

X EDYCJA PROGRAMU „TRZYMAJ FORMĘ”
W SZKOLE PODSTAWOWEJ W POLANCE WIELKIEJ
Rok szkolny 2015/2016

Temat: Postaw na zdrowie!

Cel ogólny:

- poznanie wiedzy na temat zasad zdrowego stylu żywienia się,
- kształtowanie umiejętności urozmaicania posiłków pod względem właściwej ilości energii,
- wyjaśnienie zależności między wyrabianiem nawyków związanych z prawidłowym żywniem a obecnym stylem życia,
- kształtowanie nawyku wykorzystania wielu różnych produktów w celu zbilansowania diety,
- nauka urozmaicania własnego stylu żywienia z uwzględnieniem piramidy żywieniowej,
- sporządzanie jadłospisów na podstawie zasad zdrowego żywienia, dziennego rozkładu oraz norm zapotrzebowania na energię według wieku
- zwiększenie zainteresowań uczniów problematyką zdrowotną poprzez samodzielne planowanie pracy i realizację zadań
- kształtowanie zmiany postaw i zachowań związanych z prawidłowym żywniem i aktywnością fizyczną,
- wdrożenie zasady odpowiedzialności za własne zdrowie.

Metody i formy prowadzenia zajęć:

- *metody podające:* pogadanka, prelekcja, objaśnienie,
- *metody problemowe aktywizujące:* metoda sytuacyjna, inscenizacja, gry dydaktyczne, dyskusja, burza mózgów,
- *metody praktyczne:* pokaz, ćwiczenia, warsztaty kulinarne
- *formy prowadzenia zajęć:* zbiorowa, grupowa, indywidualna

Środki dydaktyczne:

- poradniki dla nauczycieli,
- foldery dla uczniów,
- scenariusze zajęć,
- plakat „Piramida zdrowia”,
- internetowa interaktywna strona edukacyjna.
-

Osoby współpracujące przy realizacji projektu:

- koordynatorzy projektu – p. Beata Nowak, p. Katarzyna Filip
- nauczyciele wychowania fizycznego
- opiekunowie Samorządu Uczniowskiego
- nauczyciele klas IV– VI

Adresaci projektu: uczniowie klas IV – VI, rodzice.

Termin realizacji: październik 2015r. - czerwiec 2016 r.

BLOK: Postaw na zdrowie!!					
Lp.	Zadanie	Termin	Odpowiedzialni	Forma realizacji	Uwagi
1.	„Ekofestyn”	wrzesień	organizatorzy Ekofestynu	konkurencje sportowe, zabawy taneczne, prezentacja i degustacja produktów regionalnych	
2.	Ankieta dla uczniów i ich rodziców TRZYMAJ FORMĘ!!!		koordynatorzy	ankieta – diagnozująca i ewaluacyjna	
3.	Działalność SU: - „Powitanie jesieni” – jak powinniśmy odżywiać się w okresie jesiennym? - turniej sprawnościowy- „Mister szkoły” - „Powitanie zimy” – jak powinniśmy odżywiać się w okresie zimowym?	wg planu	Józefa Pasko, Renata Kleszcz	konkursy dotyczące zasad prawidłowego odżywiania, konkurencje sportowe	
4.	„Mikołajkowy turniej siatkówki”	grudzień	Karolina Krawczyk, Agnieszka Mitera	konkurencje sportowe	
5.	Upowszechnianie materiałów edukacyjnych wśród rodziców.		koordynatorzy	strona internetowa szkoły, ulotki	
6.	Indeks Sprawności Fizycznej zaproponowany przez K. Zuchorę	luty, marzec	K. Krawczyk, T. Borowiecki	test	
7.	Jestem tym, co jem Mózgowe jedzenie Jak kupować jedzenie Z kulturą przy stole	luty	koordynatorzy nauczyciel informatyki	projekcja filmów edukacyjnych	
8.	„Śmieciowe jedzenie”	luty	koordynatorzy nauczyciel informatyki	konkurs na prezentację multimedialną	

9.	Wpływ odżywiania i stylu życia na kondycję organizmu	marzec	koordynatorzy	spotkanie uczniów z pielęgniarką lub dietetyczką	
10.	Recepta na zdrowie: - piramida zdrowia, - gazetki tematyczne „Postaw na zdrowie” - „Samochwała w kącie stała i o aktywnym trybie życia opowiadała...” – konkurs literacki - konkurs na „Klasową książkę kucharską”	luty	koordynatorzy	konkursy, gazetki informacyjne	
11.	Zakładamy ogródek warzywny.	marzec/kwiecień	opiekunowie świetlicy	ekspozycja	
12.	„Kulinary wieczór”	marzec	koordynatorzy	warsztaty kulinarne z udziałem rodziców	
13.	„Zdrowa kanapka na II śniadanie” - przygotowywanie potraw przez uczniów.	kwiecień	koordynatorzy	konkurs międzyklasowy	
14.	Wizyta w piekarni	luty/marzec	koordynatorzy	prelekcja, pokaz i praktyczna nauka wypieku zdrowego pieczywa	
15.	Mała porcja ruchu.		nauczyciele i uczniowie	gimnastyka śródlekcyjna	
16.	Dbamy o zdrowie na sportowo.	styczeń – czerwiec	K. Krawczyk, T. Borowiecki, opiekunowie SU	konkursy	
17.	Sobotnie rajdy w plenerze	wg planów	opiekun SKKT	wycieczki	
18.	Ścieżka zdrowia	maj/czerwiec	koordynatorzy	szkolne podchody – konkurs międzyklasowy	
19.	I górski rajd rodzinny	maj/czerwiec	zespół ds. profilaktyki	rywalizacje sportowe w połączeniu z zadaniami dotyczącymi zasad prawidłowego odżywiania	

PODSUMOWANIE:

- sprawozdanie z realizacji projektu
- ekspozycja prac uczniów
- ogłoszenie wyników konkursów
- zamieszczenie informacji z realizowanych działań na stronie internetowej szkoły

Przewidywane efekty:

- zmiana postaw i zachowań związanych z prawidłowym żywieniem,
- umiejętność korzystania z informacji zamieszczonych na opakowaniach produktów spożywczych,
- kształcenie nawyku dbania o swoją sprawność fizyczną poprzez wypoczynek czynny i umiejętność jego planowania,
- kształcenie nawyków dzielenia się nabytą wiedzą z rówieśnikami i dorosłymi.