**PROJEKT EDUKACYJNY PRZEZNACZONY DO REALIZACJI
W ROKU SZKOLNYM 2015/2016
W PUBLICZNEJ SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 5
 IM. ALINY I CZESŁAWA CENTKIEWICZÓW**

**„Wartość zdrowia znam i o nie dbam”**

|  |  |
| --- | --- |
|  Uczestnicy projektu | uczniowie klas 0-3, rodzice  |
| grono pedagogiczne,  |
| Założenia  | Promocja zdrowego stylu życia  |
| Koordynator projektu | Beata Nędza |

**Określenie celów projektu i zaplanowanie etapów realizacji**

**Cel główny:** Promowanie zdrowego stylu życia w szkole w domu i środowisku pozaszkolnym. Wdrażanie prawidłowych nawyków żywieniowych i aktywności ruchowej wśród najmłodszych dzieci.

**Cele szczegółowe :**

1. **Zwiększanie wiedzy dotyczącej zbilansowanej diety i roli aktywności fizycznej dla zdrowia:**
	* rozkład posiłków w ciągu dnia,
	* rola śniadania w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu,
	* piramida zdrowego żywienia – bloki produktów
	* wartości odżywcze owoców i warzyw,
	* produkty mleczne i ich wpływ na zdrowie,
	* skutki zdrowotne nadmiernego spożywania słodyczy,
	* ruch na świeżym powietrzu jako niezbędny element zdrowia.
	* negatywny wpływ nadużywania najnowszych technologii informacyjnych na zdrowie dziecka i jego funkcjonowanie w środowisku szkolnym.
2. **Kształtowanie postaw i zachowań w zakresie prawidłowego żywienia oraz aktywności fizycznej .**
3. **Dostarczenie wiedzy i umiejętności dotyczących higienicznego trybu życia:**
	* higiena osobista,
	* higiena życia psychicznego,
4. **Wczesna profilaktyka uzależnień** –
* realizacja elementów programu „Cukierki”
* kształtowanie prawidłowych relacji w grupie społecznej – zajęcia i zabawy integracyjne
* realizacja elementów programu „Spójrz inaczej”.
1. **Formy i metody realizacji projektu:**
* gazetki informacyjne, prezentacje multimedialne, zajęcia praktyczne – samodzielne przygotowanie posiłków, hodowla roślin, konkursy wiedzy, turniej drużynowy z rodzicami, pogadanki, debaty, drama, burza mózgów, wycieczki edukacyjne, występ szkolnego teatru, wykład lekarza, zajęcia edukacyjne, warsztatowe, integracyjne, relaksacyjne, filmy edukacyjne, pogadanki, ulotki przygotowane przez uczniów.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ZADANIE**  | **Klasy** | **Odpowiedzialny**  | **Dokumentacja –sposób realizacji** | **Termin** |
|  | Kształtowanie prawidłowych i trwałych nawyków żywieniowych poprzez realizację europejskiego **programu „Owoce** **w szkole”** oraz programu Agencji Rynku Rolnego**„Mleko dla szkół”**  | 0-3 | koordynator : p. B. Nędzawychowawcy klas | * + Spożywanie przez uczniów produktów mlecznych oraz owoców i warzyw w szkole.
	+ Przypominanie o wartościach odżywczych spożywanych owoców i warzyw w danym dniu – **mini konkursy wiedzy.**
	+ Wspólne mycie rąk przed posiłkiem.
	+ Przeprowadzenie **zajęć** **edukacyjnych** na temat programu.
	+ Zapisy w dziennikach lekcyjnych

