

7 - 13 IV 2021 r. - Tydzień Zdrowia w ZSGiH

pod hasłem „Zdrowy styl życia - na zmiany nigdy nie jest za późno”
realizowany w ramach propagowania obchodów Światowego Dnia Zdrowia

Obszary:

1. Prawidłowe odżywianie i prawidłowe nawyki żywieniowe – profilaktyka nadwagi.
2. Profilaktyka powstawania wad postawy u dzieci i młodzieży.
3. Działania mające na celu zapobieganie spożywaniu alkoholu, paleniu papierosów przez dzieci, młodzież i rodziców.
4. Inne (związane ze zdrowiem).

Obszar tematyczny	Zadanie/działanie	Termin realizacji	Osoby realizujące /wspierające	Instytucje współpracujące	Adresat i ilość uczestników	Liczba zrealizowanych godzin (warsztaty, szkolenia)	Monitoring i ewaluacja	Spodziewane efekty	Sposoby dokumentowania
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	Szkolenie zespołu przedmiotów zawodowych poświęcone aktywnym metodom nauczania w edukacji prozdrowotnej	8.04. 2021	Joanna Juszcak	-	zespół przedmiotów w zawodowych – 24 nauczycieli	1	wymiana opinii, dyskusje na temat edukacji prozdrowotnej realizowanej w szkole	wspólne poszukiwanie rozwiązań w celu zwiększenia skuteczności przekazu treści prozdrowotnych	sprawozdanie z Tygodnia Zdrowia
4	Opracowanie i udostępnienie wychowawcom scenariusza zajęć nt. „Zdrowy styl życia - na	7.04. 2021	Joanna Juszcak	-	wychowawcy klas – 22 nauczycieli	2	pozyskiwanie informacji zwrotnej na temat zaangażowania uczniów w edukację zdrowotną	wzrost świadomości uczniów w zakresie wpływu odżywiania i stylu życia na utrzymanie zdrowia, podkreślanie roli	sprawozdanie z Tygodnia Zdrowia

	zmiany nigdy nie jest za późno”							zachowań prozdrowotnych	
4	Zorganizowanie konkursu na prace plastyczne o tematyce prozdrowotnej	7-13.04.2021	Joanna Juszcak	-	uczniowie ZSGiH (4 laureatów)	1	wymiana opinii, doświadczeń, zachęcenie do przemyśleń i dyskusji na tematy poświęcone zdrowiu	propagowanie zdrowego trybu życia, zasad racjonalnego odżywiania i aktywności fizycznej, walka z nałogami i uzależnieniami, profilaktyka chorób	prace plastyczne
1	Pogadanka poświęcona znaczeniu profilaktyki dla zdrowia człowieka	7-13.04.2021	Joanna Juszcak	-	uczniowie klas: 2htp, 3at, 3ht, 1ht, 2htg – 112 uczniów	1	rozmowy, dyskusje i wymiana opinii na temat wpływu profilaktyki na zdrowie człowieka	propagowanie zachowań prozdrowotnych	sprawozdanie z Tygodnia Zdrowia
3	Klasyfikacja nałogów i sposoby ich zwalczania – zajęcia z wychowawcą	09.04.2021	Joanna Juszcak	-	uczniowie klasy 2htp – 24 uczniów	1	uświadomienie konsekwencji nieodpowiedzialnych zachowań	poszukiwanie sposobów na walkę z uzależnieniami	wpis tematu lekcji w e-dzienniku
3	Uzależnienia. Jak się przed nimi uchronić?	07.04.2021	Zofia Jędraczka	-	uczniowie klasy 2 kzg- 14 uczniów	1	uświadomienie konsekwencji nieodpowiedzialnych zachowań	wzrost świadomości uczniów na uzależnienia i jak się przed nimi uchronić	wpis tematu lekcji w e-dzienniku
3	Bez używek - czyli zdrowo dzisiaj i w przyszłości	08.04.2021 09.04.2021	Iwona Jarząbek-Starzyńska		uczniowie klasy 4at – 27 osób, klasy 1bs- 12 osób	2	quiz, dyskusja	propagowanie zachowań prozdrowotnych, przeciwdziałanie nałogom	wpis tematu lekcji w e-dzienniku
4	“Czym jest zdrowie i jak mogę o nie dbać? Mikroflora przewodu	7.04.2021	Joanna Juszcak		uczniowie klasy 4at – 2 osób	1	dyskusja, “burza mózgów”	wpajanie zasad racjonalnego odżywiania,	wpis tematu w e-dzienniku

