



**HARMONOGRAM PROGRAMU**  
**„TRZYMAJ FORMĘ”**  
**W GIMNAZJUM IM. JANUSZA KUSOCIŃSKIEGO**  
**Z ODDZIAŁAMI INTEGRACYJNYMI W ŁOBUDZICACH**  
**W ROKU SZKOLNYM 2012/2013**

Lp.	Zadania do realizacji	Termin realizacji zadań	Osoby odpowiedzialne	Uwagi
1.	Zebranie zespołu koordynującego realizację programu w gimnazjum.	IX .2012	lider zespołu	Stworzenie harmonogramu działań na bieżący rok szkolny
2.	Zapoznanie członków rady pedagogicznej z harmonogramem programu w bieżącym roku szkolnym.	X.2012	lider zespołu	Posiedzenie rady pedagogicznej
3.	Systematyczne wykonywanie gazetek o tematyce związanej z realizacją programu.	cały rok	opiekunki SK LOP SK PCK	Uczniowie klas I-III
4.	Przeprowadzenie zajęć na godzinach wychowawczych wg przykładowych scenariuszy przygotowanych przez autorów programu, wg własnego pomysłu lub korzystając z biblioteczki przygotowanej przez koordynatora programu.	2 razy w ciągu półroczna w każdej klasie	wychowawcy klas	Wszyscy uczniowie
5.	Realizacja zadań w ramach programu „Trzymaj formę” projektu „Zdrowie w naszych rękach”.	IX. 2012 - V. 2013	nauczyciele gimnazjum	Wszyscy uczniowie
6.	Organizacja rozgrywek sportowych: Halowa Liga Piłki Nożnej dla dziewcząt i chłopców.	IX. 2012 - V. 2013	A. Tarka P. Siekierski	Wszyscy uczniowie
7.	Zorganizowanie biegu masowego nad zalewem Patyki ku czci Janusza Kusocińskiego – patrona naszej szkoły w ramach akcji - „Cała Polska Biega”.	IX/X 2012	A. Tarka (dziewczęta) P. Siekierski (chłopcy)	Reprezentanci klas
8.	Przeprowadzenie w klasach pierwszych (uczniowie rozpoczynający naukę w gimnazjum) oraz w klasach trzecich (uczniowie opuszczający szkołę) testu sprawności fizycznej wg Zuchory.	IX - X 2012 IV-V 2013	nauczyciele wychowania fizycznego	Uczniowie klas I i III

Lp.	Zadania do realizacji	Termin realizacji zadań	Osoby odpowiedzialne	Uwagi
9.	Wprowadzanie dla uczniów chętnych w ramach zajęć fakultatywnych nauki tańca oraz na zajęciach wychowania fizycznego w większym zakresie ćwiczeń kształtujących sylwetkę i korygujących wady postawy.	cały rok	nauczyciele wychowania fizycznego	Zainteresowani uczniowie
10.	Opracowanie przez nauczycieli wychowania fizycznego zestawu ćwiczeń domowych dla uczniów z wadami postawy.	XI 2012	nauczyciele wychowania fizycznego	Zainteresowani uczniowie
11.	Integracja międzyklasowa poprzez rywalizację sportową.	cały rok	wychowawcy klas oraz nauczyciele wychowania fizycznego	Wszyscy uczniowie
12.	Organizacja zawodów sportowych dla dziewcząt i chłopców podczas dni wolnych od zajęć w szkole, np. Papieski Turniej Piłkarski.	cały rok	nauczyciele wychowania fizycznego	Zainteresowani uczniowie
13.	Aktywny wypoczynek podczas ferii zimowych – zajęcia sportowe dla dziewcząt i chłopców.	okres ferii zimowych	nauczyciele wychowania fizycznego	Zainteresowani uczniowie
14.	Przeprowadzenie pogadarek na temat uzyskania właściwej formy fizycznej i psychicznej przez młodzież gimnazjalną i jej utrzymanie.	cały rok	lekarz, pielęgniarka wychowawcy klas	Wszyscy uczniowie
15.	Przeprowadzenie ankiety na temat zdrowego stylu życia wśród rodziców uczniów naszego gimnazjum i pracowników szkoły. Opracowanie wyników, wyciągnięcie wniosków i ich przedstawienie na posiedzeniu rady pedagogicznej.	I 2013  III 2013	wychowawcy klas  pedagog szkolny koordynator programu „Trzymaj formę” M. Dylewicz oraz M. Stępień	Wybrani rodzice z poszczególnych klas
16.	Dzień Biologa pod hasłem „Zdrowym być, to zdrowo żyć”.	XI 2012	opiekunki SK LOP	(I Dzień Promocji Zdrowia i Sportu)
17.	AIDS – zagrożenia, sposoby pomocy – apel, gazetka.	01.12.2012	Opiekunki SK PCK (A. Stasiak, B. Stępień) oraz nauczyciele biologii	

