**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. Nędza  wychowawcy 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 -maj  dwa na semestr |
|  | **Zajęcia praktyczne:**  „Śniadanie daje moc” – udział w ogólnopolskiej akcji zdrowego śniadania  Udział w „Festiwalu zdrowej żywności”  Spożywanie wspólnych posiłków  Założenie w klasach ogródków warzywnych  Piramida żywieniowa – bloki żywieniowe propagowanie  racjonalnego odżywiania się i zbilansowanej diety | 1-3  0-3  0-3  0 - 3  1-3 | wychowawcy  klas 1-3  rodzice uczniów  wychowawcy  klas 0-3  wychowawcy  klas 0-3  wychowawcy świetlicy  wychowawcy klas  0 -3  wychowawcy klas  1-3  pielęgniarka 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 | listopad  kwiecień  cyklicznie przez cały rok szkolny  kwiecień  grudzień |
|  | **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** | 0-3  1-3  2 i 3 | Wychowawcy klas 0 – VI, nauczyciele, wychowania fizycznego,  samorząd szkolny,  pedagodzy szkolni  wychowawcy klas  1-3  wychowawcy klas  1-3      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    -listopad  informacja o programie    terminy do wyboru przez wychowaw  - ców  II sem  marzec /kwiecień    maj |
|  | **Uświadamianie skutków zdrowotnych nadmiernego spożywania słodyczy** | 0-3 | wychowawcy klas  pielęgniarka szkolna | Pogadanki w klasach, film edukacyjny, plakaty  Pedagogizacja 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 klas  nauczyciele 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.Nędza  p. A. Konarzewska  wychowawcy klas trzecich | Przeprowadzenie cyklu zajęć z elementami programu profilaktycznego „Cukierki”    Prezentacja multimedialna z przebiegu programu  Realizowanie zajęć z elementami programu profilaktycznego „Spójrz inaczej” | grudzień  styczeń |
|  | **Kształtowanie nawyków związanych z higienicznym trybem życia**  **Zapobieganie wśród uczniów wadom postawy** | 0-3 | wychowawcy klas,  pielęgniarka szkolna  wychowawcy świetlicy  wychowawcy klas  i świetlicy  pielęgniarka szkolna | Pogadanki na temat higieny osobistej, higieny życia psychicznego  filmy edukacyjne  zajęcia praktyczne – np.: mycie rąk, zębów  zajęcia relaksacyjne z elementami muzykoterapii  Zwracanie na prawidłową postawę uczniów podczas siedzenia  Dostosowanie ławek i stolików do wysokości dziecka  Dostosowanie ciężaru plecaka do wagi dziecka  Udział uczniów w zajęciach gimnastyki korekcyjnej. | kwiecień  cyklicznie przez cały rok szkolny  cały rok |
|  | **Kształtowanie prawidłowych relacji w grupie** | Kl. 0-3 | wychowawcy klas 0-3  wychowawcy 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. Skonieczny  wychowawcy 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  luty  w ciągu roku  maj/ czerwiec – podsumo -  -wanie programu |

Koordynator programu: Beata Nędza