

## „WITAMY WAKACJE ZDROWO I RADOŚNIE”

**Miejsce przedsięwzięcia:** Ogród Kuratorium Oświaty w Szczecinie oraz Zachodniopomorski Urząd Wojewódzki w Szczecinie

**Data przedsięwzięcia:** 18.06.2018 r., w godzinach od 10 do 13

**Odbiorcy:** dzieci oraz młodzież wraz z rodzicami

**Organizatorzy:** Wojewoda Zachodniopomorski oraz Zachodniopomorski Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny w Szczecinie, Komendant Wojewódzki Policji w Szczecinie, Kuratorium Oświaty w Szczecinie, Straż Pożarna, Inspekcja Ruchu Drogowego.

**Przygotowanie i prowadzenie:** Oddział Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia wraz z Oddziałem Higieny Dzieci i Młodzieży Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej wraz z partnerami

### Cele:

- Integrowanie dzieci;
- Zachęcanie rodziców do udziału w przedsięwzięciu;
- Aktywny udział dzieci w przedsięwzięciu;
- Profilaktyka zdrowotna informująca o zagrożeniach w czasie wakacji.

**Środki dydaktyczne:** narkogogle i alkohologle, materiały profilaktyczno-edukacyjne w postaci broszur i ulotek, quizy i kolorowanki dla dzieci, analizator składu masy ciała, ciśnieniomierz, spirometr, smokerlyzer.

### Organizacja przedsięwzięcia:

- Przedsięwzięcie odbędzie się w dniu 18.06.2018 r., w godzinach od 10 do 13 w Zachodniopomorskim Urzędzie Wojewódzkim w Szczecinie;
- W przedsięwzięciu będą uczestniczyć mieszkańcy województwa zachodniopomorskiego.

### Konkurencje sportowe dla dzieci:

- **Skoki na skakance.** Każde dziecko w trakcie 1 minuty musi wykonać jak największą ilość podskoków. Młodszym dzieciom mogą pomóc opiekunowie;
- **Rzut piłką do celu.** Młodsze dzieci rzucają piłką dla dzieci, starsze dzieci rzucają piłką siatkową. Konkurencja polega na rzucie piłką do wiadra. Podczas serii 5 rzutów trzeba trafić do wiadra oddalonego o 1 metr w przypadku młodszych dzieci, 2 metry w przypadku starszych dzieci. Pierwszy trafiony rzut zalicza konkurencję. Rodzice/opiekunowie mogą pomagać podopiecznym;
- **Strzelanie z łuku do celu.** Konkurencja polega na strzelaniu z łuku strzałami z przyssawkami do tarczy. Każde dziecko wykonuje serię 5 strzałów;
- **Kręgle.** Konkurencja polega na pchnięciu piłką w kręgle. Każde dziecko wykonuje serię 3 pchnięć, zabicie 3 lub więcej kręgli zalicza konkurencję;



- **Tor przeszkód z piłeczką do tenisa stołowego.** Konkurencja polega na spacerze z piłeczką do tenisa stołowego. Młodsze dzieci używają łyżki, starsze dzieci używają paletki do tenisa stołowego. Tor przeszkód dzieli się na dwie części: Pierwsza część – spacer z piłeczką wzdłuż linii, druga część – slalom wokół znaków X na podłodze. Konkurencję zaliczą pokonanie toru i dotarcie do mety;
- **Twister.** Zabawa polega na grze w twistera, w której to uczestnicy muszą przykładać kończyny na odpowiednich polach na macie rozłożonej na podłożu;
- **Rzut ringiem.** Konkurencja polega na rzucie małą obręczą do celu. Każdy ochotnik wykonuje serię 3 rzutów, 1 trafiony rzut zalicza konkurencję;
- **Hula-hop.** Zabawa polega na kręceniu biodrami z plastikową obręczą. Zabawę zalicza nieprzerwane kręcenie obręczą przez 1 minutę.

#### Atrakcje prozdrowotne:

- **Worek zdrowia.** Dziecko wkłada rękę do worka i bez zagłębienia do środka wybiera przedmiot i poprzez dotyk musi zgadnąć co to jest oraz powiedzieć, czy dotykany przedmiot wpływa pozytywnie na zdrowie, czy nie;
- **Spacer chwiejnym krokiem.** Dzieci starsze przy użyciu narkogogli i alkogogli będą musiały pokonać tor przeszkód. Młodsze dzieci będą miały za zadanie pokonać tor przeszkód na jednej nodze bez użycia narkogogli i alkogogli;
- **Quizy.** Będą przygotowane dwa zestawy pytań, jedno dla odbiorców na poziomie przedszkola do 6 klasy szkoły podstawowej, drugi od 7 klasy do szkoły podstawowej do końca szkoły średniej;
- **Kolorowanki dla najmłodszych.** Najmłodsi odbiorcy będą mogli użyć kolorowanek o tematyce zdrowotnej.

#### Stoisko profilaktyczno-promocyjne dla uczestników przedsięwzięcia:

- **Dystrybucja materiałów profilaktyczno-edukacyjnych;**
- **Ekspozycja „Walizek 3d” przedstawiających skutki zdrowotne używania substancji psychoaktywnych.**

Załączniki:

1. Quizy dla najmłodszych.
2. Quizy dla młodzieży.