Lp.	Zadania do realizacji	Termin realizacji zadań	Osoby odpowiedzialne	Uwagi
18.	Szkolenie „Udzielanie pierwszej pomocy przedmedycznej” w ramach współpracy ze sztabem ratownictwa Medycznego w Bełchatowie lub Zarządem Rejonowym PCK w Bełchatowie.	II 2013	SK PCK	Uczniowie klas II
19.	Przygotowywanie zdrowych posiłków w oparciu o zdrowe produkty (surówki, sałatki, kolorowe koreczki, uśmiechnięte kanapki).	Wybrane lekcje biologii i techniki cały rok; wybrane dni z kalendarza szkolnego	Nauczyciele biologii i techniki wybrane dni- SK LOP, drużyna harcerska	Uczniowie wybranych klas, członkowie SK LOP, harcerze
20.	Poszerzanie asortymentu sklepiku szkolnego o zdrową żywność jako alternatywę dla typowych batonów i chipsów.	cały rok	opiekunki szkolnego sklepiku „Chrupek” A. Zielińska, D.Sowiak	
21.	Kontynuowanie DNIA OWOCOWEGO (świeża dostawa owoców do sklepiku).	Stały dzień w ciągu tygodnia OWOCOWY CZWARTEK	opiekunki sklepiku szkolnego	
22.	Prowadzenie akcji „Gorący kubek” i „Szkłanka mleka”.	cały rok	A. Stasiak	Zainteresowani uczniowie
23.	MIESIĄC PROFILAKTYKI (Dzień Życzliwości).	III. 2013	pedagog szkolny lider zespołu profilaktycznego SK PCK	Wszyscy uczniowie
24.	Zorganizowanie II Dnia Promocji Zdrowia i Sportu – pod hasłem „ <i>Zachowaj trzeźwy umysł, postaw na zdrowie</i> ”.	III. 2013	Nauczyciele gimnazjum	Promocja profilaktyki, aktywności fizycznej i zdrowia z okazji Święta Wiosny
25.	Gimnazjaliści dla przedszkolaków – pokaz przedstawienia o tematyce zdrowotnej w zelowskich przedszkolach.	III/IV 2013	opiekunki SK LOP M. Puchała (harcerze)	Członkowie SK LOP harcerze
26.	Przygotowanie VII Festiwalu Piosenki Wakacyjno – Turystycznej pod hasłem: „ <i>Turystyka - zdrowie, aktywność, relaks</i> ”.	VI. 2013	A.Kimmer, B. Stępień	Wybrani uczniowie z klas
27.	Prowadzenie „KAWIARENKI POD WARZYWKIEM” podczas różnych imprez szkolnych.	cały rok	M. Puchała	harcerze, członkowie SK LOP
28.	Upowszechnienie świąt związanych ze zdrowiem.	<u>16 X 2010</u> Światowy Dzień Żywności <u>11 I 2011</u> Dzień	A. Boroń	Biblioteka szkolna

Lp.	Zadania do realizacji	Termin realizacji zadań	Osoby odpowiedzialne	Uwagi
		Wegetarianina <u>7 IV 2011</u> Światowy Dzień Zdrowia		
29.	Przygotowywanie wystawek tematycznych w bibliotece szkolnej.	cały rok	A. Boroń	
30.	Uzupełnienie księgozbioru biblioteki w publikacje dotyczące zasad zdrowego żywienia, zdrowego stylu życia oraz aktywności fizycznej.	cały rok	A. Boroń	Członkowie SK LOP
31.	Prezentacja działań podjętych przez uczestników programu - aktualizacja szkolnej strony internetowej.	na bieżąco	T. Kluczkowska	
32.	Prezentacja działań podjętych przez uczestników programu - przekazywanie mediom informacji o realizacji programu w szkole.	na bieżąco	M. Puchała M. Dylewicz	
33.	Dzień Dziecka w naszej szkole – III Dzień Promocji Zdrowia i Sportu pod hasłem: „ <i>Żyj zdrowo, aktywnie i bezpiecznie</i> ”. Podsumowanie realizacji projektów w bieżącym roku szkolnym.	VI. 2013	M. Dylewicz P. Siekierski	Prezentacja efektów działań zdrowotnych, sportowych i ekologicznych (apel)
34.	Przesłanie informacji o realizacji programu w naszym gimnazjum do Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej w Bełchatowie.	VI. 2013	M. Dylewicz	

Opracowała: mgr Małgorzata Dylewicz – koordynator programu

