



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:**



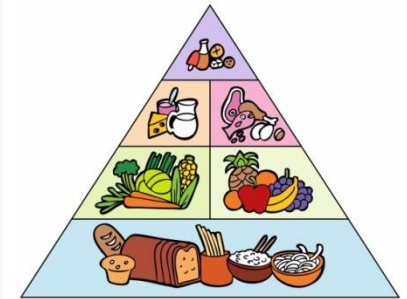
Organizacja eventu promującego zdrowy styl życia pt. „Żyjmy zdrowo, kolorowo i na sportowo” – 22.10.2015



**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”

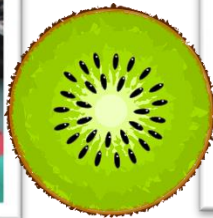
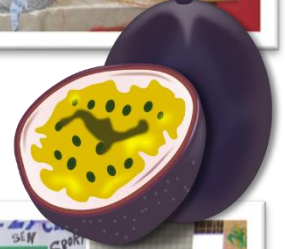
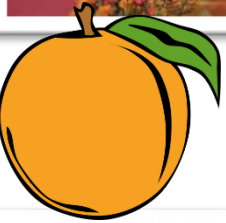


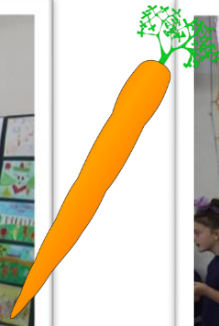


**KONKURSY
DLA UCZNIÓW
KLAS 1-6:**

- 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”

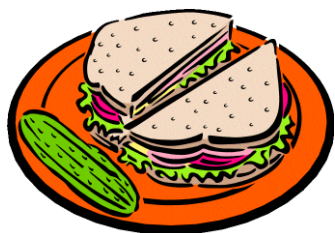


pt. „Tydzień dobrego chleba i zdrowego stylu życia”





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						
Niedziela	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Środa
			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 jeść truskawki nie wieśa zdrowi!

Październik						
Niedziela	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Środa
			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						

Co więcej ma, odrobina zrasiny, to śniak ciemniejszy niż ty!

Sierpień						
Niedziela	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Środa
			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 kapuśniaki i brokolki, to wyrosną ci musklaty!

Listopad						
Niedziela	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Środa
			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		

Jedz zielone warzywa i owoce - będziesz zdrowy na sto procent!

Wrzesień						
Niedziela	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Środa
			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 sokoła i branki!

Grudzień						
Niedziela	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Środa
			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 siarko - jedz warzywa oraz buraki!

Grudzień						
Niedziela	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Środa
			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 - zawsze jedz i pomyśl o zdrowiu!

Marchewka jest pomarańczowa i dla wszystkich bardzo zdrowa. Znam ją bardzo dobrze i niekiedy ją jem oprócz...

Śniadko, obiad, granat i te - chcesz być zdrowy, wszystko ciekaw!

Ta buraczka z dżemem, bardzo duża, świetna - gdy masz stały wzrok, jedz buraczkę moją!

Warto wiedzieć!

1. Czerwona krewka to zdrowy kolor włosów.
2. Zielone owoce są zdrowe, czyż nie?
3. Białe warzywa to zdrowe.
4. Zielone owoce są zdrowe, czyż nie?
5. Jedz i pomyśl o zdrowiu.

