**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. Raczkowska  I. Węgierska | Stworzenie uczniom i pracownikom realnych i atrakcyjnych możliwości aktywnego spędzania przerwy i czasu wolnego.  Rozwijanie sprawności ruchowej dzieci.  Uświadomienie uczniom konieczności przebywania  na 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. Węgierska  M. Raczkowska |
| 9 | Mikołajkowy Turniej Piłki Siatkowej  Mikołajkowy Mecz Piłki Nożnej | I. Węgierska  D. 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. Ławińska  M. 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-u  wych. klas  M. 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