	pokarmowego a zdrowie człowieka” - pogadanka i projekcja filmu w ramach innowacji pedagogicznej dietetyk i organizator przyjęć okolicznościowych							podkreślanie konieczności dbania o własne zdrowie i zdrowie innych	
5	„Jak dbać o postawę ciała w pracy fryzjera”	08.04. 2021 09.04. 2021 12.04. 2021	Aneta Chomczyńska		uczniowie klasy 2 ftg –13 osób, uczniowie 1 ft –13 osób, uczniowie klasy 2atp –9 osób	3	rozmowy, dyskusja, krzyżówka, pozyskiwanie informacji zwrotnej w postaci nadesłanych prezentacji, plakatu, fotografii	propagowanie zachowań prozdrowotnych, wpajanie zasad prawidłowej postawy ciała	wpis tematu w e - dzienniku
6	“Zdrowie jako wartość- zasady zdrowego stylu życia”	07.04. 2021	Anna Podściańska		uczniowie klasy 2 htg – 26 osób	1	rozmowy, dyskusje i wymiana opinii na temat zasad zdrowego stylu życia	propagowanie zachowań prozdrowotnych, przypomnienie zasad zdrowego odżywiania	wpis tematu w e- dzienniku
1	Kiedy szukać pomocy u dietetyka? - dyskusja	08.04. 2021	Anita Szwec		4ht (23 osoby)	1	rozmowy, dyskusje oraz wymiana opinii na temat kim jest dietetyk, kiedy się do niego zgłosić	wzrost świadomości uczniów w zakresie wpływu odżywiania i stylu życia na zdrowia, do kogo mogą się udać, gdy chcą się skutecznie odchudzać, skorygować nawyki żywieniowe, czym zajmuje się dietetyk	wpis tematu lekcji w e- dzienniku
4	“Ruch to zdrowie” - fotorelacja z aktywności	7.04 – 13.04. 2021	Anna Burzyńska		uczniowie ZSGiH	Tydzień	pozyskiwanie informacji zwrotnej w postaci nadesłanych fotografii.	propagowanie właściwych zachowań	fotografie uczniów

	ruchowej na wolnym powietrzu lub w domu							prozdrowotnych oraz wpajanie zasad znaczenia ruchu na zdrowie człowieka	
4	“Znaczenie zdrowotne produktów spożywczych oraz stosowanie zdrowych zamienników”	13.04.2021 12.04.2021	Anna Burzyńska		klasa: 2atp (14 osoby) 1 at (33 osoby)	1 1	rozmowy, dyskusje oraz wymiana opinii na temat zdrowych produktów spożywczych.	pogadanka poświęcona utrwaleniu wiedzy na temat produktów spożywczych oraz ich znaczeniu dla zdrowia człowieka	wpis tematu lekcji w e-dzienniku
4	Higiena pracy zdalnej – czyli, jak to zrobić, żeby sobie nie zaszkodzić?	13.04.2021	Katarzyna Oliwiak		klasa 1 cz 20 osób	1	rozmowa, prezentacja, quiz	wzrost świadomości uczniów na temat negatywnych skutków nadużywania technologii komunikacyjno – informacyjnej. Rozmowa, prezentacja na temat higieny zdalnego nauczania Quiz na platformie quiziz	wpis tematu lekcji w e-dzienniku
5	Superfood- czym jest superzdrowe jedzenie	12.03.2021	Ewa Mąka		klasa 4 ct 19 osób	1	rozmowa, prezentacja, dyskusja na temat superzdrowych produktów spożywczych	wzrost świadomości uczniów na temat zasad odżywiania i odpowiedniego doboru zdrowych produktów	wpis tematu lekcji w e-dzienniku

