

PROGRAM TYGODNIA DLA ZDROWIA

TYDZIEŃ DLA ZDROWIA w LOZOI

22.03-26.03.2021

KONKURSY

Lp.	KONKURS	SPOSÓB REALIZACJI
1.	<i>Konkurs wiedzy o zdrowiu</i> <i>wydarzenie on-line</i>	Dużo wiesz o zdrowiu? Zgłoś chęć udziału w konkursie! Osoby chętne otrzymają zaproszenie na spotkanie na platformie Meet. Osoba odpowiedzialna: Agnieszka Pieńkowska.
2.	<i>Konkurs literacki</i>	Lubisz literaturę? Poezja to Twoje drugie imię? Napisz wiersz, fraszkę, sonet, hymn itp. o tematyce zdrowotnej, a następnie prześlij na adres: monika.jurczyk@lozoj.szczecin.pl lub natalia.kwasniowska@lozoj.szczecin.pl
3.	<i>Fotografia kulinarna</i>	Masz dobry aparat? Pstrykasz fotki, na widok których cieknie ślinka? ;-) Zrób zdjęcie przyrządzonego przez siebie(lub przez kogoś kogo kochasz) zdrowego dania i wyślij je na adres: iwona.zmurko@lozoj.szczecin.pl lub mariola.stachura@lozoj.szczecin.pl Do zdjęcia koniecznie dołącz przepis, byśmy też mogli tego spróbować!
4.	<i>Gimnastyka na co dzień</i>	Jesteś gotowy na krótką gimnastykę? Zapraszamy! Nawet 15 minut każdego dnia czyni cuda! Film bądź fotorelację ze swojego treningu prześlij na adres: marlena.wasilewska@lozoj.szczecin.pl
5.	<i>Klasowy rekord kilometrów</i>	Począwszy od 22.03. każda klasa zbiera kilometry przy pomocy aplikacji liczącej kroki lub kilometry. Kilometry można zbierać chodząc, biegając, jeżdżąc na rowerze, rolkach lub hulajnodze. Jak to zrobić?: 1) Każdy uczeń mierzy i zapisuje sobie ilość przebytych danego dnia kilometrów. 2) Pod koniec tygodnia uczeń wysła wychowawcy print screen ze swoich wojaży. 3) Wychowawca sumuje kilometry uzbierane przez wszystkich uczniów swojej klasy, a wyniki (do 29.03) przesyła na adres: magdalena.kozubek-mikulak@lozoj.szczecin.pl joanna.rejman-stawarczyk@lozoj.szczecin.pl zaznaczając w jaki sposób kilometry zostały zebrane (np. pieszo: 10 km, rowerem: 40 km itd.).

PROGRAM TYGODNIA DLA ZDROWIA

6.	Cudak owocowo - warzywny <i>-konkurs fotograficzny</i>	Wykonaj kukielkę bądź zabawną kompozycję z warzyw i/lub owoców- tzw. cudaka. Zdjęcie pracy prześlij na adres: magdalena.borodziuk@lozoi.szczecin.pl
7.	Aktywny, bezpieczny wypoczynek <i>- konkurs plastyczny</i>	Sam lub z kolegą/koleżanką wykonaj plakat zachęcający do aktywności w wolnym czasie. Technika pracy jest dowolna, format dowolny. Zdjęcie plakatu prześlij na adres: agnieszka.pienkowska@lozoi.szczecin.pl
8.	Zdrowy teledysk, zdrowa reklama <i>-konkurs filmowy</i>	Nagrajcie teledysk bądź reklamę propagującą zdrowy styl życia. Gotowe nagrania prześlijcie na adres: natalia.kwasniowska@lozoi.szczecin.pl lub monika.jurczyk@lozoi.szczecin.pl Najlepszy teledysk lub reklama zostaną wykorzystane w dniach otwartych szkoły - oczywiście za zgodą autorów :)

