

SZKOLNY DZIEŃ PROMOCJI ZDROWIA

ZDROWO SMACZNIE KOLOROWO NA SPORTOWO

HARMONOGRAM DZIAŁAŃ

Data: 29.05.2013 r.

Grupa docelowa: klasy 0-VI

Prezentacja programu artystycznego: grupa teatralna p. B. Kotarskiej – „Czerwony Kapturek” godz. 10.30 oraz 11.00 – klasy 0 – III (II tury I i II zmiana), godz. 11.30 – klasy IV – VI w sali gimnastycznej SP 82.

Oprawa muzyczna i nagłośnienie: M. Kaźmierczak, D. Paklepa

STOISKA POSZCZEGÓLNYCH KLAS BĘDĄ ROZMIESZCZONE NASTĘPUJĄCO:

KLASY 0, I i II – KORYTARZ I PIĘTRA

KLASY III i IV - KORYTARZ II PIĘTRA

KLASY V i VI – NOWY KORYTARZ II PIĘTRA (PRZY WINDZIE)

KAŻDA KLASA PRZYGOTOWUJE STOISKO ZE ZDROWĄ ŻYWNOŚCIĄ

WEDŁUG PRZYDZIELONYCH ZADAŃ:

klasa	Rodzaj działania:
	Przygotowanie stoisk ze zdrową żywnością według przydziału dla poszczególnych klas:
Klasy 0 oraz Klasy I	Kanapki na zdrowe II śniadanie. Przepisy, porady, wartości odżywcze w prezentowanych produktach i ilość kalorii w każdej prezentowanej kanapce, przekąsce. Quiz wiedzy – nagroda to poczęstunek wybraną kanapką, zdrową przekąską ze stoiska.
Klasy 4	Stoisko ze zdrowym, pełnoziarnistym pieczywem np. z domowego wypieku – plakaty, degustacja, prezentacja plakatów, różne rodzaje mąki

Klasa 5a	Woda źródłem życia – stoisko pokazowe, informacje dotyczące właściwości wody, degustacja różnych gatunków wód: mineralna, źródlana , woda z kranu – porównywanie smaku, zapachu – quiz wiedzy.
Klasy 2	Rajski ogród – stoisko z owocami – przepisy na sałatki, soki itp., właściwości odżywcze zawarte w owocach, degustacja, quiz nagroda to poczęstunek wybraną potrawą ze stoiska.
Klasy 3	Mały ogrodnik – stoisko z warzywami – przepisy na sałatki, potrawy z warzyw, soki itp., właściwości odżywcze w warzywach, degustacja, quiz – nagroda to poczęstunek wybraną potrawą ze stoiska.
Klasy 5	Z pól i łąk – Bogactwo, walory i właściwości ziół. Przyprawy na naszych stołach Prezentacja szerokiego zastosowania ziół, przypraw w naszym jadłospisie, ziołolecznictwo. Stoisko z przyprawami, degustacja np. naparu z rumianku, mięty, szalwii, quiz - nagroda to poczęstunek wybraną potrawą/przyprawą ze stoiska.
Klasy 6	Alternatywa dla zbilansowanej diety – wegetarianizm. Dieta śródziemnomorska i inne. Stoisko z degustacją potraw wegetariańskich, ciekawostki, przepisy, quiz wiedzy związany ze stoiskiem – nagroda to degustacja wybranej potrawy.
Chętni uczniowie z klas 1-6	Moje hobby i mojej rodziny. Prezentacja zainteresowań uczniów oraz członków ich rodziny.

W trakcie trwania imprezy Komisja Konkursowa dokonała wyboru najlepiej przygotowanego i zaprezentowanego stoiska oraz wręczyła nagrody dla zwycięskich klas.

Godz. 10.30 – 11.00 - Oficjalne rozpoczęcie Szkolnego Dnia Promocji Zdrowia oraz Przedstawienie p.t.: „Czerwony Kapturek, który dba o zdrowie” dla I zmiany klas I-III w sali gimnastycznej SP 82.

Godz. 11.00 –11.30 - Przedstawienie p.t.: „Czerwony Kapturek, który dba o zdrowie” dla II zmiany klas I-III w sali gimnastycznej SP 82.