								spożywczych do menu	
4	Przygotowanie materiałów na temat „Sposoby na dobre samopoczucie” Przesłanie opracowanej propozycji społeczności szkolnej	07.04. 2021, 08.04. 2021	Beata Śmigielska	----- -	uczniowie Rodzice/opiekunowie Nauczyciele	-----	rozmowy, dyskusje, wymiana opinii	wzrost świadomości społecznej na temat wpływu dobrego samopoczucia na zdrowie.	sprawozdanie z Tygodnia Zdrowia, Wpis w wiadomości w e - dzienniku
1	7.04- Światowy Dzień Zdrowia- Nasze zdrowe przekąski - sporządzenie ulubionych przekąsek	07.04. 2021	Renata Winiarczyk		Klasa 3 ht	1	rozmowa, wymiana przepisów	wzrost świadomości uczniów na temat zasad zdrowego żywienia	wpis tematu na zajęciach z wychowawcą notatka i zdjęcia zamieszczone na fb szkoły
1	12.04.- Dzień czekolady – prezentacja przygotowana przez Veronikę Pavlovą i przedstawiona na zajęciach z wychowawcą	12.04. 2021r.	Renata Winiarczyk		klasa 3 ht	1	rozmowa, wymiana zdań	przypomnienie o zasadach zdrowego żywienia	wpis tematu na zajęciach z wychowawcą
1-4	Wykorzystanie nowoczesnych technologii w planowaniu aktywności fizycznej: 1.Obliczanie wskaźnika masy ciała- kalkulator BMI online. 2. Obliczanie indywidualnego zapotrzebowania na kalorie BMR- Kalkulator kalorii 3.Kalkulator spalania kalorii w czasie	7-13.04.2021	Aneta Wójtowicz		klasy: 1ft, 1cz, 2atp, 3ht, 3at, 3az, 4at, 4ht, 4ct 124 uczniów	18	zapis i monitoring indywidualnych obliczeń i danych z kalkulatorów online. Diagnoza BMI, BMR- średnia w poszczególnych klasach (pytanie, jednokrotny wybór) Indywidualne plany treningowe- prezentacja na lekcjach WF	umiejętność wykorzystania kalkulatorów online. Nabycie umiejętności wykorzystania nowoczesnych technologii w planowaniu aktywności fizycznej- aplikacje, kalkulatory. Znajomość pojęcia ujemnego i	wpisy tematów lekcji. Treści realizacji bloku tematycznego w poszczególnych klasach na Classroom

	<p>aktywności fizycznej i innych czynności.</p> <p>4. Ile kalorii spalamy wykonując poszczególne zawody.</p> <p>5. Opracowanie tygodniowego planu treningowego i zliczenie spalonych kalorii w czasie ćwiczeń, sprzątnięcia i innych czynności wysiłkowych (kalkulator online)</p> <p>6. Wykonanie zestawu ćwiczeń, które spalają najwięcej kalorii.</p>							<p>dodatniego bilansu energetycznego.</p> <p>Umiejętność obliczenia zapotrzebowania energetycznego do indywidualnych potrzeb, planu treningowego i rodzaju wykonywanego zawodu</p>	
1	Przeprowadzenie pogadanki na zajęciach z wychowawcą na temat: "Dbam o to co jem i jak spędzam czas"	07.04.2021	Monika Emerla		Kl. 2 ftg - 21	1	rozmowy i wymiana opinii na temat wpływu profilaktyki na zdrowie człowieka	propagowanie zachowań prozdrowotnych	wpis tematu w dzienniku
1	Przeprowadzenie lekcji j. angielskiego na temat: "Food - celebrity diets. Jedzenie - diety celebrytów"	23.03.2021	Monika Emerla		kl. 2 ftg - 14	1	rozmowa, wymiana opinii na stosowania różnych diet	wzrost świadomości uczniów na temat zdrowego odżywiania	wpis tematu w dzienniku
1-4	Przeprowadzenie pogadanki na zajęciach rewalidacyjnych "Wpływ ruchu i odżywiania na nasze samopoczucie"	09.04.2021-13.04.2021	Agnieszka Stępień		uczennice zajęć rewalidacyjnych z klas (2 htg, 2 czg, 3 az)	3	rozmowy, dyskusje i wymiana opinii	propagowanie właściwych zachowań prozdrowotnych.	wpis tematu w dzienniku
4	Opracowanie krzyżówki, rebusów i mapy myśli dotyczących zdrowia	13.04.2021	Anna Jawornicka-Dobosz		uczniowie kl. 2atp	1	rozmowy, dyskusje, wymiana opinii	uświadomienie szeroko pojętych zagadnień	wpis tematu w dzienniku,

