**Zadania szkoły na grudzień**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp** | **Zadanie** | **Osoba odpowiedzialna** | **Cele podejmowanych działań** |
| 1 | Flash mob: - na długich przerwach w każdy czwartek - pod ratuszem w Kaliszu 13.12.2014 r. | M. RaczkowskaI. Węgierska | Stworzenie uczniom i pracownikom realnych i atrakcyjnych możliwości aktywnego spędzania przerwyi czasu wolnego.Rozwijanie sprawności ruchowej dzieci.Uświadomienie uczniom konieczności przebywaniana świeżym powietrzu.Wypoczynek na świeżym powietrzu. |
| 2 | Nordic walking dla nauczycieli i rodziców uczniów - Mikołajkowy kijomarsz 13.12.2014 | J. Jaruszewska E. Wielgórska |
| 3 | Zajęcia SKS Zajęcia na siłowni szkolnej Zajęcia z piłki siatkowej Tenis stołowy Ćwiczenia wzmacniające z wykorzystaniem różnych technik obronnych | n-le WF-u |
| 4 | Lekcje WF-u na ściance wspinaczkowej | n-le WF-u |
| 5 | Zajęcia sportowo-rekreacyjne na lodowisku | wych. klas |
| 6 | Gry i zabawy ruchowe w wodzie – wyjścia na basen | n-le WF-u |
| 7 | Spacerkiem przez przerwę | A. Kowalska |
| 8 | Zimowe zabawy na śniegu - udział w kuligu  - rzeźby na śniegu | I. WęgierskaM. Raczkowska |
| 9 | Mikołajkowy Turniej Piłki SiatkowejMikołajkowy Mecz Piłki Nożnej | I. WęgierskaD. Ostrychalski |
| 10 | Kontynuowanie zadań w ramach ogólnopolskiej kampanii „Stop zwolnieniom z WF-u” - pogadanki na godz. wychowawczych  - konkurs na symbol akcji  - spotkanie z mistrzem Polski w kolarstwie szosowym – B. Matysiak | wych.klas n-le WF-u,P. Marciniak | Umożliwienie uczniom rozwoju ich potencjału fizycznego, psychicznego i społecznego oraz wzmacnianie w nich poczucia własnej wartości |
| 11 | Zajęcia taneczne prowadzone przez trenerów z ODT – 2 razy w tygodniu (HIP-HOP i TANIEC WSPÓŁCZESNY) | trenerzy tańca |
| 12 | Gazetki na korytarzach szkolnych – grudniowe aktualności | B. ŁawińskaM. Urbaniak | Informowanie społeczności szkolnej o działaniach podejmowanych w ramach projektu SzPZ. |
| 13 | Informacje na gazetce w pokoju nauczycielskim | M. Urbaniak |
| 14 | Zamieszczenie informacji na stronie internetowej szkoły w zakładce „Szkoła Promująca Zdrowie”? | M. Kabała |
| 15 | Zajęcia edukacyjne:- korzyści biologiczne wynikające z uprawiania sportu i regularnej aktywności fizycznej - ruch to zdrowie- recepta na zdrowie | n-l n-le WF-uwych. klasM. Urbaniak | Wyposażenie uczniów i pracowników w wiedzę niezbędną do podejmowania wyborów dla poprawy własnego zdrowia. |
| 16 | Prelekcja na temat zagrożeń wynikających z bezruchu (otyłość, choroby ukł. krążenia, kostnego, oddechowego) | dyr szkoły |
| 17 | Prelekcje podczas PSW – Piątkowego Serwisu Wiedzy  | M. Urbaniak |
| 18 | Kontynuowanie ćwiczeń śródlekcyjnych (na 1 lekcji i na innych w miarę potrzeb)*Przykłady ćwiczeń:* "Rozwieszanie bielizny" - uczniowie stojąc w rozkroku unoszą ramiona w górę. "Chodzenie po schodach" - podnoszenie i opuszczanie kolan w postawie stojąc. "Drzewa na wietrze" - stojąc w lekkim rozkroku ze wzniesionymi w górę  ramionami- skłony boczne z ruchem dłoni i palców (chwianie się gałęzi  podczas wiatru) „Rysowanie kół głową” - w siadzie w ławce, obszerne krążenia głową w prawo i w lewo, „Malowanie ścian i sufitu” - w staniu ruchy naśladujące malowanie prawą i lewą  ręką,„Nadmuchiwanie balonika” - głęboki wdech nosem i wydech ustami „ sssss”. „Rysowanie cyfr głową” - np. 3, 6, 9,itp. „Zbieranie owoców” - skłony i skręty tułowia naśladujące zbierania owoców  leżących pod drzewami | wszyscy nauczyciele | Przeciwdziałanie:- zmęczeniu i znużeniu fizycznemu i psychicznemu - niedotlenieniu organizmu, - nadmiernemu obciążeniu analizatora wzrokowego  i słuchowego - przeciwdziałanie wadom postawy ciała poprzez  pozostawanie w długotrwałej pozycji siedzącej - wyrobienie trwałego nawyku aktywnego wypoczynku  i regeneracji sił w czasie pracy umysłowej, w szkole  i w domu  |

W pierwszy i trzeci czwartek miesiąca w gabinecie pielęgniarki: ważenie, mierzenie wzrostu, ciśnienia ....

Zespół SzPZ