

Promocja zdrowia

[- PLAN PRACY ZESPOŁU ds. PROMOCJI ZDROWIA I BEZPIECZEŃSTWA W ZESPOLE SZKÓŁ W STANINIE 2013-2014](#)

[- PLAN PRACY ZESPOŁU ds. PROMOCJI ZDROWIA I BEZPIECZEŃSTWA W ZESPOLE SZKÓŁ W STANINIE 2014-2015](#)

[- PLAN PRACY ZESPOŁU ds. PROMOCJI ZDROWIA I BEZPIECZEŃSTWA W ZESPOLE SZKÓŁ W STANINIE 2015-2016](#)

[- PLAN PRACY ZESPOŁU ds. PROMOCJI ZDROWIA I BEZPIECZEŃSTWA W ZESPOLE SZKÓŁ W STANINIE 2016-2017](#)

AKTUALNOŚCI

ROK 2016/2017

RAJD ROWEROWY DO WOLI OKRZEJSKIEJ

1 czerwca 2017r. uczniowie klasy V B wraz z opiekunami – p. Anną Nowak, p. Agnieszką Wysokińską oraz rodzicami – p. Beatą Konieczną i p. Katarzyną Szewczak wybrali się na rajd rowerowy do Woli Okrzejskiej. Wyruszyliśmy około 8.30 z placu szkolnego w dwóch grupach, zaopatrzeni w kamizelki odblaskowe. Zanim dotarliśmy na miejsce zrobiliśmy krótki postój tuż za Krzywdą. W Woli Okrzejskiej byliśmy przed 10.00. Przywitał nas dyrektor Muzeum im. Henryka Sienkiewicza Maciej Cybulski, który przez blisko godzinę opowiadał nam o życiu i twórczości tego pisarza w taki sposób, że nikt się nie nudził. Zobaczyliśmy wiele pamiątek z nim związanych oraz rekwizytów z filmów. Można było przymierzyć zbroję z „Ogniem i mieczem”, czy zasiąść na tronie Nerona z „Quo Vadis”. Następnie zjedliśmy kiełbaski z ogniska, pospacerowaliśmy po pięknie zagospodarowanym ogrodzie oraz zrobiliśmy pamiątkowe zdjęcie. Potem pojechaliśmy w stronę Okrzei, gdzie znajduje się kopiec usypany na cześć tego wielkiego Polaka. Widać stamtąd piękną panoramę okolicy. Około godziny 13 udaliśmy się w drogę powrotną. Zmęczeni ale pełni wrażeń wróciliśmy na plac szkolny około 14. 30. Nawet dość mocny wiatr nie był przeszkodą w pokonaniu w sumie około 50 kilometrów.





Udział w Ogólnopolskiej Olimpiadzie Promocji Zdrowego Stylu Życia PCK

16 grudnia 2016r. Paulina Lendzion - uczennica klasy IIb gimnazjum zajęła III miejsce w etapie rejonowym XXV edycji Ogólnopolskiej Olimpiady Promocji Zdrowego Stylu Życia PCK. W etapie szkolnym udział wzięli także: Adrian Gajowy, Julia Kałuska, Patrycja Chmiel z kl. IIIb. Etap szkolny przeprowadziła Anna Nowak- nauczyciel biologii.

WYCIECZKA DO SIEDLEC

17 listopada 2016r. uczniowie klas Va i Vb pod opieką p. Anny Nowak, p. Anny Goławskiej, p. Faustyny Zalewskiej i p. Jarosława Michalaka uczestniczyli w wycieczce do Siedlec. Podczas pobytu na basenie aktywnie spędzali czas wolny, doskonalili umiejętność pływania, bezpiecznego zachowania się w wodzie, relaksowali się w jacuzzi.

