

Jan Kochanowski

Na zdrowie

Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie,



Jako smakujesz, aż się zepsujesz.

Tam człowiek prawie widzi na jawie

I sam to powie, że nic nad zdrowie

Ani lepszego, ani droższego;

Bo dobre mienie, perły, kamienie,

Także wiek młody i dar urody,

Mieśca wysokie, władze szerokie Dobre są, ale —

Gdy zdrowie w cale.

Tydzień zdrowia w PSP w Gidlach

Wpisany przez Edyta Śliwakowska
czwartek, 08 kwietnia 2021 16:39

Gdzie nie masz siły, i świat niemiły.

Klinocie drogi, mój dom ubogi

Oddany tobie ulubij sobie!

12 kwietnia to pierwszy dzień zaplanowanego w naszej szkole - Tygodnia Zdrowia.

Plan Tygodnia Zdrowia 12-16.04.2021r.

Poniedziałek ☐ - 12.04

- *Problemy dzieci i młodzieży w czasie pandemii, wynikające z długotrwałej izolacji.* –

Tydzień zdrowia w PSP w Gidlach

Wpisany przez Edyta Śliwakowska
czwartek, 08 kwietnia 2021 16:39

zajęcia z pedagogiem klasie VIIa

- realizacja zagadnień związanych z pandemią na godzinach wychowawczych w klasach IV – VIII oraz w klasach I-III

- **Jak dbać o siebie?** – zajęcia z psychologiem, realizacja w klasie I i IVb treści programu – Czuję i doświadczam.

- **Wszyscy lubimy tańczyć** - Wychowawcy klas 4-8 otrzymują linki do krótkiego układu tanecznego, który należy wykonać na godzinie wychowawczej. Uczniowie klas 1-3 przebierają się w kolorowe ubrania i tańczą do przesłanego linku na zajęciach wychowania fizycznego.

Wtorek – 13.04

- zapoznanie uczniów z prezentacją multimedialną – **Szkodliwy wpływ urządzeń multimedialnych na zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne**
–padlet – Wirtualna świetlica

- **Zapobieganie cyberprzemocy** - zajęcia profilaktyczne w ramach lekcji informatyki

Tydzień zdrowia w PSP w Gidlach

Wpisany przez Edyta Śliwakowska
czwartek, 08 kwietnia 2021 16:39

- **Dość siedzenia w 4 ścianach** - Uczniowie klas 4-8 pokonują dystans 3km. i dokumentują swoje osiągnięcia wysyłając wyniki. Klasy młodsze bawią się np. „w chłopa” na podwórkach pod opieką rodziców lub dziadków.

- **Dobre relacje – jak je budować?** - zajęcia z psychologiem, realizacja w klasie IIab treści programu – Czuję i doświadczam.

Środa – 14.04

- udostępnienie prezentacji multimedialnej – **Zdrowie – największa moją wartością** na padlecie – Wirtualna świetlica

- **FIT domowa przekąska** - akcja zachęcania rówieśników do zdrowego odżywiania. Zdjęcia wraz z przepisami samodzielnie wykonanych przekąsek udostępnione zostaną na padlecie SU.

- **Sprawdzamy swoją wydolność** - Uczniowie klas 4-8 podczas zajęć uczą się badania tętna. Wykonują próbę wydolności Ruffiera oraz wysyłają swoje wyniki do nauczyciela.

Czwartek – 15.04

- prelekcja psychologa dotycząca zachowań agresywnych .

Tydzień zdrowia w PSP w Gidlach

Wpisany przez Edyta Śliwakowska
czwartek, 08 kwietnia 2021 16:39

- warsztaty kształtujące postawę asertywną oraz prawidłową komunikację w ramach programu „Czuję i doświadczam”

- **Zaburzenia odżywiania związane z małą aktywnością fizyczną w okresie pandemii** – realizacja treści programu – Trzymaj formę! Na lekcjach biologii w kl. VII i VIII.

- **Salatkowy zawrót głowy** – Uczniowie klas 4-8 wykonują dowolną sałatkę dokumentują swoją pracę i wraz z przepisem wysyłają do nauczyciela. Klasy 1-3 mają pogadankę o zdrowym odżywianiu.

- **Jak radzić sobie w trudnych sytuacjach?** - zajęcia z psychologiem, realizacja w klasie III treści programu – Czuję i doświadczam.

Piątek – 16.04

- **Postaw na aktywność!** – zaproponuj ciekawe sposoby wypoczynku na świeżym powietrzu. Zdjęcia zostaną zaprezentowane na padlecie – Wirtualna świetlica.

- Realizacja programu – **Profilaktyka czerniaka** w klasie VII i VIII.

- **Stop otyłości** - Uczniowie omawiają prezentację na podstawie której obliczają swoje BMI, wyniki wpisują do tabeli lub drukują siatkę centylową i zaznaczają na niej swój wynik , następnie prace przesyłają do nauczyciela.

- podsumowanie Tygodnia Zdrowia – sprawozdanie ze zrealizowanych działań

Tydzień zdrowia w PSP w Gidlach

Wpisany przez Edyta Śliwakowska
czwartek, 08 kwietnia 2021 16:39

Mam nadzieję, że mimo zdalnego trybu nauki, uda nam się zaszczepić w uczniach troskę o własne zdrowie i wykształcić nawyki zdrowego stylu życia.

Zapraszam do aktywnego udziału w Tygodniu Zdrowia!

Koordinator Tygodnia Zdrowia:

Edyta Śliwakowska