

## **Festyn Zdrowia i Profilaktyki**

### **Dzień Dziecka**

#### **„Zdrowie to radość, ruch i wiedza”**

Harmonogram dnia:

**01.06.16 r. (środa)**

**Lekcje skrócone( po 30 min) – pracujemy zgodnie z planem (7 lekcji) do godz. 12.<sup>00</sup>**

Klasa I A – na żaglach - A.Śniechowska, klasy, które mają mniej niż 7 lekcji – czekają na świetlicy

**Godz.12.<sup>00</sup> -13<sup>00</sup> - zajęcia z wychowawcą: w każdej klasie**

obecność pozostałych nauczycieli – obowiązkowa (niezależnie od planu)

(wszystkich prosimy o wygodny strój sportowy)

#### **Zajęcia profilaktyczne z wychowawcą według scenariusza J. Polak**

- Realizacja działań w ramach kampanii – „**Zachowaj Trzeźwy umysł**”.  
Uczniowie pracują w parach- wychowawcy przeprowadzą warsztaty na temat „Jestem asertywny, jestem asertywna, umiem odmawiać! (uczniowie w parach wypełniają ulotkę)
- Każdej klasie rozdajemy 1 ulotkę na temat zasad dobrego komunikowania się- wychowawcy wyjaśniają temat.
- **Wykonanie plakatu** (arkusze papieru będą dostarczone)  
kojarzącego się z szeroko pojętą profilaktyką. Plakat przyklejamy taśmą klejącą do drzwi klasy z podpisem, która klasa go wykonała.  
(konkurs z nagrodami dla klasy)

#### **Zajęcia o tematyce promującej zdrowie według scenariusza J. Bańskiej**

##### 1 zadanie

- **Przygotowanie zdrowej sałatki**  
(konkurs na najzdrowszą i najsmaczniejszą) uczniowie przynoszą produkty
- Opracowanie ulotki informującej o wartościach odżywczych sałatki
- ozdabianie wydrukowanych wcześniej przepisów prezentowanego przez klasę zdrowego poczęstunku
- Przygotowanie prezentacji, dekoracji stołu, (serwetki, talerzyki, widelce jednorazowe)

Stoliki będą przygotowane na boisku szkolnym

##### 2 zadanie

- Zespół kilku osobowy przygotowuje **plakat** na podstawie dostarczonych materiałów - „Piramida zdrowego odżywiania”

(przygotuję część wycinków z gazet, proszę aby każda klasa przyniosła powycinane z ulotek różne produkty spożywcze, które będą odpowiednio rozmieszczać i przyklejać w piramidzie na plakacie)

plakat przyklejamy taśmą klejącą do drzwi klasy z podpisem, która klasa go wykonała.

(konkurs z nagrodami dla klasy)

### **Czytelnia - godz. 12<sup>05</sup>**

( każdy wychowawca wyznaczy 1 osobę)

- J. Bańska : Konkurs wiedzy o zdrowiu. ( 3 nagrody rzeczowe)

### **13<sup>00</sup>-13<sup>20</sup> - Boisko przed szkołą**

Wszyscy nauczyciele i uczniowie wychodzą na boisko szkolne

prezentacja i degustacja potraw

komisja ocenia sałatki (konkurs z nagrodami dla klasy)

**Komisja oceniająca sałatki:**

pani dyrektor Katarzyna Kawiak, Karolina Klimowicz, Emilia Matławska

### **Prezentacja działalności przytuliska dla zwierząt w Budnie**

- Marta Banaś

### **Sprawdź swoje BMI i ciśnienie krwi – pielęgniarstwo szkolne**

### **Zespoły wybrane przez p. E. Kotar (z klas III)- konkurs udzielania pierwszej pomocy –nagrody**

### **Godz. 13<sup>30</sup> - 14<sup>00</sup> SALA GIMNASTYCZNA**

- **Weronika i Radek Miadzielko** wraz z trenerem prezentują swoje umiejętności
- **Pokaz ZUMBY i AEROBIKU** - pani Anna Niechwiadowicz

( nagłośnienie J. Ruciński - sala gimnastyczna)

Po pokazie (14<sup>00</sup>-14<sup>15</sup>) wszyscy ćwiczymy z panią Anią (wskazany strój i obuwie sportowe)

- trening jak największej liczby uczestników festynu

**14<sup>15</sup>-14<sup>30</sup> Podsumowanie i wręczenie nagród.**