Po posiłku w galerii obejrzeli film „Za niebieskimi drzwiami”. Jest to niezwykła przygoda jedenastoletniego Łukasza. Rozpoczyna się ona w chwili gdy chłopiec wyrusza z mamą na dawno oczekiwane wakacje. Radosną podróż przerywa tragiczny wypadek, w wyniku którego chłopiec trafia do szpitala. Kiedy odzyskuje przytomność dowiaduje się, że mama, która siedziała za kierownicą jest w śpiączce. Łukasz trafia pod opiekę najpierw sąsiadki a potem nieznanej mu wcześniej ciotki, która zabiera go do prowadzonego przez siebie małego pensjonatu nad morzem. Chłopiec zamieszkuje w dawnym pokoju mamy. W czasie jednej z awantur, Łukasz przypadkowo odkrywa, że niebieskie drzwi jego pokoju stanowią przejście do innej rzeczywistości..... Film pokazuje próbę budowania relacji międzyludzkich, samotność i siłę wspólnoty, pokazuje miłość i jej determinację.



WARSZTATY Z UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

4 listopada 2016r. w naszej szkole zostały przeprowadzone warsztaty z zakresu udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej dla uczniów klas IV- VI i I- III gimnazjum. Zajęcia poprowadził przedstawiciel PCK w Lublinie. Celem warsztatów było oswojenie młodzieży z ideą pomagania oraz nabycie przez uczniów praktycznych umiejętności na temat tego jak należy zachować się w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia oraz jakie czynności należy podjąć udzielając pomocy poszkodowanym z różnymi urazami. Uczniowie mieli możliwość nie tylko porozmawiania z ratownikiem medycznym, ale także wykonywania ćwiczeń z użyciem fantoma, przeprowadzenia resuscytacji krążeniowo-odechowej. Prelegent zwrócił uwagę uczniom na to jak ważna w dzisiejszych czasach jest szybka i prawidłowa interwencja w ratowaniu życia drugiego człowieka.



ROK 2015/2016

REALIZACJA PROGRAMU EDUKACYJNEGO „ŻYJ SMACZNIE I ZDROWO”

W roku szkolnym 2015/ 2016 uczniowie klas pierwszych gimnazjum realizowali Ogólnopolski Program Edukacyjny „Żyj smacznie i zdrowo”. Program został objęty patronatem wielu instytucji, takich jak: Ministerstwo Zdrowia, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Banki Żywności oraz osób: Ministra Edukacji Narodowej oraz Rzecznika Praw Dziecka, a jego organizatorem jest firma WINIARY. Szkolnymi koordynatorami programu były Barbara Gajownik oraz Izabela Gromada.

Głównym celem programu jest promowanie zdrowego trybu życia, racjonalnego żywienia i smacznego gotowania. Dzięki znakomicie przygotowanym, eksperckim materiałom dydaktycznym oraz pomocy specjalistów nasi uczniowie w przystępny sposób poznawali zasady zdrowego odżywiania. W materiałach dydaktycznych, które otrzymała szkoła znalazły się scenariusze, plakaty i plansze edukacyjne. Korzystaliśmy również z filmów dostępnych na stronie programu. Według gotowych scenariuszy koordynatorki projektu przeprowadziły wiele zajęć na następujące tematy:

1. 10 zasad racjonalnego żywienia w pigułce
2. Pięć porcji warzyw i owoców! O tym, jak włączyć je do jadłospisu
3. Techniki kulinarne, czyli jak gotować smacznie i zdrowo?
4. Racjonalne żywienie, czyli o 5 posiłkach dziennie.
5. Żywność szanuję, żywności nie marnuję!
6. Przemyślane zakupy kluczem do zdrowia – czyli jak zrozumieć etykiety?
7. Żywność bogactwem składników pokarmowych.
8. Jedz smacznie, zdrowo i niedrogo.

Realizacja programu nie ograniczała się oczywiście tylko do teorii. Podczas biwaku w szkole odbyły się warsztaty kulinarne. Oprócz uczniów uczestniczyli w nich nauczyciele: Małgorzata Abramek, Barbara Gajownik, Izabela Gromada oraz Iwona Połec, a także rodzice: Hanna Dźwigala i Małgorzata Kałuska. Ponadto podczas lekcji matematyki, pracując metodą projektu, uczniowie klas pierwszych wykonali diagramy dotyczące zdrowej i niezdrowej żywności. Pracując również metodą projektu w ramach lekcji chemii, uczniowie zaprojektowali i wykonali ulotki na temat substancji toksycznych w żywności. Powstała wystawka wyżej wymienionych prac uczniowskich na dolnym korytarzu nowego budynku szkoły.



