

REGULAMIN II SZKOLNEJ OLIMPIADY
Z OKAZJI ŚWIATOWEGO DNIA ZDROWIA
POD HASŁEM „DEPRESJA-POROZMAWIAJMY O NIEJ”

Organizator: Dyrektor Szkoły

Termin: 7 kwietnia 2017 roku

Miejsce: sale lekcyjne oraz sala gimnastyczna

Cele imprezy:

- Uświadomienie uczniów, czym jest depresja, jakie są jej przyczyny i możliwe konsekwencje. Jaka jest lub może być dostępna pomoc w celu zapobiegania depresji lub leczenia chorujących na nią osób;
- Promowanie zdrowego stylu życia, w tym zdrowego odżywiania;

Uczestnicy:

- Uczniowie klas IV-VI

Program Imprezy (4-y etapy):

1. Samorząd uczniowski losuje kolory dla każdej klasy, zgodnie z którymi przygotowują pracę plastyczną (15.03.2017 roku).
2. Warsztaty z psychologiem szkolnym na temat depresji.
3. Prace plastyczne na temat „Zdrowy styl życia” wykonane w ramach lekcji plastyki.
4. Obchody Dnia Zdrowia - 7 kwietnia br.. Przygotowanie zdrowych posiłków, udział w zajęciach zumbi, jedzenie przygotowanych potraw.

Losowanie kolorów dla klas

15 marca duży samorząd uczniowski przeprowadzi losowanie kolorów dla klas IV-VI. Każda klasa losuje jeden kolor, który ma być kolorem przewodnim plakatu „Zdrowy styl życia”. Losowanie odbędzie się spośród następujących kolorów: czerwony, zielony, fioletowy, niebieski, żółty, pomarańczowy.

Zajęcia psychoedukacyjne

W marcu w każdej klasie zostaną przeprowadzone zajęcia psychoedukacyjne z psychologiem, na których zostanie omówiony temat depresji.

Cele:

- nabycie podstawowych kompetencji w obszarze rozpoznawania i nazywania emocji oraz ich roli w codziennym funkcjonowaniu;
- rozpoznawanie objawów wskazujących na nieprawidłową regulację emocji mogącą prowadzić do pojawienia się różnych form zaburzeń;
- zapoznanie dzieci z problematyką depresji jako choroby afektywnej;
- omówienie zagadnienia depresji w kontekście jej wpływu na codzienne aktywności dzieci i młodzieży;
- nabycie umiejętności określenia ryzyka zachorowania na depresję i czynników mających wpływ na rozwój choroby;
- rozpowszechnienie wiedzy z zakresu możliwych form wsparcia i udzielania pomocy osobom chorującym na depresję.

Plakat pt. „Zdrowy styl życia”

Każda klasa przygotowuje jeden plakat pt. „Zdrowy styl życia” w dowolnym formacie (preferowana wielkość 57x72 cm) przy wykorzystaniu dowolnych technik graficznych, rysunkowych i malarskich. Plakaty mają być wykonane grupowo oraz mają przedstawiać dowolny obszar szeroko rozumianego zdrowego stylu życia. Kolorem przewodnim plakatu ma być wylosowany przez klasę kolor. Plakaty zostaną wywieszane na korytarzu szkolnym w dniu 7 kwietnia br.

Cele pracy plastycznej:

- współpraca w grupie;
- ustalanie wspólnych celów;
- integracja grupy klasowej;
- rozwijanie wyobraźni oraz wrażliwości plastycznej;
- poszerzanie wiedzy o zdrowiu oraz poszukiwanie form zdrowego stylu życia.

Obchody Dnia Zdrowia – 7 kwiecień

Cele:

- promowanie zdrowego odżywiania;
- dzieci zapoznają się z sposobem przygotowania zdrowej żywności;
- promowanie aktywnego spędzania wolnego czasu;
- ćwiczenie umiejętności kulturalnego spożywania posiłków w grupie;

7 kwietnia odbędą się dwie pierwsze lekcje wg planu zajęć.

Na trzeciej lekcji każda klasa pod opieką wychowawcy klasy w swoich salach lekcyjnych będą przygotowywać 3 zdrowe posiłki:

- zdrowy napój (np. sok, shake, smooth);
- dowolną zdrową sałatkę;
- dowolną zdrową przekąskę.

Produkty i sprzęt kuchenny potrzebne do przygotowania potraw uczniowie muszą sobie zapewnić we własnym zakresie. Po trzeciej lekcji każda z klas ustawi przygotowane przez siebie potrawy na stole w korytarzu szkolnym.

Od czwartej godziny w następującej kolejności odbywać się będą zajęcia zumbi:

- 10:40 -11:00 - klasy 4b i 5a (38 osób);
- 11:00 – 11:20 – klasy 4a i 5b(38 osób);
- 11:20 – 11:40 – klasy 6a i 6b(41 osób);

Każda klasa na wskazaną godzinę musi być przebrana w strój sportowy i czekać przed salą gimnastyczną.

Po zajęciach dzieci przebiorą się i o **godzinie 11:55** wszystkie klasy wspólnie zjedzą przygotowane posiłki.

Po wspólnym posiłku oraz przerwie (godzina 12:30) uczniowie realizują lekcje zgodnie z planem tj.

- 4a – koniec lekcji;
- 4b – matematyka;
- 5a – godzina wychowawcza;
- 5b – język niemiecki;
- 6a – 2 x wychowanie fizyczne;
- 6b – przyroda.