



Tydzień Zdrowia w I LO 27 XI - 1 XII 2023r.

| Data | Nazwa DNIA | Działania | Uczestnicy | Godz.lek | Organizatorzy |
|-----------------|---------------------------------|---|------------|----------------------|---|
| 27 XI 2023r. | DZIEŃ WALKI Z RAKIEM | <p>1. Pogadanka nt.” Profilaktyka nowotworowa u kobiet”; prowadzona przez p. Ewę Rogulską</p> <p>2. Gazetka i ulotki informacyjne</p> <p>3. Prezentacja multimedialna</p> | Klasa II B | 5 g.11.40-12.25 s.17 | Bożena Ujma Aleksandra Kędra Członkowie SKPCK |

| | | | | | |
|-----------------|---------------------------------------|--|---------------------------------|--|---|
| 28 XI 2023r. | DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO | 1.Pogadanka nt.,„Zaburzenia psychiczne u młodzieży”; prowadzona przez psychiatrę p. Jacka Cieślę | Klasa II F 3 g. 9.45-10.30 s.38 | | Bożena Ujma Aleksandra Kędra Członkowie SKPCK |
| | | 2.Pogadanka nt., „ Jak radzić sobie ze stresem”;prowadzona przez psychologa z PPP w Radomsku | Klasa I B i I D | 3g. 9.45-10.30 s.11 światlica szkolna | |
| | | 3.Zdrowie na językach- tematyka dotycząca zdrowia poruszana na lekcjach języka angielskiego, niemieckiego i | Klasy I-III | Cały dzień | |

| | | | | | |
|-----------------|--|---|--|--|--|
| | | francuskiego. | | | |
| | | 4.Gazetka i ulotki informacyjne | | | |
| 29 XI 2023r. | DZIEŃ ZDROWEGO ODŻYWIANIA | <p>1. Pogadanka</p> <p>nt. „Przyczyny i rodzaje cukrzycy oraz jej powikłania”</p> <p>z diabetologiem p. Beatą Zyzik</p> | Klasa I C | 4 g.10.40.11.25 s.17 | <p>Bożena Ujma</p> <p>Aleksandra Kędra</p> <p>Członkowie SKPCK</p> |
| | | <p>2. Pogadanki:</p> <p>nt. „Skutki picia napojów energetycznych”</p> <p>z dietetykiem</p> <p>nt.”Dieta osób aktywnych fizycznie”</p> | <p>Klasa I E i II A</p> <p>Klasa I D1 i III C</p> <p>Klasa I F i III E</p> | <p>4g. 10.40-11.25</p> <p>5g. 11.40-12.25</p> <p>światlica szkolna</p> <p>6g. 12.40-13.35</p> <p>światlica szkolna</p> | <p>Kinga Jurzyńska- dietetyk</p> <p>Xtreme Fitness Radomsko</p> |

| | | | | | |
|-----------------|---------------------|---|------------------------------|---|---|
| | | 3. Bar sałatkowy oraz sokami warzywno-owocowymi | | Korytarz I piętro | Alicja Wyrfel-Grzegorzcyk |
| | | 4.Konkurs pt.”Podejmij wezwanie-zdrowe śniadanie” | Wybrani uczniowie klas I-III | Korytarz I piętro | |
| | | 5.Zajęcia pokazowe z boksu | Wybrani uczniowie klas I-III | 5 g.11.40-12.25 6 g.12.40-13.25 Sala gimnastyczna | |
| | | 6. Zajęcia fitness | Wybrani uczniowie klas I-III | 4g.10.40-11.25 Sala gimnastyczna | |
| 30 XI 2023r. | DZIEŃ SPORTU | 1.Pokazowa lekcja tańca towarzyskiego | Wybrani uczniowie klas I-III | 1g.8.00-8.45 sala gimnastyczna | Julia Kopcik IVC Zuzanna Cieślik IVC |

| | | | | | |
|-----------------|-----------------------------------|--|---------------------------------|--|---|
| | | | | | |
| | | 2. Mecz piłki siatkowej: uczniowie kontra uczniowie 3.Mecz piłki siatkowej : uczniowie kontra nauczyciele | Wybrani uczniowie klas I-III | 3-6 godz.lek 9.45-13.25 7 godz.lek 13.25-14.20 sala gimnastyczna | Michał Machra, Łukasz Stępień |
| | | 4.Warsztaty kulinarne | IV C | 4g.10.40-11.25 s.17 | Aleksandra Kędra Renata Kosela |
| | | 5.Gazetka i ulotki informacyjne | | | Bożena Ujma Członkowie SKPCK |
| 1 XII 2023r. | DZIEŃ WALKI z AIDS/HIV | 1.Pogadanka nt. „AIDS/HIV-przyczyny i profilaktyka „- prowadząca/y lekarz ze Szpitala Powiatowego w | Klasa III D i II B | 3g. 9.45-10.30 świetlica szkolna | Bożena Ujma Aleksandra Kędra Członkowie SKPCK |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---------------|
| | | <p>Radomsku</p> <p>2. Konkurs na hasło promujące profilaktykę AIDS i HIV</p> <p>3. Prezentacja multimedialna o tematyce AIDS/HIV</p> <p>4. Gazetka i ulotki informacyjne</p> | | | Renata Kosela |
|--|--|--|--|--|---------------|

Międzyklasowe Zawody z Pierwszej Pomocy – zorganizowane w ramach TZ - luty 2024 dla klas I -III