SPOTKANIE Z DIETETYKIEM

16 maja 2016r. w Zespole Szkół w Staninie odbyło się spotkanie z dietetykiem- Pauliną Pawlak oraz Agnieszką Kuleszą. Jego celem było popularyzowanie zasad zdrowego odżywiania. Panie zapoznały uczniów klas IV - VI z rolą wody w organizmie oraz skutkami jej niedoboru. Zwróciły uwagę na skład

słodkich napojów. Przedstawiły również funkcję poszczególnych składników odżywczych w organizmie człowieka oraz omówiły piramidę pokarmową. Uczniowie mogli sprawdzić swoją wiedzę z zakresu właściwego odżywiania podczas krótkiego quizu z nagrodami. Dodatkowo każdy uczestnik otrzymał pomysły na drugie śniadanie oraz zdrową przekąskę - jabłko. Dziękujemy Paniom za przystępny i pouczający przekaz.! Spotkanie odbyło się z inicjatywy opiekuna SU - p. Jolanty Skwarek oraz p. Anny Nowak



MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ ZIEMI

22 kwietnia 2016r. w Szkole Podstawowej w Staninie obchodziliśmy Międzynarodowy Dzień Ziemi. Z tej okazji odbyło się spotkanie klas IV i VI z leśnikiem panem Adamem Madeką.

Celem spotkania było:

- kształtowanie podstawowych zasad ochrony przyrody,
- wykorzystywanie i tworzenie okazji do poznawania rzeczywistości przyrodniczej,
- pogłębianie wiadomości na temat roślin i zwierząt żyjących w środowisku leśnym.

Pan leśnik opowiadał uczniom o lesie i mieszkających w nim zwierzętach. Pokazywał okazy np. poroża jeleni, gałązki drzew iglastych, skórę dzika. Podkreślił, że człowiek jest gościem w lesie i musi szanować zwyczaje gospodarzy, czyli zwierząt w nim mieszkających. Podczas spotkania uczniowie mieli okazję poznać zwyczaje wybranych zwierząt (sarny, dzika, lisa, jelenia) zamieszkujących las. Po spotkaniu odbyły się zajęcia ekologiczno- przyrodnicze podczas których uczniowie mogli sprawdzić

swoją wiedzę dotyczącą segregacji odpadów, rozpoznawania gatunków drzew, znaków ekologicznych. Przypomnieli sobie również zasady oszczędzania energii elektrycznej i sposoby zmniejszenia ilości odpadów w gospodarstwach domowych. Największą wiedzę wykazały się dwa zespoły z kl. VIb - Magdalena Kołodziejak, Dawid Powalski i Marcin Ostrysz oraz z kl. VIa - Bartosz Walo, Wiktoria Posiadała i Adrian Zdun.

WYCIECZKA DO SIEDLEC

11 marca 2016r. uczniowie klas IVa i IVb pod opieką p. Anny Nowak, p. Joanny Koniecznej i p. Faustyny Szymeckiej uczestniczyli w wycieczce do Siedlec. Pierwszym punktem wyjazdu był pobyt na basenie. Uczniowie doskonalili pływanie, nurkowali, grali w piłkę, zjeżdżali z dwupoziomowych zjeżdżalni, relaksowali się w jacuzzi. Przypomnieli sobie zasady bezpiecznego zachowania się w wodzie. Po obiedzie odwiedziliśmy salę zabaw Młynek. Tutaj szaleństwom nie było końca w labiryncie tuneli, zjeżdżalni, basenów z piłeczkami, przeszkód i pojazdów. Zmęczeni ale pełni wrażeń wieczorem wróciliśmy do domów.



