



SZKOŁA PROMUJĄCA ZALECENIA
EUROPEJSKIEGO KODEKSU
WALKI Z RAKIEM
W ROKU SZKOLNYM 2015/2016



**Szkoła Podstawowa
im. Tadeusza Kościuszki
w Wawrzeńczycach**





NASZ CEL:



- Rozszerzanie u uczniów wiedzy na temat zdrowego stylu życia oraz kształtowanie umiejętności dbania o własne zdrowie i innych



NASZE ZADANIA :



- Planowanie wszechstronnej edukacji zdrowotnej
- Umożliwianie uczniom rozwoju ich potencjału fizycznego i społecznego
- Wyposażyć uczniów w wiedzę i umiejętności niezbędne do podejmowania wyborów dla poprawy własnego zdrowia w każdym aspekcie
- Kształtować u uczniów odpowiedzialności za zdrowie
- Wykorzystać wszelkie dostępne środki w społeczności lokalnej dla wspierania działań w zakresie promocji zdrowia



PROMOWANIE ZDROWEGO STYLU ŻYCIA:

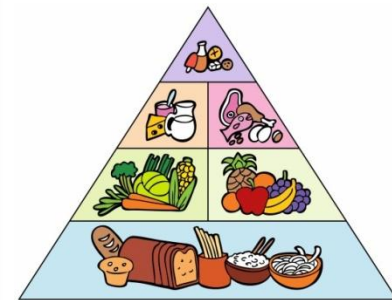
Organizacja eventu promującego zdrowy styl życia pt. „Żyjmy zdrowo, kolorowo i na sportowo” – 22.10.2015



**ZDROWO
i
SPORTOWO**



Warsztaty z „eligo” – Instytut Żywienia i Rozwoju z Gdyni



Rywalizacje sportowe i prezentacje w myśl zasady „Ruch to zdrowie”



Konkurs sportowy – „Owocowo-warzywny tor przeszkód”

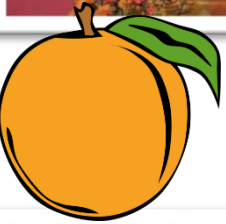


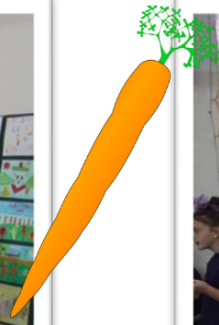


**KONKURSY
DLA UCZNIÓW
KLAS 1-6:**

- pt. „Najbardziej estetyczne i pomysłowe stoisko owocowo-warzywne”
- plakat pt. „Zdrowy styl życia”







Konkurs plastyczny i poetycki dla uczniów klas 1-6 pt. „Owoce i warzywa na wesoło”



Udział w ogólnopolskiej akcji pt. „Śniadanie daje moc”



Udział w ogólnopolskiej akcji organizowanej przez Fundację „Dobre życie”

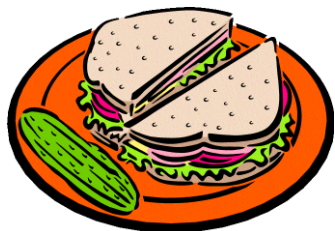


pt. „Tydzień dobrego chleba i zdrowego stylu życia”





Dzień zdrowego śniadania – wykonanie kanapek i wspólne ich spożywanie – raz w miesiącu



