

## Realizacja planowanych działań szkoły Promującej Zdrowie w listopadzie 2021 roku

# ROZRUSZAJ DWÓJKĘ!



### Zadania:

- Aktywna przerwa;
- Aktywna lekcja;
- Wspólne drugie śniadanie;
- Konkurs Niech licznik stale bije;

### Kryterium sukcesu:

- Większość uczniów aktywnie uczestniczy w proponowanych zajęciach ruchowych;
- Uczniowie chętnie uczestniczą w zajęciach językowo-ruchowych oraz angażują się w proponowane ćwiczenia;
- Uczniowie wspólnie z wychowawcą spożywają w szkole drugie śniadanie, rozumieją korzyści wynikające z jedzenia drugiego śniadania oraz ze spożywania dużej ilości warzyw i owoców;
- większość uczniów podejmuje wyzwanie wykonania jak największej liczby kroków w określonym terminie;

### Realizacja:

- Podczas zajęć w ramach akcji Aktywna przerwa uczniowie mieli okazję m.in. poznać metody rozciągania koniecznego po intensywnym treningu oraz kroki popularnych aktualnie układów tanecznych;
- w Aktywnej lekcji uczestniczyli uczniowie młodszych klas – były to zajęcia łączące naukę języka angielskiego z zabawami ruchowymi;
- Akcja Wspólne drugie śniadanie prowadzona była przez cały listopad – w holu szkoły pojawiły się plansze informujące o korzyściach płynących z regularnych posiłków,

szczególnie zaś z drugiego śniadania, ponadto poszczególne zespoły klasowe wraz z wychowawcami miały okazję wspólnie zjeść drugie śniadanie podczas zajęć;

- W ramach konkursu Niech licznik stale bije zadaniem dzieci było przebyć jak największą liczbę kilometrów, akcję prowadzono między 22 a 29 listopada, kiedy to oddziały klasowe wraz z wychowawcami rejestrowały pokonany dystans za pomocą dowolnych aplikacji. Najwięcej kilometrów przemierzyła klasa VIIa;