KULIG

22 stycznia 2016r. uczniowie klas czwartych pod opieką p. Anny Nowak, p. Joanny Koniecznej,

p.Faustyny Szymeckiej i p.Marty Krasuckiej uczestniczyli w kuligu po najbliższej okolicy. Jego celem było propagowanie sportów zimowych i aktywności fizycznej na świeżym powietrzu. Uczniowie przypomnieli sobie także zasady bezpiecznego korzystania z uciech zimy. Zadowoleni byli również rodzice, którzy przygotowali wspólne ognisko, ciepłe napoje i różne przysmaki. Dziękujemy Wam bardzo serdecznie !!!





WYCIECZKA DO SIEDLEC

1 grudnia 2015r. uczniowie klas czwartych uczestniczyli w wycieczce do Siedlec. Najpierw jedni doskonalili jazdę na łyżwach, inni zaś dopiero uczyli się tej sztuki. Zarówno jedni jak i drudzy zaliczyli nie jeden upadek. Na szczęście żaden nie okazał się groźny. Następnie odbyła się projekcja filmu w kinie pt. „Sawa- mały, wielki bohater” o przygodach chłopca, który ratuje swoją wioskę.



SPOTKANIE Z FIZJOTERAPEUTĄ

27.11.2015 r. odbyło się w naszej szkole spotkanie z fizjoterapeutą , Panem Radosławem Perzem. Tematem wystąpienia były wady postawy u dzieci i młodzieży. W pogadance brali udział uczniowie klas IV i VI wraz z wychowawcami. Prowadzący omówił najczęściej występujące wady u młodzieży, oraz przyczynę ich powstawania. Uczniowie chętnie włączali się w dyskusję, odpowiadali na pytania Pana Radosława. Wiedza uczniów na temat prawidłowej postawy ciała z pewnością po tym spotkaniu wzrosła, co można było także zaobserwować w trakcie jego trwania, gdyż uczniowie często się poprawiali, zmieniali sposób siadania na prawidłowy oraz unosili zgrabnie głowę aby poprawić własną sylwetkę. Spotkanie zorganizowała pani Anita Konieczna i Agnieszka Pańnikowska.



UDZIAŁ W OLIMPIADZIE PROMUJĄCEJ ZDROWY TRYB ŻYCIA

25 listopada 2015r. 26 uczniów Publicznego Gimnazjum wzięło udział w etapie szkolnym Olimpiady Promującej Zdrowy Styl Życia. Konkurs był zorganizowany przez Zarząd Główny PC K, a nad jego przebiegiem czuwała p. Anna Nowak. Miał on postać testu z zakresu pierwszej pomocy, ekologii, promocji zdrowego stylu życia i historii Stowarzyszenia. Najlepszy w eliminacjach okazał się Krystian Gajo z kl. IB, który będzie reprezentował szkołę w etapie rejonowym w Łukowie. Życzymy powodzenia!

RAJD ROWEROWY

21 września 2015r. uczniowie klas I a i Ib Publicznego Gimnazjum w Staninie uczestniczyli w rajdzie rowerowym do Krzywdy. Jego celem było porządkowanie tamtejszego lasu w ramach akcji Sprzątanie Świata - Polska 2015. Po pracy odbyło się ognisko i wspólne pieczenie kiełbasek. Pogoda sprzyjała także grom i zabawom na siłowni i stadionie sportowym. Opiekę na uczniami sprawowały: p. Izabela Gromada, p. Barbara Gajownik, p. Anna Nowak, p. Wanda Michalak.



ROK 2014/2015

PODSUMOWANIE PROJEKTU PROFILAKTYCZNEGO

12 grudnia 2014r. uczniowie klas IV – VI uczestniczyli w podsumowaniu projektu profilaktycznego. Każda klasa pod opieką wychowawcy przygotowała informacje na wybrany wcześniej temat.