Wydanie kalendarza szkolnego na rok 2016 – promującego zdrowy styl życia



Kalendarz szkolny 2016

Lipiec

			1	2	3
4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27
28	29	30	31		

**Kto jada truskawki
nie wieca zdużki!**

Październik

				1	2
3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	

**Czerwone małągi, odrobina kurawki,
to śniak obłoczekiej nęgi!**

Sierpień

				1	2
3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	

**Jedz kapusty i brokoły,
to wyrosną ci masyki!**

Listopad

			1	2	3
4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27
28	29	30			

**Jedź zielone warzywa i owocce
- bądźiesz zdrowy na sto procent!**

Wrzesień

				1	2
3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26
27	28	29	30		

**Do drugiego śniadanka
białego saszka fiżanka!**

Grudzień

				1	2
3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	

**Trzymaj formę, trzymaj ciabkę
- jedź warzywa oraz białki!**

Lipiec

			1	2	3
4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27
28	29	30	31		

**Jeśli chcesz się zysać zdrowo
zawiesz jadąc ościs i pomarańczowo!**

Październik

				1	2
3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	

**Skuski, obłoki i anas lez -
cheesz być zdrowy, wazynka ciesz!**

Sierpień

				1	2
3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	

**Marohewka jest pomarańczowa i
dla wszystkich bardzo zdrowa.
Znaw ją bardzo dobrze i niekt się jej nie sprze!**

Listopad

			1	2	3
4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27
28	29	30			

**Ta borówka z Ameryki, bardzo duża, białotowa
- gdy masz słaby wrzok, jedź borbiwk mozi!**

Wrzesień

				1	2
3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26
27	28	29	30		

Warto wiedzieć!
Ciepła kąpieli poddawać się to b ggi koloryzowanych.
1. **czarnie** walczywa iawno chrangnego waro.
2. **skłone** obłoki jak obłazki, czyi spozabę
spodnie kolory.
3. **bielwospornia** odpowiad.
4. **człowie** chrangę ogadził przed dżawaniem
składkowy, wnyki rakowki.
5. **nie** i paramentowze są skłoniem naszaj urody i
obłogowzika.
Zapamiętaj!
**OZIESECIORO PRZYKAZAN
ZDROWOTNYCH**
Dziwaj zdrowy! Dziwaj zdrowy! Dziwaj zdrowy!
1. **codziennie** aktywność fizyczna i odpowiednio
dużo jest bżaczare do zdrowia. Przede wszystkim
rozcz się ruchem i otwóci.
2. **podstawą** prawidłowej diety jest różnorodność
spżywanych produktów. Jedź 3 - 5 porcjów
dziennie, w tym bżaczare zielone. Pamiętaj, że
proszmy małej porcji bżaczare nie przewyższyć
żłazki niż 4 godziny.
3. **znaczną** część energii codziennej diety powinny
stanowić warzywa. Codziennie jedź również
owocce.
4. **niezależnie** produkty zbożowe (np. chleb
małowy czy piekarnictwo), grube kasze! powinny
być dla Ciebie gbowym i zdrowym energik.
5. **codziennie** spożywaj chęć razę zdrowie
spżywaj mleko i jego przetwory: jogurt, kefir
czy twy.
6. **spżywaj** mniej tłuszczawo zawierających, więcej
roślinnych, szczególnie oleju rzepakowego i
margarynowych.
7. **spżywaj** głównie mięsa drobiowego, ryby oraz
kawałki mięsa strączkowych (np. grochu, fasoli)
czy soi, ograniczaj spżyżenie tłustego
cierwarowa.
8. **W codziennej** diecie ograniczaj spżyżenie cukru i
sól.
9. **dotarczaj** organizmowi wystarczającej ilości
piłnow (głównie wody) - minimum 2 litry dziennie.
10. **Unikaj** alkoholu.
Stosowanie Osięscięciorgo Przykazan
Zdrowotnych pozwala na unikanie typowych
zwyknieńnych.

Grudzień

				1	2
3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	

**Skuski, obłoki i anas lez -
cheesz być zdrowy, wazynka ciesz!**



INNE DZIAŁANIA:



- Realizacja programów: „Owoc i warzywa w szkole”, „Szlanka mleka”
- Realizacja „Kodeksu Zdrowego Życia” – na lekcjach wychowawczych
- Lekcje i zajęcia profilaktyczne z przyrody:
 - „Jak dbać o układ ruchu”
 - „Zasady zdrowego odżywiania”
- Prelekcja pielęgniarki szkolnej
- Konkurs plastyczny pt. „Mój kolorowy jadłospis”
- Zdrowe przekąski w sklepiku szkolnym
- Gazetki tematyczne w klasach i na korytarzu szkolnym
- Organizacja kiermaszów ze zdrową żywnością



**PROMOWANIE
AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ:**



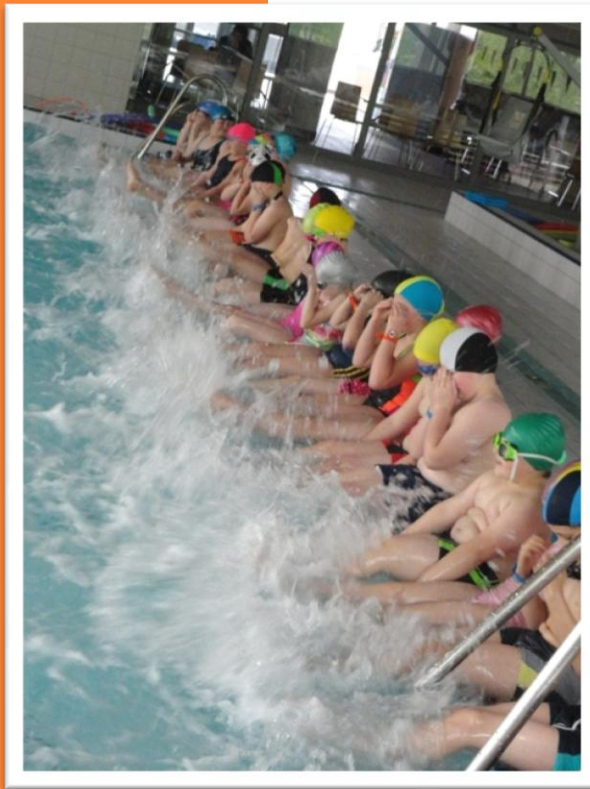


- Zajęcia fakultatywne z piłki ręcznej i piłki nożnej
- Organizacja Szkolnego turnieju piłki nożnej i piłki ręcznej
- Udział w zawodach sportowych na terenie gminy, powiatu i województwa
- Udział w Gminnym Dniu Sportu
- Realizacja projektu „Małopolskie SOS w edukacji i w sporcie”





