

**PROMOCJA ZDROWIA W GIMNAZJUM NR 2 W KOLUSZKACH.
SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE- OKRES PRZYGOTOWAWCZY.
ROK SZKOLNY 2008/2009.**

TERMIN REALIZACJI	TEMAT SPOSÓB REALIZACJI	CELE I OSOBY ODPOWIEDZIALNE
październik - luty	<p>1.Akcja „W każdy czwartek witaminki dla Michała i Paulinki.”</p> <p>W okresie jesienno- zimowym każdy uczeń otrzymuje w szkole jabłko (doskonale źródło witamin, błonnika i antyoksydantów)</p>	<p>- kształtowanie wśród uczniów nawyku systematycznego jedzenia owoców (drugie śniadanie).</p> <p>- propagowanie wśród uczniów wartości odżywczych i smakowych owoców dostępnych na naszym rynku.</p>
październik- czerwiec	<p>2. Biblioteka i wideoteka zdrowego gimnazjalisty</p> <p>3.Redagowanie gazetki ściennej na korytarzu szkolnym (obok pracowni biologicznej i gabinetu pedagoga szkolnego)</p> <p>4. Monitoring zachowań uczniów w czasie przerw śródlekcyjnych na terenie szkoły i na dziedzińcu szkoły. -pogadanki z wychowawcami i pedagogiem szkolnym</p>	<p>-prowadzenie w pracowni biologicznej biblioteki i filmoteki tematyce promującej zdrowie</p> <p>-gromadzenie i wypożyczanie książek i filmów o tematyce zdrowotnej</p> <p>- Osoby odpowiedzialne: Mariola Bomba- nauczycielka biologii, Ewa Pietrzyk- pedagog szkolny</p>

luty	2. Konkurs plastyczny na piramidę zdrowia wykonaną z opakowań po produktach spożywczych.	Osoba odpowiedzialna: Bożena Michniewicz Mariola Bomba
marzec	<p>1.Mistrzostwa szkoły w piłce nożnej.</p> <p>2.Zdrowe minutki.</p> <p>Każdy wychowawca na wszystkich godzinach wychowawczych w marcu poświęca 15 minut na promocję zdrowia.</p> <p>Podjmuje z młodzieżą następujące tematy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - piramida żywienia i zdrowe odżywianie - zgubne uzależnienia - aktywność fizyczna i wypoczek czynny - odpowiednie warunki nauki każdego ucznia. <p>3. Higiena skóry- pogadanka pielęgniarki szkolnej</p>	<p>Osoba odpowiedzialna: Jacek Drabik Wychowawcy klas</p> <ul style="list-style-type: none"> - poznanie pokarmów, których powinniśmy jeść najczęściej i najmniej - omówienie szkodliwego wpływu alkoholu i narkotyków na zdrowie człowieka -omówienie roli wypoczynku czynnego i biernego - poznanie prawidłowych warunków nauki ucznia w szkole i w domu - omówienie zasad higieny skóry ze szczególnym uwzględnieniem cery trądzikowej - określenie zasad udzielania pierwszej pomocy w przypadku oparzenia i odmrożenia

kwiecień	<p>1. Konkurs recytatorski: „Szlachetne zdrowie”.</p> <p>2. „Pielęgnacja cery trądzikowej”- wykład i prezentacja multimedialna dla rodziców.</p>	<p>- rozpowszechnianie wśród gimnazjalistów literatury podejmującej problematykę zdrowia. Osoba odpowiedzialna: Justyna Gierach, Sylwia Ołubek</p> <p>- przekazanie rodzicom informacji na temat pielęgnacji cery trądzikowej (preparaty w aptekach i sklepach kosmetycznych - dieta dziecka ze skłonnościami do trądziku)</p> <p>- zainteresowanie rodziców problematyką higieny skóry i racjonalnego odżywiania</p> <p>- uświadomienie rodzicom ich ogromnego wpływu na zdrowie własnego dziecka Osoba odpowiedzialna : Ewa Pietrzyk</p>
maj	<p>1. Dzień zdrowia i sportu. - konkurs piosenki promującej zdrowie - zawody sportowe - przepis na sałatkę warzywną</p>	<p>Osoby odpowiedzialne: Katarzyna Adamus Mariola Bomba</p> <p>- propagowanie wśród młodzieży gimnazjalnej aktywności fizycznej i racjonalnego odżywiania</p>
czerwiec	1. Jestem zdrowy przedszkolaczek....	Osoby odpowiedzialne: Ewa Pietrzyk

	<p>Wizyta uczniów klas III gimnazjum w Przedszkolu nr 2 w Koluszkach.</p> <ul style="list-style-type: none"> - przygotowanie ulotki promującej zdrowie - przedstawienie teatralne - konkurs w rozpoznawaniu owoców i warzyw. - kalambury 	<ul style="list-style-type: none"> - zainteresowanie przedszkolaków zagadnieniami zdrowego odżywiania - współpraca gimnazjalistów z maluchami
wrzesień	<p>1 Podsumowanie działań podejmowanych w roku szkolnym 2008/2009, w ramach realizacji projektu Szkoła Promująca Zdrowie.</p> <p>2. Przygotowanie sprawozdania i złożenie wniosku o przyjęcie do Regionalnej Sieci Szkół Promujących Zdrowie</p>	<p>Osoba odpowiedzialna: Mariola Bomba</p>