

TRZYMAJ FORMĘ

HARMONOGRAM DZIAŁAŃ W ROKU SZKOLNYM 2019/2020

W tym roku szkolnym do programu przystąpili uczniowie

klas Va, Vb, Vc, Vd

wraz z wychowawcami.

Lp.	ZADANIA	SPOSÓB REALIZACJI	TERMIN	OSOBY ODPOWIEDZIALNE
1.	Przekazanie uczniom klas V informacji o przystąpieniu szkoły do Programu „Trzymaj Formę”	Podczas godzin wf i zajęć z wychowawcą. Przekazanie uczniom książeczek edukacyjnych zawierających informacje o programie.	X	Wychowawcy, Nauczyciele wf
2.	Otwarcie na stronie internetowej naszej szkoły nowego folderu TRZYMAJ FORMĘ	Zamieszczanie wszelkich działań naszej szkoły podjętych w ramach realizacji programu TRZYMAJ FORMĘ	XI	Jolanta Lasota
3.	Opracowanie wraz z uczniami pomysłów do realizacji w czasie programu	Debata podczas godzin wychowawczych	XI	Wychowawcy klas V
4.	Dlaczego warto „trzymać formę” Zdrowy styl życia, piramida żywienia	Gazetka szkolna	X-XI	Klasa Va
5.	Sprawdzanie swoich możliwości fizycznych	Test wydolności –Test Coopera Test sprawności fizycznej Zuchory	X-XI	D. Chmaj P. Szetela
6.	Obliczanie BMI i dobowego zapotrzebowania na energię	Diagramy klasowe	XI	Wychowawcy klas V
7.	Współpraca z organizacjami promującymi aktywny tryb życia z pięknem przyrody	Liga Ochrony Przyrody	X-V	D. Chmaj
8.	Rajd Rowerowy	Organizacja Rajdów rowerowych	X	D. Chmaj,
9.	Rajd na Pogórze Strzyżowskie	Zachęcanie dzieci do aktywnego spędzania czasu wolnego.	X	P. Szetela D. Chmaj
10.	Współpraca z Rodzicami podczas imprez osiedlowych	Pomoc w organizacji Pikniku Rodzinnego „Pożegnanie Lata”	X	D. Chmaj J. Lasota
11.	Zachęcanie dzieci do różnych form aktywności fizycznej	Zajęcia dodatkowe Tenis stołowy Gimnastyka Piłka nożna siatkówka	X-V	Nauczycie WF
12.	Zapoznanie rodziców klas V-VII z programem	Rozdawanie ulotek podczas wywiadówek	XI	Uczniowie klas V
13.	Etykiety produktów spożywczych –Jesteśmy świadomymi Konsumentami	Zajęcia z psychologiem	XII	Wychowawcy klas V
14.	Dzienny Rozkład Posiłków, Właściwe odżywianie	Gazetka szkolna	XII	Klasa Vc i Vd

15.	Sztafeta klas V-rywalizacje klasowe	Otwarcie programu TRZYMAJ FORMĘ na lekcji wf	XI	Klasy V wraz z nauczycielami WF
16.	„Chodź na trzepak”	Propozycje zabaw i gier na świeżym powietrzu	IV-VI	D. Chmaj P. Szetela
17.	Dzień Sportu	Trójbój LA – klasy V	V	D. Chmaj P. Szetela
18.	Promocja zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej	Piknik Rodzinny	1.VI	D. Chmaj P. Szetela J. Lasota A. Ziętek
19.	Nauka pływania	Zajęcia prowadzone w Nowej Wsi	X-V	P. Szetela
20.	Promowanie aktywnego wypoczynku	Wyjazd do Aquaparku	X	P. Szetela D. Chmaj
21.	Soboty z tenisem stołowym	Liga Tenisa Stołowego	6 sobót II-V	D. Chmaj J. Kuć
22.	Dieta sportowców	Spotkanie z siatkarzami Asseco Resovii	X	D. Chmaj P. Szetela
23.	Edukacja zdrowotna	Jak dbać o zdrowie- debata	XII	wychowawcy
		Hartowanie organizmu- Zajęcia na śniegu	II	Nauczyciele WF
		Otyłość- choroba cywilizacyjna -film edukacyjny	III	wychowawcy
24.	Spotkanie z przedszkolakami	Zorganizowanie zawodów sportowych ”Baw się razem z nami „- II edycja	II	D. Chmaj P. Szetela
25.	Fakty i mity o odchudzaniu	Czy wiesz, że... Ulotki dla naszych uczniów	II	J. Lasota A. Ziętek
26.	Szkolny Dzień Kulinaryny	Pomysły naszych uczniów na zdrowe drugie śniadanie podczas godzin wychowawczych	IV	Wychowawcy klas IV-VIII
27.	Nasza Zdrowa Książka Kucharska	Pomysły naszych uczniów	III-IV	J. Lasota D.Chmaj
28.	Aktywne ferie	Zimowisko Szkolne	I	P.Szetela