Godz. 11.30 –12.00 - Przedstawienie p.t.: „Czerwony Kapturek, który dba o zdrowie” dla klas IV-VI w sali gimnastycznej SP 82.

Zwiedzanie stoisk ze zdrową żywnością:

9.30 – 10.30 – (I zmiana) klasy „0” , 1a,1e, 2b, 2c, 2d, 2f, 3a, 3e, 3f,

10.40 – 11.30 - klasy 4a, 4b, 4c, 4d, 4e, 5a, 5b, 6a

11.35 – 12.35 – (II zmiana) klasy 1b, 1c, 1d, 2a, 3b, 3c, 3d,2e

12.35 – 13.35 – klasy 5c, 5d, 6b, 6c, 6d

Konkurencje sportowe:

8.50 – 9.45 – (I zmiana) klasy „0” , 1a,1e, 2b, 2c, 2d, 2f, 3a, 3e, 3f,

9.45 – 10.40 - 4a, 4b, 4c, 4d, 4e, 5a, 5b,

10.40 – 11.35 - klasy 5c, 5d, 6a, 6b, 6c, 6d

11.35 – 12.35 – **Pokaz aerobiku** – udział chętnych nauczycieli, pracowników szkoły, gości oraz rodziców w 15 minutowych zajęciach prowadzonych przez instruktora p. Tomka Kaplę oraz p. Martę Polczyńską.

13.30 – zakończenie imprezy, sprzątanie korytarzy i boisk.

HARMONOGRAM DZIAŁAŃ

Godzina	Działania	Klasy
8.50 – 9.45	Konkurencje sportowe:	(I zmiana) klasy „0” , 1a,1e, 2b, 2c, 2d, 2f, 3a, 3e, 3f,
9.30 – 10.30	Zwiedzanie stoisk ze zdrową żywnością:	(I zmiana) klasy „0” , 1a,1e, 2b, 2c, 2d, 2f, 3a, 3e, 3f,
9.45 – 10.40	Konkurencje sportowe:	Klasy: 4a, 4b, 4c, 4d, 4e, 5a, 5b,
10.40 – 11.30	Zwiedzanie stoisk ze zdrową żywnością:	klasy 4a, 4b, 4c, 4d, 4e, 5a, 5b, 6a

10.40 – 11.35	Konkurencje sportowe:	Klasy: 5c, 5d, 6a, 6b, 6c, 6d
11.35 – 12.35	Zwiedzanie stoisk ze zdrową żywnością:	Klasy: 1b, 1c, 1d, 2a, 3b, 3c, 3d,2e
11.35 – 12.35	Pokaz aerobiku	Udział chętnych nauczycieli, pracowników szkoły, gości oraz rodziców w 15 minutowych zajęciach prowadzonych przez p. Martę Polczyńską.
12.40 – 13.25	Konkurencje sportowe:	Klasy: 1b, 1c, 1d, 2a, 3b, 3c, 3d,2e
12.35 – 13.30	Zwiedzanie stoisk ze zdrową żywnością:	klasy 5c, 5d, 6b, 6c, 6d
13.30- 14.00	Zakończenie Szkolnego Dnia Promocji Zdrowia	Wspólne sprzątanie stoisk

Rodzaj działania – konkurencje sportowe:

Przygotowanie stacji z aktywnością sportową - czas spędzony przy każdej stacji ok.15 min.:

1.stacja – aerobik – pokaz ćwiczeń z p. Tomkiem Kapłą i każdą kolejną klasą (czas. 15 min.)

2. stacja – tor przeszkód

3. Stacja - Rzut do celu

4. Stacja – Slalom rowerowy, „ósemka”, jazda po łuku oraz przejazd na krótkim dystansie jak najwolniej!

5. Stacja – Bieg na czas z piłeczką ping – pongową.

Atrakcja dnia dla dorosłych uczestników:

Pokaz aerobiku – udział chętnych nauczycieli, pracowników szkoły, gości oraz rodziców w 15 minutowych zajęciach prowadzonych przez p. Martę Polczyńską.

Gorąco zachęcamy Naszą Kadrę Pracowniczą do aktywnego udziału w pokazie!!!

Szkolny Zespół ds. realizacji projektu
Szkoły Promującej Zdrowie