

## **Program Tygodnia Bezpieczeństwa i Profilaktyki Zdrowia w Ośrodku**

### **Adresaci :**

Uczniowie szkoły podstawowej, gimnazjum i szkół ponadgimnazjalnych, wychowawcy i nauczyciele

### **Cele:**

- prezentacja bezpiecznego korzystania z sieci jako alternatywy wobec zachowań ryzykownych: spotkań z osobami „znanymi” wyłącznie z Internetu, upubliczniania danych osobowych, cyberprzemocy, piractwa w sieci, nadmiernego korzystania z Internetu
- kształtowanie zachowań bezpiecznych w domu, w szkole i w ruchu miejskim
- zapoznanie z podstawowymi informacjami związanymi z profilaktyką uzależnień
- rozumienie potrzeby walki z uzależnieniem, poznanie sposobów i trudności związanych z wychodzeniem z uzależnienia
- poznanie zasad zdrowego żywienia
- zainspirowanie uczniów do właściwych „wyborów” żywieniowych
- zapoznanie z podstawowymi zasadami higieny
- promowanie zdrowego stylu życia poprzez uprawianie sportów
- zapoznanie ze skutkami niewłaściwego odżywiania
- zapoznanie ze sposobami pomocy w problemach objawiających się w złym odżywianiu
- rozwijanie własnych zainteresowań

Harmonogram: SZKOŁA

Termin	Grupa	Temat dnia i program	Odpowiedzialne osoby
20.05. 2013	SP	<p><b>„Bezpieczny Maluch w domu, w szkole i na ulicy”</b></p> <p>12 00 – 12 45 spotkanie z Policją w świetlicy internatu – zajęcia teoretyczno – praktyczne</p> <p>12 55 – 13 40 lekcja na temat bezpieczeństwa i przygotowanie scenek pantomimicznych</p> <p>13 50 – 14 35 scenki pantomimiczne w grupach z użyciem rekwizytów (aula)</p>	
	Gimnazjum	<p><b>„Narkotyki, dopalacze STOP”</b></p> <p>12 00 – 12 45 lekcja na temat skutków zażywania narkotyków i dopalaczy</p> <p>12 55 – 13 40 spotkanie z Policją w świetlicy internatu</p> <p>13 50 – 14 35 wykonanie przez poszczególne klasy i wspólne omówienie plakatów: „Narkotykom mówimy NIE” (wybrane sale lekcyjne na parterze dużej szkoły)</p>	
	Ponadgimnazjalne	<p><b>„Bezpieczeństwo w internecie”</b></p> <p>9 50 – 10 35 lekcja na temat bezpieczeństwa i zagrożeń w internecie</p>	

<p style="text-align: center;">B E Z P I E C Z E Ń S T W O</p>		<p>10 55 – 11 40 spotkanie z Policją w świetlicy internatu</p> <p>13 50 – 14 35 Warsztaty w grupach:</p> <p><b>I</b> Debata: Sąd nad internetem (świetlica internatu) TPII, TPIII, LOI</p> <p><b>II</b> Wykonanie prezentacji multimedialnej „Jestem bezpieczny w internecie” (pracownie informatyczne) SPOL IA, SPOL IB, SPOL II</p> <p><b>III</b> Wykonanie ulotki w formie papierowej - „Zagrożenia w Internecie” (wybrane sale lekcyjne w szkole) ZSZ: Ib, IIa, IIb, IIIa</p> <p>14 35 – 15 00 pokaz wykonanych prezentacji multimedialnych i przedstawienie ulotek (świetlica internatu)</p>	
<p style="text-align: center;">Z D R O W E</p>	<p>21. 05. 2013</p> <p>SP</p>	<p><b>„Zdrowo jem, więc wiem...”</b></p> <p>8 55 – 9 40 lekcja na temat zdrowego odżywiania kl. 4a, 4b, 5a i 6a</p> <p>9 50 – 10 35 lekcja wychowawcza na temat zdrowego odżywiania kl. 1a, 1b, 2/3a, 3b</p> <p>9 50 – 10 35 spotkanie z dietetykiem „Zdrowe odżywianie” (świetlica internatu) kl. 4a, 4b, 5a i 6a</p>	