Profilaktyka antyalkoholowa – kl. Va

Profilaktyka antynikotynowa – kl. VIa

Nie – dopalaczom/ narkotykom! – kl. Vb

Agresja, przemoc – kl. VIb

Cyberprzemoc – kl. IVa

Ochrona zdrowia psychicznego (poczucie własnej wartości, poprawne relacje interpersonalne,) – kl. IVb

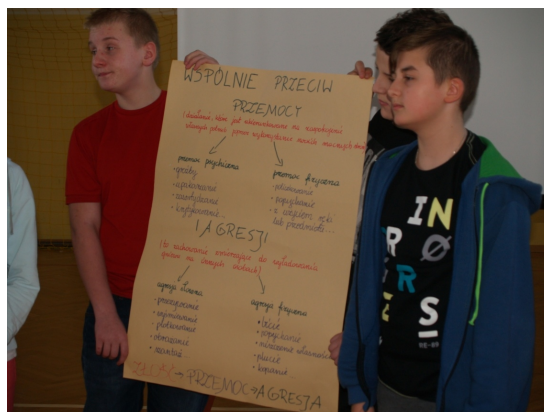
Formy pracy były bardzo różnorodne, np. scenki sytuacyjne, prezentacje multimedialne, piosenki, wiersze, plakaty, gazetki, hasła. Własną twórczość zaprezentowała m.in. Antonina Adamiak z kl. VIb.

Są na świecie świadkowie agresji, przemocy,
którym bezzwłocznie trzeba udzielić pomocy.
Wyjaśnię i opowiem, jak ciężko jest z tym żyć,
jak ciężko pracować, normalnie funkcjonować i być.

Mało takich wierszy powstało,
chcę, aby więcej ludzi się o tym dowiedziało.
Dowiedziało się o bólu, o krzywdzeniu innych,
o krzywdzeniu ludzi młodych i niewinnych.

Chcę, aby to się zmieniło,
aby wszystkim ludziom dobrze się żyło.
Aby tylko do szczęścia były powody,
nie było powodów do płaczu z bólu i tęsknoty.

Aby wszyscy odnosili się do siebie z godnością i szacunkiem,
obdarowując się pięknym podarunkiem.
Częściej rozmawiali.
Bo nic lepiej otuchy nie doda
tak, jak piękne, ciepłe słowa.



WYJAZD NA LODOWISKO

10 grudnia 2014r. uczniowie klas szóstych wybrali się do Siedlec na lodowisko i do kina. Jazda na łyżwach dostarczyła wielu emocji. Niektórzy radzili sobie świetnie, inni zaliczyli kilka upadków. Jednak można było liczyć na pomoc i współpracę kolegów i koleżanek. Ważne, że każdy skorzystał z tej zimowej atrakcji. Następnym punktem programu była siedlecka galeria, w której uczniowie mogli się posilić i obejrzeć kolejną część Igrzysk śmierci „Kosogłos”.



WYCIECZKA DO PARKU LINOWEGO

13 listopada 2014 r. uczniowie z klasy V a odbyli wycieczkę do parku linowego w Stoczku Łukowskim. Wizyta w parku okazała się doskonałą formą aktywnego wypoczynku, a przede wszystkim dostarczyła niezapomnianych wrażeń i dała niezły przypływ adrenaliny. Przed przystąpieniem do zabawy każdy z uczniów został gruntownie przeszkolony z zasad bezpiecznego poruszania się po parku, a następnie przeegzaminowany przez instruktora celem weryfikacji umiejętności i wyeliminowaniu błędów. Dzięki temu uczniowie mogli samodzielnie poruszać się po trasach parku.

Nasi uczniowie przemieszczali się po wyznaczonych trasach, które były rozpięte pomiędzy drzewami.

