

## Sprawozdanie z programu Szkoły Promującej Zdrowie w roku szkolnym 2014/2015

W roku szkolnym 2014/2015 priorytetem dla naszej szkoły było kształtowanie wiedzy i umiejętności zdrowego stylu życia, a także podejmowanie inicjatyw na rzecz zdrowia własnego i innych. Na zdrowie bowiem znaczący wpływ ma: to co jemy, warunki środowiskowe w jakich żyjemy oraz jak spędzamy wolny czas.

Nauczyciele wychowania fizycznego zadbali o tężyznę fizyczną nie tylko poprzez „tradycyjne” zajęcia na lekcjach w-fu ale również poprzez zorganizowanie wyjazdów na: rolki, kręgle, łyżwy, czy sanki i wyjazdu na obóz narciarski w Małym Cichym. Uczniowie byli zachęceni do udziału w warsztatach z panią Ewą Chodakowską (chętnych nie brakowało), a także zorganizowano dla nich pokazy grupy „R-STYLE FREESTYLE FOOTBALL TEAM”, która łączy ludzi pasjonujących się wykonywaniem sztuczek i trików z piłką w stylu freestyle. W celu polepszenia koordynacji wzrokowo-słuchowej każda klasa wybrała się do Akademii Motorsport, w której uczniowie ćwiczyli na symulatorze samochodu rajdowego.

W szkole zostały zorganizowane imprezy promujące zdrowy tryb życia:

21 X 2014r. - **Światowy Dzień Jabłka**- na którym odbyły się „jabłkowe konkursy”, a wszyscy uczniowie i pracownicy szkoły otrzymali jabłka;

3 XI 2014r. - **Sandwich Day** - Konkurs Dzień Kanapki, w którym należało przygotować kanapkę ze zdrową żywnością. Przyznano nagrody w kategorii:

- za najsmaczniejszą kanapkę;
- za najciekawszą kanapkę;
- za misterne wykonanie zdrowej kanapki;

2 XII- **Dzień Promocji Zdrowia** – wytwarzanie przez uczniów soków ze świeżych owoców i warzyw, połączone z późniejszą degustacją otrzymanych napojów przez młodzież oraz pracowników szkoły ;

W ścisłej współpracy ze szkolną stołówką, prowadzoną przez firmę R<sup>2</sup>, wprowadzono:

- możliwość codziennego nabycia soków wyciskanych ze świeżych owoców i warzyw,
- przeprowadzono także **trzy edycje warsztatów kulinarnych** (5 XII 2014r., 6 II 2015r., 30 IV 2015r.), które uczyły młodzież samodzielnego przygotowywania zdrowych potraw.

18 V 2015r. **Konkurs „Kuchnia Polska i Małopolska”** z udziałem Pani Ewy Wachowicz jako przewodniczącej jury. Pani Ewa jest propagatorką zdrowego trybu życia. Do szkoły przybyła z Panią Ewelina Wilk - osobistym trenerem, doktorantką AWF w Krakowie.

3 VI 2015r. **Dzień Sportu**, w którym cała społeczność uczniowska brała udział. Odbyły się w tym czasie mecze piłki nożnej dla chłopców i piłki siatkowej dla dziewcząt, turniej tenisa stołowego, biegi na 60 m.

24 VI 2014r. - **Gra terenowa** " Szlakiem św. Jana Kantego" W siedmiu bazach, w różnych punktach centrum Krakowa wszystkie klasy uczące się w naszej szkole musiały wykonać różnego rodzaju zadania.