O D Ź Y W I A N I E		10 55 – 11 40 przygotowanie zdrowego śniadania z wybranych produktów (stołówka) (wszystkie klasy)	
	<b>Gimnazjum</b>	„Zdrowo jem, więc wiem...”  9 50 – 10 35 lekcja na temat zdrowego odżywiania  10 55 – 11 40 spotkanie z dietetykiem (świetlica internatu)  12 00 – 12 45 konkurs – wykonanie jadłospisu na tydzień, koło kalorii (sale lekcyjne na II piętrze dużej szkoły)	
	<b>Ponadgimnazjalne</b>	12 00 – 12 45 lekcja na temat zdrowego odżywiania i kosztów produktów żywnościowych SPOL IA, SPOL IB, SPOL II, TP II, TP III, LOI  12 00 – 12 45 lekcja na temat zdrowego odżywiania oraz kosztów żywienia w internacie ZSZ: Ib, IIa, IIb, IIe, IIIa  12 55 – 13 40 spotkanie z dietetykiem „Zaburzenia związane z niewłaściwym odżywianiem – postrzeganie własnej osoby” (świetlica internatu)  13 50 – 14 35 I wykonanie jadłospisu na tydzień (wybrane sale lekcyjne na II piętrze szkoły) ZSZ: Ib, IIa, IIb	
Z D R O W E			
O D Ź Y W I A N I E			

		<p>II wykonanie ulotki na temat zdrowego odżywiania (pracownie informatyczne) SPOL IA, SPOL IB, SPOL II,</p> <p>III spis zdrowych produktów sprzedawanych w sklepiku szkolnym w formie plakatu (pracownie internatu) TPII, TPIII, LOI</p> <p>14 35 – 15 00 prezentacja i wybór najlepszego jadłospisu, ulotki i plakatu (świetlica internatu)</p>	
<p><b>22. 05. 2013</b></p> <p>R U C H  T O  Z D R O W I E</p>		<p>8 00 – 8 45 lekcja na temat zasad bezpieczeństwa</p> <p>10 45 wyjście na Malta Ski</p> <p>I 11 15 (30 min.) tor saneczkowy II 11 15 (30 min.) mini golf</p> <p>I 11 45 (40min.) rowery czteroosobowe II 11 45 (30 min.) tor saneczkowy</p> <p>I 12 25 (30 min.) mini golf II 12 15 (40 min.) rowery czteroosobowe</p> <p>I, II 13 00 – 13 30 plac zabaw</p> <p>13 30 wyjście do Ośrodka</p>	
	<b>Gimnazjum</b>	<p>8 00 – 8 45 lekcja na temat zasad bezpieczeństwa</p> <p>9 45 wyjście na Malta Ski</p> <p>I 10 15 (30min.) rowery dwuosobowe II 10 15 (30min.) zjazd kolejką górską</p>	

R U C H  T O  Z D R O W I E		<p>I 10 45 (30min.) zjazd pontonami</p> <p>II 10 45 (30 min.) mini golf</p> <p>I 11 15 (30 min.) zjazd kolejką górską</p> <p>II 11 15 (30 min.) zjazd pontonami</p> <p>I, II 11 45 – 12 15 II śniadanie i powrót do Ośrodka</p>	
	<b>Ponadgimnazjalne</b>	<p>8 00 – 8 45 lekcja na temat zasad bezpieczeństwa</p> <p>11 45 wyjście na Malta Ski</p> <p>I 12 15 (30 min.) zjazd pontonami</p> <p>II 12 15 (30min.) zjazd kolejką górską</p> <p>III 12 15 (30 min.) rowery dwuosobowe</p> <p>I 13 00 (30min.) tor saneczkowy</p> <p>II 13 00 (30min.) zjazd pontonami</p> <p>III 13 00 (30min.) mini I 13 40 (30min.) zjazd kolejką górską</p> <p>II 13 40 (30min.) rowery dwuosobowe</p> <p>III 13 40 (30min.) zjazd pontonami</p> <p>I 14 30 (30min.) rowery dwuosobowe</p> <p>II 14 30 (30min.) mini golf</p> <p>III 14 30 (30 min.) zjazd kolejką górską</p>	
<b>23.05. 2013</b>	<b>SP, Gimnazjum, Ponadgimnazjalne</b>	<p><b>„Dzień przeciw Agresji”</b></p> <p>Przemarsz przez Śródkę</p>	