Do dyspozycji było szereg przeszkód: mosty linowe, pijane liny, kołyszące się belki, zjazdy tyrolskie, pajęczyny, ruchome kładki, podesty oraz wiele innych. Przechodzenie po ruchomych deskach, linach, pajęczynach, wdrapywanie się po ścianie nie było łatwe. Ostatni etap – tzw. tyrolka była dla nas już tylko odprężeniem i nagrodą za wytrwałość. W parku linowym oprócz pokonywania przeszkód rozwieszonych między drzewami nauczyliśmy się opanowania, odpowiedzialności, technik utrzymania równowagi, niejednokrotnie przełamując własne lęki i słabości. Bezpieczeństwo w parku linowym zapewniał profesjonalny sprzęt asekuracyjny w który każdy uczestnik został wyposażony (uprząż z lonżami, bloczek zjazdowy i kask alpinistyczny). Nad bezpieczeństwem i poprawnością przejścia cały czas czuwali instruktor oraz wychowawcy. Było przy tym wiele zabawy i wrażeń z dużą dozą adrenaliny. To doskonała forma rozrywki dla wszystkich, którzy chcą w aktywny sposób spędzać swój wolny czas na świeżym powietrzu .



Rajd rowerowy do Woli Okrzejskiej

02. 10. 2014r. klasa VIa pod opieką p. Anny Nowak i p. Wandy Michalak wybrała się na rajd rowerowy do Woli Okrzejskiej. W muzeum im. Henryka Sienkiewicza wysłuchaliśmy ciekawej prelekcji na temat życia i twórczości tego pisarza. Wszyscy chętnie oglądaliśmy , a nawet przymierzaliśmy rekwizyty związane z ekranizacją powieści „W pustyni i w puszczy” czy „Quo vadis”.

W parku otaczającym dworek urządziliśmy zabawy sportowe i ognisko. Następnie udaliśmy się na kopiec usypany ku pamięci Henryka Sienkiewicza. Rozciąga się stamtąd wspaniały widok na pobliskie pola, lasy, cmentarz i kościół w Okrzei. Oprócz osobliwości Woli Okrzejskiej, przypomnieliśmy sobie również o tych na naszym terenie- zobaczyliśmy ruiny pałacu Pac Pomarnackich i pomniki przyrody w Wesołowce. Dbając o rozsądne korzystanie z jezdni, po południu bezpiecznie wróciliśmy do szkoły. Pomimo wielu przejechanych kilometrów humory bardzo nam dopisywały.



ROK 2013/2014**"Wiem co jem"**

W roku szkolnym 2013/2014 uczniowie klas II -VI realizowali autorski program nt. zdrowego odżywiania pod hasłem "Wiem co jem" metodą projektu. Koordynatorem projektu w klasach II-III SP była Pani A. Paśnikowska, a w klasach IV-VI SP Pani J. Smyk. Projekt realizowany był przez okres ośmiu miesięcy tj. od 01.10.2013r. do 30.05.2014r. Na pierwszym spotkaniu nauczyciel przedstawił uczniom założenia projektu, podzieli klasy na grupy, wybrał liderów grup i ustalił terminy konsultacji. Głównym celem programu była promocja zdrowego stylu życia, poznanie zasad zdrowego odżywiania i stymulowanie aktywności twórczej uczniów. Przekazując dzieciom wiedzę o zdrowiu, kształtując umiejętności i postawy sprzyjające zdrowiu, ułatwiamy im zdrowy styl życia i pracy, a szkoła realizuje założenia programu wychowawczego i profilaktyki. Każda klasa - grupa uczniów miała do wykonania jedno zadanie w miesiącu.

- wymienić zasady zdrowego odżywiania;
- uzasadnić, dlaczego należy regularnie spożywać posiłki;
- wymienić produkty, które powinny znaleźć się w codziennym jadłospisie;
- wymienić składniki pokarmowe, które powinny znajdować się w codziennych posiłkach i znać ich znaczenie dla zdrowia;
- uzasadnić, dlaczego należy spożywać owoce i warzywa;
- wykonać piramidę zdrowego odżywiania
- obliczyć wartości odżywcze posiłków;
- ułożyć jadłospis z wykorzystaniem piramidy pokarmowej;
- odczytać informacje zawarte na opakowaniach produktów;
- przeprowadzić wywiad;
- napisać list do kolegi, koleżanki przedstawiający zalety zdrowego odżywiania;
- przedstawić scenkę metodą dramową;
- napisać rymowaną, wiersz o tematyce zdrowotnej;
- zaśpiewać piosenkę;
- wykonać plakat dowolną techniką;
- wykonać transparent;
- przygotować zestaw ćwiczeń promujących zdrowy styl życia;
- wykonać według przepisu zdrowy i smaczny posiłek;

Podsumowanie projektu odbyło się 02.06.2014r. Uczniowie na forum całej społeczności szkolnej i w obecności nauczycielina prezentowali wytwory swojej pracy. Specjalnie powołana komisja oceniła prace uczestników projektu i przyznała miejsca.

