

Szkoła Podstawowa nr 3
im. Powstańców Wielkopolskich
64 – 610 Rogoźno Wlkp.
ul. Seminarialna 16

Rogoźno, 12 marca 2017 r.

Jury Konkursu
„Na sportowo jest zdrowo”
Al. Jerozolimskie 151, lokal 2222
02- 326 Warszawa

Informacja o wykonaniu zadania konkursowego numer 8

Informujemy, że nasza szkoła w okresie od 05 października 2016 r. do 05 kwietnia 2017 r. wykonuje zadania przewidziane regulaminem ogólnopolskiego konkursu „Na sportowo jest zdrowo” w sposób następujący:

Zadanie 8.

„Czas się nie spieszy – to my nie nadążamy”. Pogadanka na temat tego, na czym polega racjonalne gospodarowanie czasem i jaka jest wynikająca z tego korzyść dla zdrowia. Ocena na podstawie sprawozdania oraz prac plastycznych/pisemnych przesłanych do jury konkursu.

Wykonanie:

Zadanie to wykonane zostało w listopadzie. Wychowawcy przeprowadzili w ramach godzin wychowawczych pogadanki. Uczniowie zostali zapoznani z definicją czasu wolnego oraz jego rolą i funkcjami. Dowiedzieli się, że czas wolny powinien przynieść im nie tylko wypoczynek, lecz także zabawę, przygodę, radość. Poznali również sposoby wypoczynku biernego i aktywnego a także zasady planowania swojego dnia. Uwieńczeniem zajęć było ułożenie przez uczniów swojego planu dnia bądź tygodnia tak aby uwzględnił on różne rodzaje wypoczynku oraz był zgodny z zasadami zdrowego stylu życia. Większość uczniów wykonała to zadanie prawidłowo.

Godzina	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Poniedziałek (WEEKEND)
6 ³⁰	Pobudka	Pobudka	Pobudka	Pobudka	Pobudka	Pobudka
6 ⁵⁰	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Mycie zębów
7 ⁰⁵	Poranna toaleta	Poranna toaleta	Poranna toaleta	Poranna toaleta	Poranna toaleta	Czas na wybranie ubrania
7 ³⁰	Dojazd do szkoły	Dojazd do szkoły	Dojazd do szkoły	Dojazd do szkoły	Dojazd do szkoły	Mieszkanie w łóżku
8 ⁰⁰ - 14 ²⁵	Szkola	Szkola	Szkola	Szkola	Szkola	Katowanie kremu
15 ⁰⁰	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Szalowanie T-shirta
15 ⁴⁰ - 16 ⁰⁰	Odpoczynek	Odpoczynek	Stuchanie muzyki	Oglądanie telewizji	Malowanie i pisanie	Śniadanie przy aktualnym programie
16 ¹⁰ - 17 ¹⁰	Nauka	Nauka	Nauka	Nauka	NAUKA	
17 ²⁰ - 18 ³⁰	Sprzęty elektroniczne	Czytanie książki	Teatr	Zabawa z rockiem	Telefon	
18 ⁴⁰	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	
19 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰	Wspólny czas z rodzicami	Wspólny czas z rodzicami	Wspólny czas z rodzicami	Pianinista z rodzicami	Zabawa z rodzicami	
22 ³⁰	Sen	Sen	SEN	SEN	Sen	Aligja Pogustawka

Poniedziałek	Wtorek	Środa
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 7.15 Pobudka ✓ 7.20 Ubieranie się i poranna toaleta ✓ 7.30 Śniadanie ✓ 7.45 Wyjazd do szkoły ✓ 8.00 Początek lekcji w szkole ✓ 10.35 Drugie śniadanie ✓ 12.35 Obiad ✓ 14.00 Powrót do domu i odpoczynek np. oglądanie telewizji, wycieczka na plac zabaw i spędzanie czasu z kolegami ✓ 16.00 Odrabianie lekcji ✓ 18.00 Odpoczynek np. wycieczka na podwórko, granie w piłkę nożną lub jazda na rowerze ✓ 19.00 Kolacja ✓ 20.00 Czas wolny np. słuchanie muzyki, czytanie książki ✓ 21.00 Wieczorna toaleta ✓ 21.30 Sen 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 7.15 Pobudka ✓ 7.20 Ubieranie się i poranna toaleta ✓ 7.30 Śniadanie ✓ 7.45 Wyjazd do szkoły ✓ 8.00 Początek lekcji w szkole ✓ 10.35 Drugie śniadanie ✓ 12.35 Obiad ✓ 14.40 Powrót do domu i odpoczynek np. oglądanie telewizji, drzemka ✓ 15.15 Odrabianie lekcji cz.1 ✓ 16.20 Wyjazd na trening ✓ 16.30 Trening - Piłki Nożnej ✓ 18.00 Powrót do domu i odpoczynek np. oglądanie telewizji ✓ 18.30 Odrabianie lekcji cz.2 ✓ 19.15 Kolacja ✓ 20.00 Czas wolny np. słuchanie muzyki, czytanie książki ✓ 21.00 Wieczorna toaleta ✓ 21.30 Sen 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 7.15 Pobudka ✓ 7.20 Ubieranie się i poranna toaleta ✓ 7.30 Śniadanie ✓ 7.45 Wyjazd do szkoły ✓ 8.00 Początek lekcji w szkole ✓ 10.35 Drugie śniadanie ✓ 12.35 Obiad ✓ 14.40 Powrót do domu i odpoczynek np. oglądanie telewizji, wycieczka na plac zabaw i spędzanie czasu z kolegami ✓ 16.00 Odrabianie lekcji ✓ 18.00 Odpoczynek np. wycieczka na podwórko, granie w piłkę nożną lub jazda na rowerze ✓ 19.00 Kolacja ✓ 20.00 Czas wolny np. słuchanie muzyki, czytanie książki ✓ 21.00 Wieczorna toaleta ✓ 21.30 Sen

klasa IV a

Uczniowie klas I – III wykonywali prace plastyczne.



Klasa III d

Planowanie pracy i organizacja czasu wolnego wymaga dużego doświadczenia mamy nadzieję, że te zajęcia zapoczątkowały ten proces.

Opiekun:
Magdalena Hajt