

# DNI ZDROWIA

21 – 23.03 2018 r.



Pod hasłem:

**„Jesteśmy trendy – stawiamy na zdrowie”**

Ćwiczymy ciało i umysł.

Zdrowo się odżywiamy.

Dbamy o dobre samopoczucie.

Unikamy nałogów.

Chronimy środowisko.

## 21 marca: (zajęcia 8:00 – 12:50)

1. **DZIEŃ RADOŚCI – WITAMY WIOSNĘ** – rozpoczynamy Dni Zdrowia w szkole, wszyscy ubieramy się kolorowo i oryginalnie!
2. Konkurs na dekorację klasy „**Wiosna – zdrowa i kolorowa**”, który trwa do końca Dni Zdrowia. Rozstrzygnięcie konkursu w piątek – komisja oceniać będzie pomysłowość dekoracji.
3. **Zdrowo, bezpiecznie i radośnie mówimy „Dzień dobry” wiosnie** – marsz na powitanie Wiosny – klasy 1 – 3 SP (9:50 – 10:20).
4. **III edycja Wiosennego Turnieju Gier** dla klas IV – VI: rozgrywki sportowe, konkurs wiedzy o zdrowiu, prezentacja hasła dopingujących klasę w rozgrywkach (zdrowa żywność – *Trzymaj formę*, aktywność fizyczna, higiena osobista, ochrona środowiska). Zawody odbędą się na pierwszych trzech lekcjach w hali sportowej, prowadzący: M. Furmanek, E. Janecka, T. Cygański oraz wychowawcy.

### STREFA RELAKSU

1. Godz. 8:00 – 9:40
  - klasy 1 – 3: konkurs plastyczny „Bank przyszłości”;
  - klasy 7 i II – III: konkurs na makietę „Bank Przyszłości”.
2. Godz. 9:50 – 10:20 klasy 7 i II – III – pogadanka dotycząca oszczędzania „Skąd się biorą pieniądze i jak je oszczędzać?” i grę „Giełda towarowa” z pracownikiem banku ING. Rozstrzygnięcie konkursów plastycznych.
3. Godz. 10: 30 – uroczyste otwarcie Strefy Relaksu (parter Gimnazjum) – wręczenie nagród, poczęstunek (kawa i ciasto).
4. Ok. godz. 11:00:
  - klasy 1 – 3 – wspólne czytanie z Lwem;
  - klasy 4 – 6 – zdrowa żywność – prezentacja i degustacja (sałatki, soki);
  - klasy 7 SP – turniej tenisa stołowego;
  - klasy II – III Gimnazjum – rozgrywki sportowe (hala sportowa).

## 22 marca (zajęcia lekcyjne wg planu):

1. **Kiermasz: „Pod warzywkami” – zdrowa sałatka lub kanapka** – prezentacja i degustacja na stoiskach na korytarzu szkolnym – klasy 1 – 3.
2. **Zdrowolandia: „Dwa słówka na temat zdrowia”** – prezentacja wierszy o tematyce zdrowia, występ reprezentacji klas lub całej klasy IV – VI (sala gimnastyczna – podczas drugiej i trzeciej lekcji).
3. **Plebiscyt na najbardziej kulturalnego ucznia i uczennicę szkoły:**
  - I etap eliminacje klasowe (wybór kandydatów z klasy podczas godzin z wychowawcą – do 21.03 wpisać nazwiska do tabeli);
  - II etap – głosowanie ogólnoszkolne (komisja wejdzie do każdej klasy i przeprowadzi głosowanie spośród wybranych kandydatów, 4 – 5 lekcja).
4. **Warsztaty i pokaz kulturystyczny** dla klas 7 i II – III G: Łukasz Mizera – trener personalny w klubie Funfit II.
5. **Konkurs zdrowej ortografii** dla klas IV-VI SP na 4 lekcji (po 2 osoby z klasy) – prowadzący: M. Karpińska-Lizurek.

## 23 marca (zajęcia lekcyjne wg planu):

1. **Konkurs sportowo-ekologiczny „Jestem Eko”** – klasy 1 – 3 SP.
3. **Warsztaty z udzielania pierwszej pomocy dla klas IV – V** (podniesienie poziomu wiedzy i umiejętności w zakresie udzielania pierwszej pomocy).
4. **Warsztaty z udzielania pierwszej pomocy** – klasy 1 – 3 SP – K. Kostrzewa.

Zespół do spraw promocji zdrowia i Samorząd Uczniowski

### Kandydaci do plebiscytu na kulturalnego ucznia i uczennicę szkoły.

| Klasa | Imię i nazwisko ( uczeń i uczennica) |
|-------|--------------------------------------|
| 1     |                                      |
| 2     |                                      |
| 3a    |                                      |
| 3b    |                                      |
| 4a    |                                      |
| 4b    |                                      |
| 4c    |                                      |
| 5a    |                                      |
| 5b    |                                      |
| 6a    |                                      |
| 6b    |                                      |
| 7a    |                                      |
| 7b    |                                      |
| IIA   |                                      |
| IIB   |                                      |
| IIIA  |                                      |
| IIIB  |                                      |