WYDARZENIA TOWARZYSZĄCE

Lp.	WYDARZENIE	KIEDY? GDZIE?	SPOSÓB REALIZACJI	DLA KOGO?
1.	ARS, czyli jak dbać o miłość? <i>-program edukacyjny</i>	22.03. 12:30-13:30	film, prezentacja + omówienie	1a
		23.03. 8:40-10:00	film, prezentacja + omówienie	1b
		25.03. 10:10-11:20	film, prezentacja + omówienie	2b
		26.03. 8:40-10:00	film, prezentacja + omówienie	2b/4

PROGRAM TYGODNIA DLA ZDROWIA

2.	Sprawdź, czy zdrowo się odżywasz! -quiz interaktywny	Link dostępny przez cały Tydzień dla zdrowia	Klikając w link przechodzisz na stronę quizu. Quiz jest anonimowy, a jego wynik znany będzie tylko Tobie. Sprawdź, czy zdrowo się odżywasz, może warto coś poprawić ;) Oto link do quizu: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdJsoES8g6Ei-5Ai5KLnPQRBYqu_bG1oIZP23_WU5C8UTLWgg/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0&gxids=7628	wszyscy chętni
3.	Ile wiem o kaloriach? -quiz interaktywny	Link dostępny przez cały Tydzień dla zdrowia	Klikając w link przechodzisz na stronę quizu. Quiz jest anonimowy, a jego wynik znany będzie tylko Tobie. Sprawdź, swoją wiedzę na temat kalorii w codziennej diecie. Czy ja w ogóle wiem co to są kalorie??? Oto link do quizu: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScZGb5MLN-kO-6C5GC6wVxhled5LUqfPwUscqF_HGPI9vwoRQ/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0&gxids=7628	wszyscy chętni
4.	Licytacje na rzecz Weroniki Górskiej	cały Tydzień dla zdrowia facebook - grupa POMÓŻMY WERONICE godzina wychowawcza zebranie z rodzicami, poczta pantoflowa	<p style="color: red;">Chcesz pomóc swojej szkolnej koleżance/uczennicy stanąć na nogi? Weź udział w licytacji!</p> <p style="text-align: center;">1) JAK WZIĄĆ UDZIAŁ W LICYTACJI?</p> <p>W celu jej przeprowadzenia, tuż przed rozpoczęciem "Tygodnia dla zdrowia" na facebooku powstanie grupa pod nazwą "POMÓŻMY WERONICE". Każdego dnia przez cały tydzień na profilu tejże grupy będą odbywały się licytacje przedmiotów/eventów, z których cały dochód przeznaczony zostanie na rzecz uczennicy klasy IIb Weroniki Górskiej. Wystarczy poprosić na facebooku o przyjęcie do grupy i wziąć udział w licytacji. Jej regulamin dostępny będzie na profilu grupy "POMÓŻMY WERONICE".</p> <p style="text-align: center;">2) CO BĘDIEMY LICYTOWAĆ?</p> <p>Przedyskutujcie na godzinie wychowawczej, jakie przedmioty/eventy (inne pomysły) moglibyście jako klasa wystawić na takiej licytacji. Dwa najlepsze pomysły wpiszcie w tabeli, udostępnionej wychowawcom.</p> <p style="color: green;">Bardzo prosimy o nagłośnienie akcji wśród rodziców, uczniów i nauczycieli. Udział osób dorosłych może znacznie wpłynąć na ostateczną sumę zbiórki!!!</p> <p>Osoby odpowiedzialne: Joanna Rejmann- Stawarczyk, Magdalena Kozubek-Mikulak</p>	Wszyscy (uczniowie, rodzice, pracownicy szkoły), którzy poproszą na facebooku o przyjęcie do grupy "POMÓŻMY WERONICE". Grupa powstanie tuż przed rozpoczęciem "Tygodnia dla zdrowia". POMYSŁY NA PRZEDMIOTY/ EVENTY/INNE DO LICYTACJI