  |  wrzesień -majdwa na semestr |
|  | **Zajęcia praktyczne:**„Śniadanie daje moc” – udział w ogólnopolskiej akcji zdrowego śniadaniaUdział w „Festiwalu zdrowej żywności”Spożywanie wspólnych posiłkówZałożenie w klasach ogródków warzywnychPiramida żywieniowa – bloki żywieniowe propagowanieracjonalnego odżywiania się i zbilansowanej diety | 1-30-30-30 - 31-3 | wychowawcy klas 1-3rodzice uczniówwychowawcyklas 0-3wychowawcyklas 0-3wychowawcy świetlicywychowawcy klas0 -3wychowawcy klas 1-3pielęgniarka szkolna | * **Przygotowanie i spożywanie śniadania w klasach**
* Wykonanie gazetki, zdjęć/filmu
* Prezentacja multimedialna zadeklarowanych klas
* Spożywanie zdrowych produktów żywnościowych przygotowanych przez uczniów klas IV – VI
* Spożywanie śniadań, zachęcanie do spożywania zdrowych produktów: owoców, warzyw, produkty mleczne.
* Przyjemna i kulturalna atmosfera, higiena spożywania posiłków
* Zasady kulturalnego spożywania posiłków – obiady w szkole
* Wspólne mycie rąk przed posiłkiem – nauka prawidłowego mycia rąk

**Konkurs na najciekawszy ogródek klasowy** i **ciekawy przepis na potrawę** z użyciem wyhodowanych roślin – wspólny posiłek (dokumentacja fotograficzna, multimedialna)Pogadanki z uczniami. **Wykonanie piramidy** zdrowego odżywiania się -prezentacja Spotkania uczniów z pielęgniarką szkolną – debaty na temat zdrowej żywności, oglądanie filmów edukacyjnych **Wycieczki edukacyjne** np. na targ warzywny, do pobliskich sklepów | listopadkwiecień cyklicznie przez cały rok szkolnykwiecieńgrudzień |
|  | **Współpraca ze środowiskiem****Promowanie wśród uczniów i ich rodziców wiedzy na temat roli zbilansowanej diety i aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka** .**Zaprezentowanie przez uczniów zdobytej wiedzy i umiejętności dla rodziców** | 0-31-32 i 3 | Wychowawcy klas 0 – VI, nauczyciele, wychowania fizycznego,samorząd szkolny,pedagodzy szkolniwychowawcy klas1-3 wychowawcy klas1-3   wychowawcy świetlicy | **Festyn rodzinny** – „Podpisy damy siłownię mamy” - propagowanie zdrowego spędzenia czasu z rodziną: m.in.: * konkursy sportowe
* mierzenie ciśnienia
* nauka tańca
* pokazy udzielania pierwszej pomocy przez GOPR

Zbieranie głosów w ramach funduszu partypacyjnego na siłownię zewnętrzną dla mieszkańców podgórza**Prowadzenie zajęć** **edukacyjnych** (zalecane wyszukiwanie przez uczniów informacji, praca w grupach, metody dramy, burzy mózgów, dostępnych filmów edukacyjnych) **Pedagogizacja rodziców** na zebraniach z rodzicami na temat:* wartości odżywczych owoców i warzyw oraz produktów mlecznych
* rozkład posiłków w ciągu dnia i % dobowego zapotrzebowania na energię
* rola śniadania w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu,
* zasady zdrowego żywienia
* dostarczanie wiedzy i umiejętności korzystania z informacji zamieszczonych na opakowaniach produktów spożywczych
* skutki nadmiernego spożywania słodyczy

