



Na sportowo jest zdrowo – szkolny program wychowania zdrowotnego

Celem konkursu jest wskazanie, jak ważną rolę w życiu ucznia pełni edukacja prozdrowotna w szkole oraz promowanie zdrowego i aktywnego stylu życia.

Zadania konkursu:

1. „Używkom mówię nie” – zainscenizowanie kilku sytuacji, w której potrafimy wykazać się postawą asertywną i odmówić gdy ktoś zachęca do używek. Dyskusja na temat szkód zdrowotnych i społecznych związanych z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu oraz używaniem innych substancji psychoaktywnych.
2. „Zastrzyk z witamin każdego dnia”. W ramach zajęć klasowych zorganizowanie lekcji, na której uczniowie zrobią kilka sałatek warzywnych i owocowych. Następnie omówienie każdej z nich pod kątem wartości odżywczych, prawidłowego łączenia składników oraz smaku.
3. Zorganizowanie spotkania z pielęgniarką szkolną/lekarzem/dietetykiem nt. „Zaburzenia stanu zdrowia i rozwoju związanego z nieprawidłowym odżywianiem (otyłość, nadwaga, niedobór masy ciała, anoreksja, bulimia...)”.
4. „Szczotka, pasta, kubek...” – higiena osobista każdego dnia. Pogadanka na temat dojrzewania i związanej z nim higieny.
5. Zorganizowanie ogólnoszkolnego dnia sportu, w ramach którego przeprowadzone zostaną zawody w kilku wybranych dyscyplinach, z podziałem na grupy wiekowe. Zawody powinny być poprzedzone dyskusją na temat tego, jaki wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne ma aktywność ruchowa.
6. „Jestem tym co jem?” – rola racjonalne żywienia na co dzień. Pogadanka na temat prawidłowego odżywiania się zwieńczona przygotowaniem gazetki szkolnej.
7. Przeprowadzenie spotkań uczniów z przedstawicielami Policji/Straży Pożarnej/Pogotowia Ratunkowego, organizacji społecznych nt. „Bezpieczne zachowanie w szkole, domu, na ulicy”.
8. „Czas się nie spieszy – to my nie nadążamy”. Pogadanka na temat tego, na czym polega racjonalne gospodarowanie czasem i jaka jest wynikająca z tego korzyść dla zdrowia.
9. Przygotowanie plakatu oraz hasła promującego uczestnictwo w zajęciach wychowania fizycznego w szkole.
10. Zgłoszenie nauczycieli do udziału w kursie „Na sportowo jest zdrowo – szkolny program wychowania zdrowotnego” który przeprowadzi w formie e-learning Studium Prawa Europejskiego w Warszawie.

Regulamin i szczegóły konkursu dostępne są na stronie internetowej:

www.edukacja-zdrowotna.com.pl

Organizatorzy:



Studium Prawa Europejskiego: 02-326 Warszawa, Al. Jerozolimskie 151, lok. 2222
tel./fax: 22 833 38 90; 22 833 39 90;
e-mail: info@spe.edu.pl; www.spe.edu.pl