•Wyjazd uczniów na basen





• Organizacja
aktywnej
przerwy dla
uczniów klas 1-3





•Zajęcia taneczne dla uczniów 1-3





- Organizacja wycieczek krajoznawczych i zielonych szkół







**PROMOWANIE ZACHOWAŃ
ZDROWOTNYCH W SZKOLE
I W ŚRODOWISKU LOKALNYM:**





NASZE DZIAŁANIA:



- Realizacja programów profilaktycznych przeciwko uzależnieniom:
 - „Nie pal przy mnie proszę”
 - „Znajdź właściwe rozwiązanie”
- Zajęcia warsztatowe w ramach profilaktyki palenia papierosów:
 - „Poznajmy się bliżej”
 - „Naucz się mówić nie”
 - „Znajdź właściwe rozwiązanie”
 - „Uwierz w siebie”
- Program zdrowotny profilaktyki zagrożeń wirusem brodawczaka ludzkiego w Małopolsce – oprac. przez Szpital Dziecięcy w Krakowie



NASZE DZIAŁANIA:



- Prezentacje i pogadanki nt. unikania nadmiernej ekspozycji na słońce i solarium
- „Kalendarz szczepień na rok 2015” – bezpłatne ulotki dla rodziców przygotowane przez WSSE w Krakowie
- Lekcje przyrody – prezentacje nt. szkodliwości palenia, biernego palenia i układu oddechowego
- Konkurs plastyczny pt. „Chemia w rolnictwie”



NASZE DZIAŁANIA:



- Prelekcja nt. szkodliwości azbestu





NASZE DZIAŁANIA:



- Prelekcja dla rodziców nt. wykrywalności raka piersi i raka szyjki macicy poprowadzona przez przedstawicieli Wojewódzkiego Ośrodka Koordynującego wczesne wykrywanie raka piersi – 17.11.2015





NASZE DZIAŁANIA:



Udział w konferencjach:

- „Żywnienie w szkołach według nowych przepisów prawa” – 23.10.2015
- „Upowszechnianie zaleceń Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem. Rola nauczyciela w realizacji zaleceń kodeksu” – 19.11.2016
- „Cisza w przestrzeni szkoły” – 10.02.2016
- Szkoleniowa Rada Pedagogiczna z udziałem gościa honorowego prof. nadzw. dr hab. Teresy Olearczyk – „Cisza we współczesnym środowisku szkolnym – psychologiczne i pedagogiczne uwarunkowania skutecznego wychowania” – 01.03.2016

NASZE DZIAŁANIA:



**Organizacja szkolnej kampanii:
pt. „Hałas to nasz wróg – dbajmy o ciszę”**

03.02.2016 – 04.03.2016

Partner przedsięwzięcia:

Państwowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Krakowie

Gość honorowy:

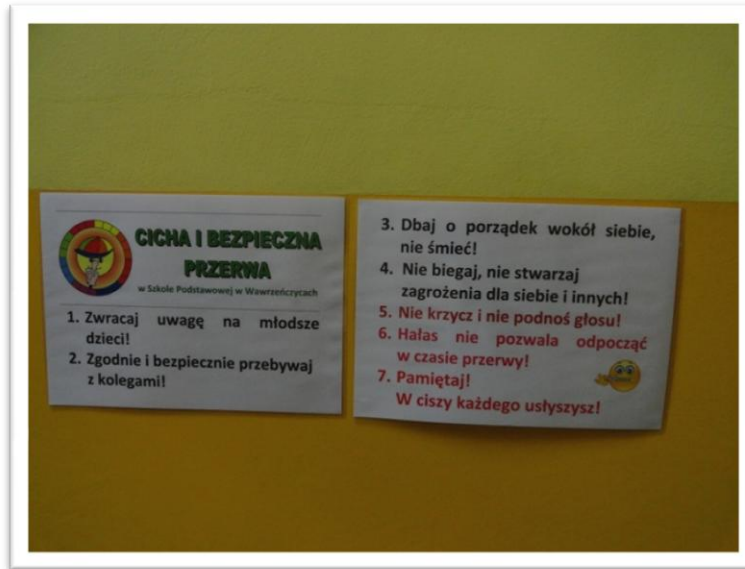
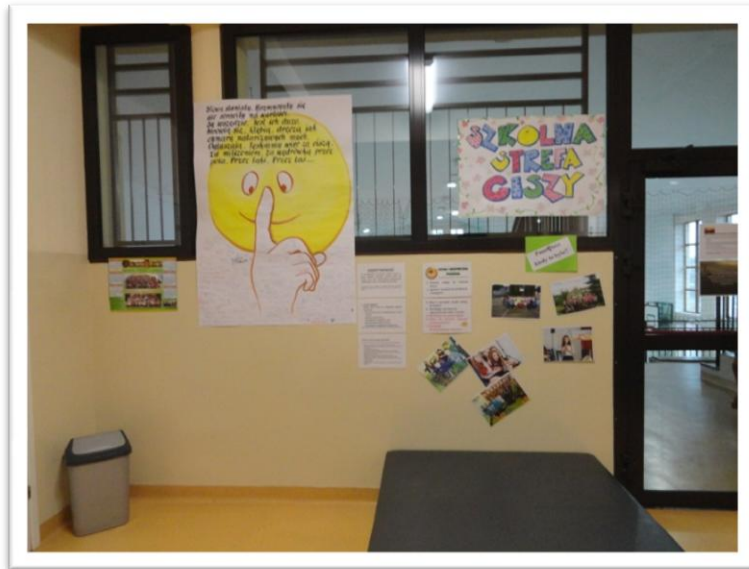
prof. nadzw. dr hab. Teresa Olearczyk



„Hałas to nasz wróg – dbajmy o ciszę”



- Powołanie „strażników ciszy” w klasach 1-6
- Utworzenie szkolnej strefy ciszy
- Opracowanie zasad funkcjonowania uczniów podczas przerw pt. „Cicha i bezpieczna przerwa”



„Hałas to nasz wróg – dbajmy o ciszę”



- Organizacja happeningu dla uczniów 1-6



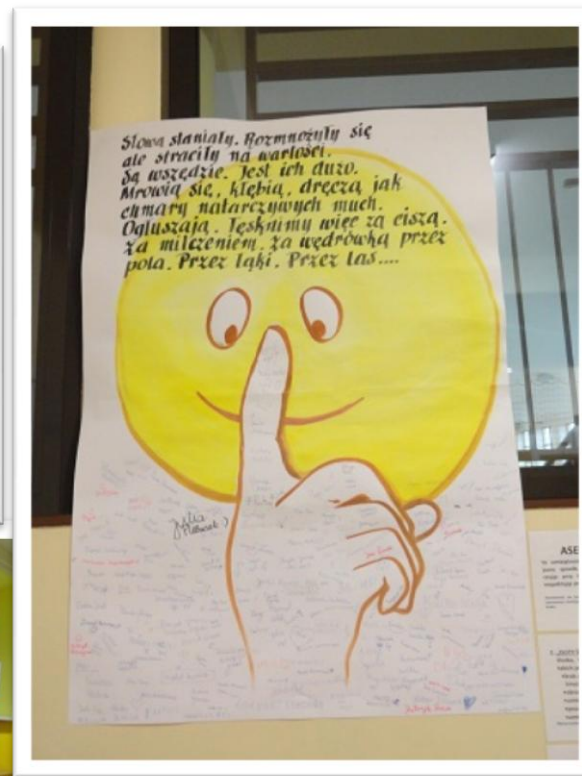
„Hałas to nasz wróg – dbajmy o ciszę”



- **Organizacja konkursów:**
 - „Portret Stworka Hałasorka” – dla chłopców klas 1-3
 - „Portret Księżniczki Ciszy” – dla dziewczynek klas 1-3
 - Na hasło lub wierszyk reklamujący ciszę – uczniowie klas 4-6



„Hałas to nasz wróg – dbajmy o ciszę”



„Hałas to nasz wróg – dbajmy o ciszę”



- **Szkolny Dzień Profilaktyki:**

- Przedstawienia profilaktyczne dla uczniów klas 1-3, 4-6
- Spotkanie z pracownikami Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Krakowie – prelekcja i prezentacja nt. „Oswoić ciszę”





NASZE DZIAŁANIA:



- Realizacja programu „Ratujemy i uczymy ratować”



- Aktywne uczestnictwo w:
 - Światowym Dniu Udzielania Pierwszej Pomocy
 - Światowym Dniu Rzucania Palenia Tytoniu – 15.11.2015
 - Międzynarodowym Dniu Walki z Rakiem – 06.02.2016
 - Międzynarodowym Dniu Świadomości Zagrożenia Hałasem – 25.04.2016
 - Dniu bez Papierosa – 31.05.2016

DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ



Szkoła Podstawowa
im. Tadeusza Kościuszki
w Wawrzeńczycach