**Spotkanie z lekarzem – wykład na temat wpływu zbilansowanej diety na zdrowie uczniów****Prezentacje uczniów dla rodziców: np.:**„Nasza reklama” – tworzenie tekstu i scenki reklamującej produkty bogate w witaminy, śpiewanie piosenek , deklamowanie wierszy- zdjęcia z zebrań umieszczenie na stronie internetowej szkoły„Zdrowe zagadki” –przygotowanie zagadek dla publiczności**Drużynowy turniej wiedzy o zdrowiu z udziałem rodziców:** „W zdrowym ciele zdrowy duch’’ | wrzesień  -listopadinformacja o programie terminy do wyboru przez wychowaw- ców II semmarzec /kwiecień maj |
|  | **Uświadamianie skutków zdrowotnych nadmiernego spożywania słodyczy** | 0-3 | wychowawcy klaspielęgniarka szkolna  |  Pogadanki w klasach, film edukacyjny, plakatyPedagogizacja rodziców (ulotki wykonane przez dzieci – zajęcia w grupach ) | grudzień |
|  | **Negatywny wpływ nadużywania najnowszych technologii informacyjnych na zdrowie dziecka i jego funkcjonowanie w środowisku szkolnym** | 1-3 | wychowawcy klasnauczyciele informatyki | Pogadanki z uczniami na zajęciach.(zalecane wyszukiwanie przez uczniów informacji w różnych źródłach wiedzy, praca w grupach, metody dramy, burzy mózgów)Gazetka informacyjna,pedagogizacja rodziców | marzec |
|  | **Propagowanie zdrowego trybu życia - wynikające z ruchu na świeżym powietrzu** | 0-3 |  wychowawcy klas 0 – 3 wychowawcy świetlicy | Prowadzenie zajęć ruchowych na świeżym powietrzu – spacery, wycieczki tematyczne, zabawy i gry ruchowe, korzystanie z placu zabaw z programu: „Wesoła szkoła”Zapisy w dziennikach lekcyjnych. | cyklicznie przez cały rok szkolny |
|  | **Wczesna profilaktyka uzależnień:** Program profilaktyczny „Cukierki” Program profilaktyczny „Spójrz inaczej” |  uczniowie świetlicy szkolnej | p. B.Nędzap. A. Konarzewskawychowawcy klas trzecich | Przeprowadzenie cyklu zajęć z elementami programu profilaktycznego „Cukierki” Prezentacja multimedialna z przebiegu programuRealizowanie zajęć z elementami programu profilaktycznego „Spójrz inaczej” | grudzieństyczeń |
|  | **Kształtowanie nawyków związanych z higienicznym trybem życia** **Zapobieganie wśród uczniów wadom postawy** | 0-3 | wychowawcy klas,pielęgniarka szkolnawychowawcy świetlicywychowawcy klasi świetlicy pielęgniarka szkolna |  Pogadanki na temat higieny osobistej, higieny życia psychicznego  filmy edukacyjnezajęcia praktyczne – np.: mycie rąk, zębówzajęcia relaksacyjne z elementami muzykoterapiiZwracanie na prawidłową postawę uczniów podczas siedzenia Dostosowanie ławek i stolików do wysokości dzieckaDostosowanie ciężaru plecaka do wagi dzieckaUdział uczniów w zajęciach gimnastyki korekcyjnej. | kwiecieńcyklicznie przez cały rok szkolnycały rok |
|  | **Kształtowanie prawidłowych relacji w grupie** | Kl. 0-3 | wychowawcy klas 0-3wychowawcy świetlicy |  Zajęcia i zabawy integrujące grupę | cyklicznie przez cały rok szkolny  |
|  | **Zaprezentowanie przez uczniów zdobytej wiedzy i umiejętności dla społeczności szkolnej****Podsumowanie programu** | 1-3 | wychowawcy klas koło teatralne, p. E. Wróbel, p .E Noga, p. Lenkiewicz p.Konarzewska p. A. Lenkiewicz,p. S. Skoniecznywychowawcy klas | * prezentacja multimedialna z przebiegu programu
* konkurs plastyczny –

- „ Wiem co jem!” wystawa prac * sztuka teatralna promująca zdrowie – występ koła teatralnego:„Pułapka komputerowa’

 (zaproszenie rodziców na występ) Informacje na temat przebiegu programu na stronie internetowej szkoły oraz w gazetce szkolnej | maj lutyw ciągu rokumaj/ czerwiec – podsumo - -wanie programu |

Koordynator programu: Beata Nędza