	<p>Marzanna Stus</p> <p>Joanna Juszcak, Ewa Mąka</p> <p>Barbara Struska Anna Pastuszak</p> <p>L. Mazurek, Z. Jędraczka</p> <p>Iwona Prończuk</p>
Środa 10.04	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. „Czy wiesz, co jesz” - skład produktów spożywczych (zajęcia z wychowawcą). Prelekcja i film edukacyjny.</li> <li>2. Pogadanka na temat szkodliwości palenia papierosów i e-papierosów.</li> <li>3. Wykonanie i ekspozycja tablic informacyjnych.</li> <li>4. „Dzień z marchewką” - rozdawanie marchewkowych przekąsek.</li> <li>5. „Podstępne WZW” program profilaktyki zakażeń żółtaczką.</li> <li>6. Wykonanie gazetki z okazji jubileuszu 100- lecia PCK.</li> </ol>	<p>2 ct - 12 uczniów</p> <p>1ht - 15 uczniów Społeczność szkolna Społeczność szkolna</p> <p>1at-6, 1az-1, 4ct-3</p> <p>Społeczność szkolna</p>	<p>Ewa Mąka</p> <p>Renata Winiarczyk Kamila Tunicka Renata Winiarczyk, Ewa Mąka</p> <p>A. Jawornicka-Dobosz</p> <p>A. Jawornicka-Dobosz</p>
Czwartek 11.04	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wycieczka zawodoznawcza do hoteli w Lublinie połączona z czasem wolnym w parku trampolin.</li> <li>2. Zajęcia warsztatowe „Aktywność fizyczna podstawą piramidy zdrowego żywienia”.</li> <li>3. Udostępnianie ulotek informacyjnych społeczności szkolnej nt. uzależnienia od: alkoholu, papierosów, używania dopalaczy oraz materiałów nt.: białaczki, depresji, czerniaka, wzw, badań mammograficznych.</li> <li>4. Wyszukiwanie cytatów dotyczących zdrowia.</li> <li>5. Tworzenie prezentacji multimedialnych pod hasłem „Zdrowy styl życia“.</li> </ol>	<p>1ht, 1bt, 1at, 2ht, 3ht - 45 uczniów 2 at - 2 uczniów</p> <p>104 uczniów szkoły</p> <p>2at-2 3 at/prac1 i 1 at/prac2-4 osoby</p>	<p>Renata Winiarczyk, Ewa Mąka, Joanna Juszcak Iwona Jarząbek-Starzyńska</p> <p>Beata Śmigielska</p> <p>A.Jawornicka-Dobosz Iwona Prończuk</p>

Piątek 12.04	<p>1. Rozmowy z uczniami nt. szkodliwości i niebezpieczeństw uzależnień np. od alkoholu. Wypełnienie przez uczniów klas: 4 bt, 4 ct i 3 ht testu sprawdzającego ryzyko uzależnienia „Czy Twoje picie jest bezpieczne?”.</p> <p>3. „Podstępne WZW” program profilaktyki zakażeń żółtaczką.</p> <p>4. Wykonanie kartek z życzeniami z okazji 100- lecia PCK.</p> <p>5. Tworzenie prezentacji multimedialnych pod hasłem „Zdrowy styl życia”.</p>	<p>6 uczniów</p> <p>1az-1, 3ct-1, 2at-3, 4bt-10 2at-2, 4bt-10 2ct/żyw i 3 at – 1 osoba 2 at/i2 – 2 osoby</p>	<p>Wanda Pawluk</p> <p>A. Jawornicka-Dobosz</p> <p>Iwona Prończuk</p>
--------------	--	--	---

Szkolny Koordynator Programu SzPZ  
Joanna Juszcak