								dotyczących zdrowia fizycznego, psychicznego, społecznego	graficzne efekty pracy
1	Przeprowadzenie pogadanki na zajęciach z wychowawcą "Zaburzenia odżywiania - styl życia czy choroba"	13.04. 2021	Marzena Niezgoda		uczniowie kl.3az	1	rozmowy, wymiana poglądów po obejrzeniu wypowiedzi specjalisty na temat zaburzeń w odżywianiu	uświadomienie przyczyn zaburzeń w odżywianiu a zdrowia.	wpis w dzienniku
1	"Odżywiam się zdrowo- profilaktyka nadwagi" - pogadanka na lekcji z wychowawcą	12.04. 2021	Ewa Lisiecka		uczniowie kl.2 atg 25 osób	1	pogadanka, dyskusja, wymiana poglądów i wiedzy	propagowanie właściwych nawyków żywieniowych oraz codziennej aktywności fizycznej	wpis tematu w dzienniku elektronicznym oraz w wydarzeniach klasy
4	Bezpieczeństwo w Internecie, czyhające zagrożenia	13.04. 2021	Agnieszka Celińska		uczniowie kl. 1 kz, 18 uczniów	1	dyskusja, wymiana wiedzy i opinii	wzrost świadomości uczniów na temat zagrożeń w Internecie	wpis tematu w dzienniku elektronicznym oraz w wydarzeniach klasy
4	„Zdrowy styl życia - na zmiany nigdy nie jest za późno” pogadanka na lekcji z wychowawcą	12.04. 2021	Bożena Szukało	-	uczniowie klasy 1 ht 28 uczniów	1	pogadanka, dyskusja, wymiana poglądów i wiedzy	propagowanie właściwych nawyków żywieniowych oraz codziennej aktywności fizycznej	wpis tematu w dzienniku elektronicznym
4	Relacje z innymi ludźmi a zdrowie - pogadanka na lekcji wychowania fizycznego	13.04. 2021	Bożena Szukało	-	uczniowie klasy 4 ht 14 uczniów	1	dyskusja, wymiana wiedzy i opinii	rozumienie i wyrażanie emocji swoich i innych ludzi	wpis tematu w dzienniku elektronicznym
1	"Dieta dla mózgu"	07.04.	Anna Berbecka	-	kl. 2czg (13 ucz.)	1	czytanie tekstu ze zrozumieniem,	utrwalenie wiadomości o diecie	dziennik

		09.04.			kl.3at/3bt (15 ucz.)		praca z Internetem		
4	Tydzień Zdrowia- odpoczynek (quiz)	08.04	Sławomir Gołub	-	3ft (16 ucz.)	1	Quiz tematyczny	Planowanie odpoczynku	Dziennik
4	Zdrowie człowieka	20.04	Sławomir Gołub	-	1cz (17 ucz.)	1	Quiz tematyczny	Utrwalenie wiadomości o chorobach współczesnego świata	Dziennik