PLAN PRACY „ TRZYMAJ FORMĘ ‘’

1. Organizowanie pieszych rajdów i wycieczek po okolicy i w dalszym terenie (udział chętnej młodzieży w rajdach szkół promujących zdrowie).
2. Zorganizowanie kilku wyjazdów na lodowisko do Przemyśla i Jarosławia.
3. Zorganizowanie kilku wyjazdów na basen do Jarosławia .
4. Zorganizowanie wyjazdów na kulig do Helusza .
5. Zapoznanie uczniów z BMI i nauka przeliczania wskaźnika na lekcjach matematyki w klasach pierwszych.
6. Udział młodzieży w konkursach plastycznych i konkursach śpiewu organizowanych przez PSSE dotyczących tematyki zdrowotnej.
7. Przeprowadzenie cyklu lekcji o zdrowym odżywianiu i higienie spożywania posiłków na lekcjach biologii w klasach drugich.
8. Przeprowadzenie godziny wychowawczej w klasach pierwszych na temat - Jak być asertywnym ? – połączonej z wyświetleniem filmu o w/w tytule.
9. Przeprowadzenie na godzinach wychowawczych , lekcjach biologii i wychowania fizycznego pogadanek na temat potrzeby spożywania I i II śniadania przez młodzież.
10. Przeprowadzenie na spotkaniach z rodzicami pogadanek o potrzebie spożywania przez młodzież I i II śniadania.
11. Przeprowadzenie przez pielęgniarkę szkolną pogadanki o anoreksji i bulimii połączonej z wyświetleniem filmu na w/w w klasach pierwszych.
12. Przeprowadzenie pogadanek o zdrowym odżywianiu połączonych z oglądaniem filmu dotyczącego powyższego tematu przez pielęgniarkę szkolną.
13. Przeprowadzenie testów wydolności fizycznej i sprawności fizycznej przez nauczycieli wychowania fizycznego na lekcjach.
14. Przeprowadzenie cyklu godzin wychowawczych na temat profilaktyki uzależnień :
    - od nikotyny ,
    - od alkoholu ,
    - od narkotyków ,

    połączonych z wyświetleniem filmów edukacyjnych.
15. Prelekcje na godzinach wychowawczych na temat problematyki AIDS / HIV i oglądanie filmów.
16. Mini decyzje na okres postu podjęte przez chętnych uczniów w ramach prac nad osobistym modelem zdrowego stylu życia (wyleczę zęby , zjem co najmniej jedno jabłko , wypiję jedną szklankę mleka dziennie , będę biegał codziennie pół godziny, itp.)
17. Wykonanie gazetki na korytarzu szkolnym na temat zdrowego odżywiania z piramidą zdrowia i dziesięcioma przykazaniami zdrowotnymi.
18. Przeprowadzenie na wywiadówkach przez wychowawców klas krótkiej prelekcji – Co każdy rodzic wiedzieć powinien o żywieniu i aktywności fizycznej ? – opartej na materiałach dostarczonych przez organizatorów programu Trzymaj Formę.

Szkolnym koordynatorem programu jest Beata Magdziak