### HARMONOGRAM: INTERNAT

Termin	Grupa	Realizowana tematyka	Osoby odpowiedzialne
<b>B E Z P I E C Z E Ń S T W O</b>	I – II	<b>„Bezpieczny Maluch w domu, w szkole i na ulicy”</b>  Bezpieczny wychowanek na drodze – prezentacja multimedialna i zajęcia praktyczne  prac.129, godz. 16 00 – 17 00	
	III – V	<b>„Narkotyki, dopalacze STOP”</b>  Pokaz filmu „Dopalacze”  świetlica internatu, godz. 19 15 – 20 15	
	VI – XII	<b>„Bezpieczeństwo w internecie”</b>  Pokaz filmu „Ben X”  świetlica internatu, godz. 16 30 – 17 30	
<b>Z D R O W E  O D Ź Y W</b>	I – II	<b>„Zdrowo jem, więc wiem...”</b>  Wykonujemy sałatkę owocową  duża prac. kucharska, godz. 16 00 – 17 00	
	III – V	<b>„Zdrowo jem, więc wiem...”</b>  Pokaz filmu „Super size me”  świetlica internat, godz. 16.00 – 17 30	

I A N I E	VI – XII	<b>„Zdrowo jem, więc wiem...”</b> Konkurs na zdrową przekąskę pracownie i hol internatu, godz. 19 30 – 20 30	
22.05.2013  R U C H  T O  Z D R O W I E	I – II	<b>„Ruch to zdrowie”</b> Gry i zabawy na świeżym powietrzu teren OSW, godz. 15 30 – 16 30	
	III – V	<b>„Ruch to zdrowie”</b> Gra zespołowa „Dwa ognie” boisko szkolne, godz. 16 00 – 17 00	
	VI – IX	<b>„Ruch to zdrowie”</b> Mecz piłki nożnej boisko szkolne, godz. 16 15 – 17 15	
	XI - XII	<b>„Ruch to zdrowie”</b> Wyjście na basen godz. 17 00 – 19 00	
23.05.2013  D Z I E Ń  P R Z E C I W  A G R E S J I	I – II	<b>„Dzień przeciw agresji”</b> Co to są dobre uczynki ? prac. 105 godz. 15 45 – 16 45	
	III – V	<b>„Dzień przeciw agresji”</b> Zajęcia rekreacyjne boisko szkolne, godz. 19 15 – 20 15	
	VI – XII	<b>„Dzień przeciw agresji”</b> Pokaz filmu „Chuligani” świetlica Internatu, 16 30 – 17 30	



## Organizacja Święta Ośrodka/ 24.05.2013r.

### Podsumowanie tygodnia bezpieczeństwa i profilaktyki zdrowia

#### Plan dnia:

#### 8 15 – 9 15 apel w sali gimnastycznej

- Powitanie
- Złożenie kwiatów przez SW pod pomnikiem patrona
- Głos zabiera Dyrektor Ośrodka i przybyli goście
- Pantomima „Poznawanie świata” /W. Sommerfeld, J. Gronek
- Prezentacja filmu (nagrane scenki): S.E.R.C.E. / realizacja E. Jastrzębska, A. Wrona
- Wręczenie przez wyróżnień dla najsympatyczniejszych nauczycieli i wychowawców przez Samorząd Wychowanków
- Wręczenie przez Dyrektora Ośrodka policjantom zaświadczeń o ukończeniu szkolenia z języka migowego
- Omówienie przebiegu imprezy i wręczenie kopert z zadaniami

#### 9 15 – 10 00 pokazy dla społeczności OSW na powietrzu/grupy realizacyjnej (antyterrorysty), sztuk walki

#### 10 00 – 13 30 zadania/stanowiska

##### 10 00 – 13 30 Przedszkole i Szkoła Podstawowa i Gimnazjum:

zadania na terenie Ośrodka i II śniadanie/ według rozpiski  
*(dmuchany zamek, basen z kulkami, malowanie twarzy, balonowe figury, rysowanie portretów, rowerowy tor przeszkód, gry i zabawy sportowe, punkt medyczny, kucyki, tańce w auli, dart, kalambury)*

10 00 – 13 00 Szkoły Ponadgimnazjalne – wizyty w placówkach udzielających wsparcia i pomocy

#### 13 00 – 14 00 w ramach obiadu: kiełbaski (grill), grochówka

Podczas imprezy rodzice włączają się do zabaw i zadań dla grup.