

TYDZIEŃ DLA ZDROWIA

19–25 czerwca 2026 r.

W dniach **19–25 czerwca 2026 r.** w naszej szkole odbędzie się **Tydzień dla Zdrowia**. W ramach wydarzenia zespoły przedmiotowe przygotowały liczne działania promujące zdrowy styl życia, zdrowie psychiczne, aktywność fizyczną oraz prawidłowe nawyki żywieniowe.

Zespół Języka Polskiego, Języka Łacińskiego, Biblioteki i Religii

22 czerwca

Godz. 8.25–11.00, aula budynku B

- Cykl wykładów dotyczących zdrowia prowadzonych przez uczniów klasy 2E.

23 czerwca

- **2. i 3. lekcja** – „Poranek z jogą” prowadzony przez uczennice klasy 2E (obowiązują zapisy).
- **Godz. 8.00–13.00** – stoisko ze zdrową żywnością prowadzone przez klasę 2E:
 - sprzedaż soków i koktajli owocowych, zdrowych wypieków, kanapek.

24 czerwca

- „Motyw zdrowia i higieny w literaturze i kulturze”.
- Gra terenowa przygotowana przez klasę 3E.

19–25 czerwca

- Wykłady podczas lekcji religii dotyczące:
 - rodzajów modlitwy wspierających wyciszenie i regenerację układu nerwowego,
 - dbania o zdrowie psychiczne,
 - obniżania poziomu stresu,
 - łagodzenia objawów lękowych,
 - budowania poczucia sensu.
- Działania informacyjne wolontariuszy w bibliotece.
- Projekt klasy 1D – przygotowanie wierszy związanych ze zdrowiem psychicznym i fizycznym oraz prawidłowymi nawykami żywieniowymi. Najlepsze prace zostaną wyeksponowane na szkolnym korytarzu.

23–24 czerwca

- Podczas lekcji języka łacińskiego:
 - „Medyczna nauka o mleku na podstawie *De medicina* Celsusa jako starożytnego elementu zdrowego odżywiania”.
-

Zespół Języka Angielskiego

19 czerwca (godz. 8.00–13.00)

- Wystawa plakatów w języku angielskim promujących zdrowy styl życia.
- Kiermasz zdrowych przekąsek połączony ze zbiórką środków na cel charytatywny.
- Poczęstunek owocami i warzywami.
- Kartki z hasłami promującymi zdrowy styl życia.
- Liga klas – podsumowanie projektu “Twoje zdrowie jest twoim bogactwem”.
- Prezentacje uczniów na temat zdrowia psychicznego.

19–24 czerwca

„Healthy Body, Healthy Mind” – projekt „W zdrowym ciele, zdrowy duch” (wybrane klasy):

- praca w grupach,
- quizy,
- dyskusje,
- projekcje filmów.

Celem projektu jest ukazanie związku między aktywnością fizyczną a zdrowiem psychicznym, pamięcią oraz spowolnieniem procesów starzenia.

19–24 czerwca

- Dyskusje w języku angielskim na temat:
 - zdrowego stylu życia,
 - technik relaksacyjnych,
 - wpływu aktywności fizycznej na zdrowie,
 - idei „slow life”.
- Prezentacje krótkich filmów promujących zdrowy styl życia.

23–25 czerwca

- Nauka słownictwa związanego z:
 - ćwiczeniami fitness,
 - treningiem siłowym,
 - relaksacją,
 - stretchingiem.

Zespół Języków Obcych (niemiecki, francuski, rosyjski, hiszpański)

19–25 czerwca

- Wystawa plakatów promujących zdrowe nawyki żywieniowe, aktywność fizyczną oraz zapobieganie zachowaniom ryzykownym.
- „Lecznicza moc przyrody” (*Die Heilkraft der Natur*) – wystawa plakatów w języku niemieckim (projekt klasy 3B5).
- Wystawa plakatów pod tytułem „Zdrowy styl życia – czy wiesz, co jesz i co pijesz?”.
- Plakaty informacyjne, prezentacje multimedialne i quizy pod hasłem „Zdrowie i natura – nasza codzienna siła”.
- „Zdrowie psychiczne nastolatków” – anonimowa ściana „Co mnie stresuje?” dostępna podczas lekcji i długich przerw.
- Tworzenie piramidy żywieniowej w języku hiszpańskim i francuskim.

19 i 22 czerwca

- Prezentacje uczniów klasy 3H2 na temat zdrowego stylu życia w klasach 3H2 i 3G.

25 czerwca

- Lekcja 1 (klasa 1E2) oraz lekcja 4 (klasa 1D):
 - „Francuska piramida żywienia” – porównanie polskich i francuskich nawyków żywieniowych.
-

Zespół Historii, Edukacji Obywatelskiej, Filozofii/Etyki, Geografii oraz Biznesu i Zarządzania

Historia (19–24 czerwca)

- Cykl zajęć „Medycyna – 100 największych odkryć”.
- Wystawa „Wybitni polscy sportowcy XX-lecia międzywojennego” (sale 304A i 300B).
- „Dieta naszych przodków”.