Klasy IV-VI zajęły następujące miejsca:

I miejsce - klasa VI a

II miejsce - klasa IV a

III miejsce - klasa IV b

IV miejsce - klasa VI b, V a, V b

Klasy II i III zajęły następujące miejsca:

I miejsce - klasa II A

II miejsce - klasa III B

III miejsce - klasa IIb

IV miejsce - klasa III A



Konkurs "Jestem bezpieczny"

08.05.2014r. drużyna w składzie: Kamil Lewandowski z kl. IVa, Bartosz Kazimierski z kl. Va i Norbert Oziębło z kl. VIb reprezentowali szkołę w gminnym etapie konkursu „Jestem bezpieczny” organizowanym przez Wydział Prewencji Komendy Powiatowej Policji w Łukowie. Jego celem było uczenie uczestników jak przeciwdziałać zjawiskom patologicznym życia codziennego jak: alkoholizm, narkomania, przemoc oraz zwiększenie bezpieczeństwa dzieci. Chłopcy rozwiązywali test, a następnie wzięli udział w dogrywce o drugie miejsce, które ostatecznie zajęli. Otrzymali nagrody w postaci książek i kolorowych długopisów. Gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów.



Wycieczka na basen do Garwolina

We wtorek 29.10.2013r. uczniowie klasy VIa, IVa i IIIa wraz z Paniami B. Mróz, J. Smyk i A. Różycką wybrali się na pływalnię do Garwolina. Humory dopisywały wszystkim od rana. Kolejny raz mieli

okazję do rozwijania swojej sprawności fizycznej oraz praktykowania zachowań prozdrowotnych. Pouczeni przez ratownika o zasadach bezpiecznego korzystania z kąpieli, doskonalili swoje umiejętności pływackie poprzez gry i zabawy w wodzie, nurkowanie, poślizgi, pływanie strzałką, kraulem na piersiach, wyścigi parami. Dodatkową atrakcją były zjazdy ze zjeżdżalni. Zadowoleni, lecz trochę zmęczeni, wrócili cali i zdrowi do szkoły.



Warsztaty profilaktyczne o tematyce zdrowotnej

W dniu 25 października 2013r. w szkole podstawowej gościliśmy lekarz Katarzynę Nawrocką - Matejek. Po raz drugi poprowadziła ona warsztaty profilaktyczne o tematyce zdrowotnej z uczniami. Tym razem omawiane były zagadnienia dotyczące zdrowego stylu odżywiania w ramach projektu: "Wiem, co jem" i walki z otyłością prowadzonego przez Panią A. Paśnikowską i J. Smyk. W spotkaniu wzięli udział uczniowie klas I-III i IV-VI szkoły podstawowej. Zebrani z zainteresowaniem słuchali prezentowanych informacji na temat związku jakości pożywienia z dobrym samopoczuciem, wartości odżywczej pokarmów, dokonywania właściwych wyborów podczas kupowania żywności i właściwego spożywania zdrowych pokarmów. Jednym z zadań przygotowanych przez Panią Matejek było wykonanie przez uczniów piramidy zdrowego odżywiania. Na koniec spotkania uczniowie podziękowali Pani Katarzynie za poprowadzone zajęcia gromkimi brawami i zaprosili na kolejne spotkanie.