Zapamiętaj! DZIEŚCIORÓ PRZYKAZAN ZDROWOTNYCH

1. Codziennie aktywność fizyczna i odpowiednia dieta jest kluczem do zdrowia. Proszę włączyć do diety więcej owoców i warzyw.
2. Regularną, zbilansowaną dietę jest różnorodność spożywczych produktów. Jedz 3 - 5 porcji owoców, w tym borowików i jagód. Pamiętaj, że proste węglowodany nie powinny być częścią diety.
3. Zwiększając ilość codziennej diety powiniemy stosować warzywa. Codziennie jedz również owoce.
4. Niezależnie od rodzaju żywności, np. chleb, owoce czy pokarmy, grube kawałki powiniemy być dla Ciebie głównymi źródłami energii.
5. Codziennie po śniadaniu dwa razy dziennie spożywaj mleko i jego przetwory: jogurt, kebab, czy sery.
6. Spożywaj więcej tłuszczów zwierzęcych, więcej rybnych, kaszanków oleju rzepakowego i margaryny roślinnej.
7. Spożywaj głównie mięso drobiowe, ryby oraz kaszanki roślin strączkowych np. groch, fasola, czy soi, ograniczaj spożycie tłustego mięsa czerwonego.
8. W codziennej diecie ograniczaj spożycie cukru i soli.
9. Dostarczaj organizmowi wystarczającą ilość płynów (głównie wody) - minimum 2 litry dziennie.
10. Unikaj alkoholu.

Stosowanie Dziecięcego Przykazań Zdrowotnych pozwoli na uniknięcie błędów żywieniowych.



INNE DZIAŁANIA:



- Realizacja programów: „Owoc 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:**



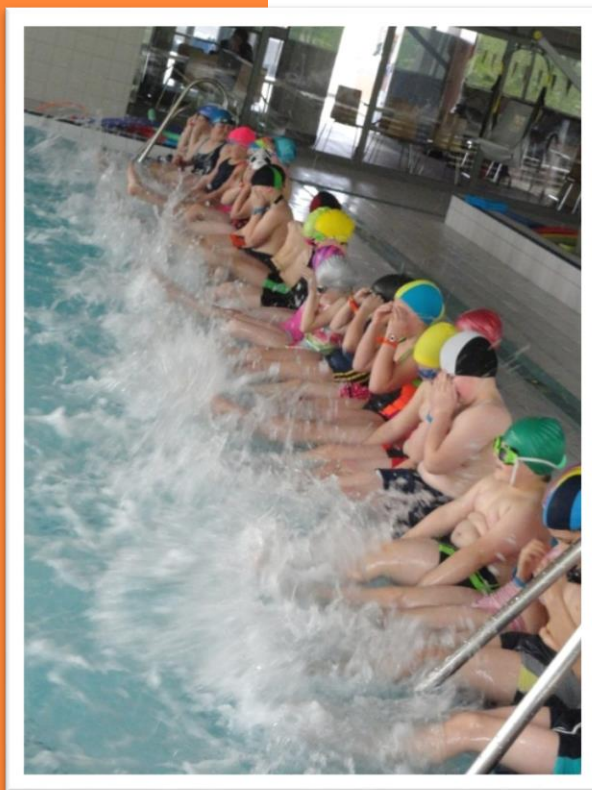


- Zajęcia fakultatywne z piłki ręcznej i piłki nożnej
- Organizacja Szkolnego turnieju piłki nożnej i piłki ręcznej
- Udział w zawodach sportowych na terenie gminy, powiatu i województwa
- Udział w Gminnym Dniu Sportu
- Realizacja projektu „Małopolskie SOS w edukacji i w sporcie”





•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:

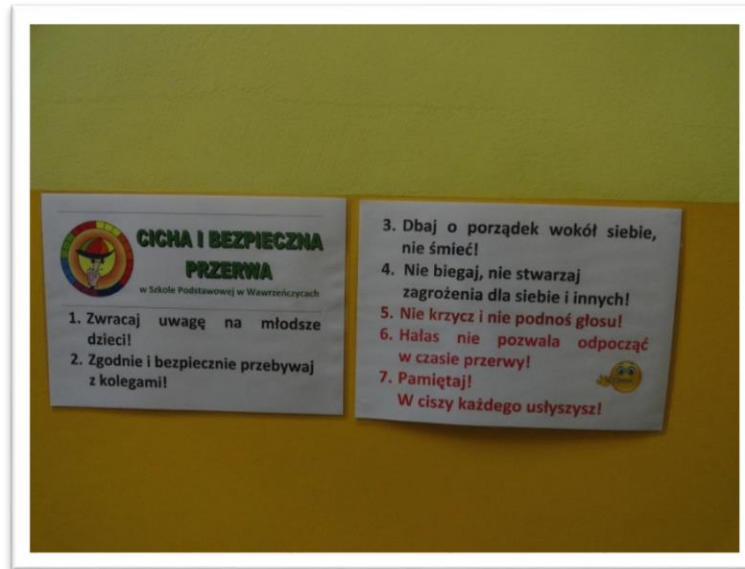
prof. nadzw. dr hab. Teresa Olearczyk



„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



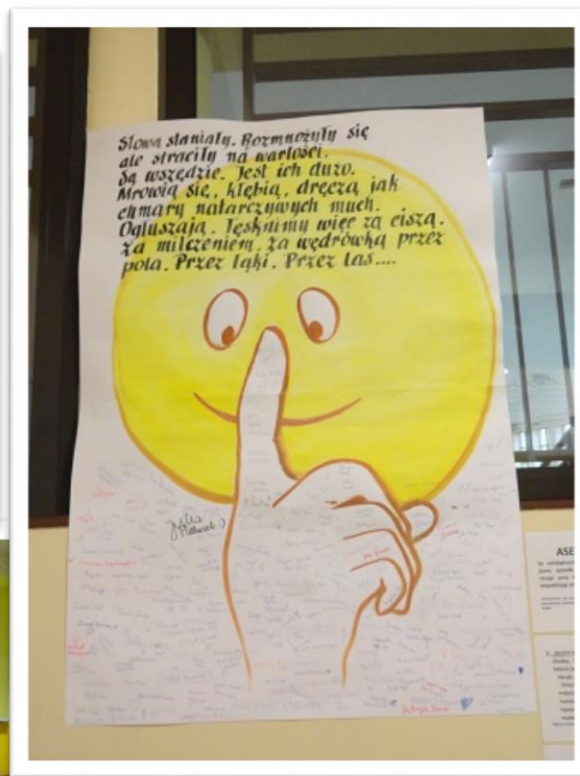
„Hałas to nasz wróg – dbajmy o ciszę”



- **Organizacja konkursów:**
 - „Portret Stworka Hałasorka” – dla chłopców 1-3
 - „Portret Księżniczki Ciszy” – dla dziewczynek 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:**

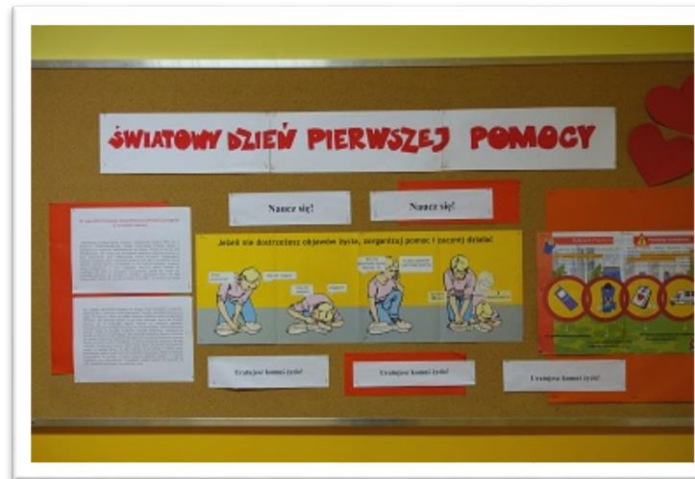
- Przedstawienia profilaktyczne dla uczniów klas 1-3, 4-6
- Spotkanie z pracownikami Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Krakowie – prelekcja i prezentacja nt. „Oswoić ciszę”



NASZE DZIAŁANIA:



- Realizacja programu „Ratujemy i uczymy ratować”



- Aktywne uczestnictwo w:
 - Światowym Dniu Udzielania Pierwszej Pomocy
 - Światowym Dniu Rzucania 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