Geografia (19–24 czerwca)

- Cykl zajęć „Wpływ antropopresji na zdrowie człowieka”.
- Czy zdrowie człowieka zależy od stanu środowiska? Geograficzna analiza problemów przedstawionych w filmie „Wiek głupoty”.

Biznes i zarządzanie (19–24 czerwca)

- Cykl zajęć „Zdrowie jako inwestycja”.
 - Lekcje pokazujące, że zdrowie jest kapitałem człowieka i wpływa na:
 - efektywność pracy, karierę zawodową, sukces przedsiębiorstwa.
 - Analiza kosztów niezdrowego stylu życia i korzyści płynących z profilaktyki zdrowotnej.
-

Zespół Matematyki i Informatyki

Projekty uczniowskie

Uczniowie klas 3A i 3B5 przygotowali projekty na temat:

1. Zdrowia psychicznego młodzieży – fakty i mity.
2. Emocji w codziennym życiu nastolatków.
3. Jak działa pamięć?
4. Osobowość – kim jesteśmy?
5. Rozwoju psychicznego człowieka.

Matematyka (19–23 czerwca)

- Wystawa fotografii „Matematyka kulinarna”.
- Rozwiązywanie zadań związanych z promocją zdrowego stylu życia.
- Przypomnienie skutecznych metod uczenia się matematyki.
- Prezentacja zadań i ciekawostek „Zdrowie w liczbach”.

Informatyka

19–25 czerwca

- Uczniowie klas 3B3, 3B4, 3C, 3D, 3E, 3F i 3I przygotowują prezentacje dotyczące zdrowego stylu życia.
 - Uczniowie klas pierwszych napiszą program szacujący liczbę kalorii dostarczanych podczas głównych posiłków.
 - Uczniowie klasy 3H1 napiszą programy:
 - obliczające ilość kalorii dostarczanych organizmowi podczas posiłków,
 - obliczające wskaźnik BMI.
 - Warsztaty dla klasy 3H1:
„Smartfon – cudowny wynalazek czy używka? Wpływ smartfonów i mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne”.
-

Zespół Biologii

19–25 czerwca

- Pomiar ciśnienia tętniczego dla chętnych uczniów.
 - Quizy dotyczące zdrowego żywienia i zdrowego stylu życia.
 - Utworzenie w sali 201 kącika wypoczynkowego dla uczniów na długich przerwach.
 - Zajęcia „Zdrowie, sprawność i samoobrona”.
-

Zespół Chemii

19–25 czerwca

- Przygotowanie plakatów dotyczących wpływu zdrowego odżywiania i tłuszczów na organizm.
- Budowanie modeli cząsteczek używek i leków (m.in. kwasu acetylosalicylowego, kofeiny i nikotyny).
- Karty pracy „Zdrowie – substancje stosowane w dopingu”.
- Lekcje i prezentacje poświęcone:
 - wodzie i jej wpływowi na organizm,
 - zdrowemu żywieniu,
 - ekologii i ochronie środowiska.

23 czerwca

- Wyjście edukacyjne klasy 2B do Muzeum Farmacji.
-

Zespół Fizyki

19–25 czerwca

- Prezentacje na temat zastosowania osiągnięć fizyki w medycynie:
 - tomografii komputerowej,

- pomiaru przepływu krwi metodą Dopplera,
 - wykorzystania promieniowania rentgenowskiego w diagnostyce medycznej.
 - Propagowanie turystyki pieszej i poznawania walorów turystycznych Dolnego Śląska.
-

Zespół Wychowania Fizycznego i Edukacji dla Bezpieczeństwa

24 czerwca 2026 r.

- Dzień Sportu
-

Zespół Szkolnych Specjalistów

19–25 czerwca

„2026 Challenge Dnia”

Codziennie wyzwania promujące zdrowy styl życia:

- **Piątek** – wykonaj 10 000 kroków.
- **Poniedziałek** – dzień bez kawy i energetyków.
- **Wtorek** – dzień bez telefonu.
- **Środa** – dzień zdrowego jedzenia.
- **Czwartek** – odnów kontakt z przyjacielem.

Ponadto:

- „Różowe pudełko dobrych myśli”.
 - „Zapytaj specjalistę” – dyżury psychologa i pedagoga.
 - Plakat informacyjny prezentujący miejsca i instytucje oferujące pomoc młodzieży.
 - Wystawa prac uczniów poświęconych zdrowiu psychicznemu.
-

Serdecznie zapraszamy uczniów, nauczycieli i rodziców do udziału w wydarzeniach organizowanych w ramach **Tygodnia dla Zdrowia 2026**. Razem zadbajmy o zdrowie fizyczne, psychiczne i dobre samopoczucie całej społeczności szkolnej. 🌿 ❤️