Ruch dobry na wszystko

Spacer z kijkami nordic walking to świetny sposób na aktywny i zdrowy odpoczynek. Wiedzą o tym uczniowie klasy IV A i VI A Szkoły Podstawowej w Staninie. To właśnie 22 września br. pod przewodnictwem n-li wych. fiz. p.Joanny Smyk i wychowawczyni: p.K.Koślacz i W.Orzełowskiej zorganizowali wyprawę po najbliższej okolicy. Przekonani, że wędrowka po zdrowie nie musi być skomplikowana a może stać się naszym sprzymierzeńcem w walce z chorobami i sposobem na uspokojenie skołatanych nerwów. Dotarliśmy do boiska ORLIK. Tam czekała na nas następna dawka sporych emocji i przyjemności. Rodzice obu klas przygotowali dla nas piknik, a nauczyciele różne zabawy sportowe. Pogoda nam dopisywała i spacer z kijkami był czystą przyjemnością (oprócz korzyści zdrowotnych). Polecamy tę formę sportu gdyż jak mówi mądrość ludowa: „Ruch zastąpi każde lekarstwo ale żadne lekarstwo nie zastąpi ruchu”.





Apel pod hasłem "Co warto jeść na śniadanie, aby być zdrowym?"

W dniu 04 października 2013r. został zorganizowany apel pod hasłem "Co warto jeść na śniadanie, aby być zdrowym?". Wzięli w nim udział uczniowie szkoły podstawowej i gimnazjum. Zebrani z zainteresowaniem słuchali przygotowanych informacji na temat zdrowych i niezdrowych produktów, które spożywamy na pierwsze i drugie śniadanie. Na tę okazję przygotowano prezentację multimedialną, którą przedstawiły uczennice klasy szóstej. Na zakończenie przygotowano dla zebranych poczęstunek- zdrową przekąskę w formie talarków marchewki i kawałków jabłek.



Współpraca z nadleśnictwem w ramach akcji „Sprzątanie świata”

8 października 2013r. klasy pierwsze wyruszyły na rajd rowerowy do leśniczówki Kosiorki. Po drodze podziwialiśmy jesienne krajobrazy naszej okolicy. Spotkaliśmy się z leśnikami pracującymi na terenie nadleśnictwa. Opowiadali nam o pracy leśników oraz ścieżce edukacyjnej kształcenia w tym zawodzie. Jednym z celów naszej wyprawy było sprzątanie lasu w ramach akcji „Sprzątanie świata”. Oprócz śmieci znaleźliśmy wiele grzybów. Przy okazji dowiedzieliśmy się wiele o gatunkach jadalnych oraz o funkcji grzybów trujących w lesie. Po trudach pracy odpoczywaliśmy przy przygotowanym przez gospodarzy ognisku. Zmęczeni, ale radosi, wróciliśmy do szkoły.



Wycieczka do Siedlec

1 grudnia 2015r. uczniowie klas czwartych uczestniczyli w wycieczce do Siedlec. Najpierw jedni doskonalili jazdę na łyżwach, inni zaś dopiero uczyli się tej sztuki. Zarówno jedni jak i drudzy zaliczyli nie jeden upadek. Na szczęście żaden nie okazał się groźny. Następnie odbyła się projekcja filmu w kinie pt. „Sawa- mały, wielki bohater” o przygodach chłopca, który ratuje swoją wioskę.

Do pobrania:

[PLAN PRACY ZESPOŁU ds. PROMOCJI ZDROWIA I BEZPIECZEŃSTWA W ZS W STANINIE 2013-2014.pdf](#)

.pdf34.61 KB

[PLAN PRACY ZESPOŁU ds. PROMOCJI ZDROWIA I BEZPIECZEŃSTWA W ZS W STANINIE 2014-2015.pdf](#)

.pdf331.17 KB

[PLAN PRACY ZESPOŁU ds. PROMOCJI ZDROWIA I BEZPIECZEŃSTWA W ZS W STANINIE 2015-2016.pdf](#)

.pdf175.83 KB

[PLAN PRACY ZESPOŁU ds. PROMOCJI ZDROWIA I BEZPIECZEŃSTWA W ZS W STANINIE 2016-2017.doc](#)

.doc64 KB