|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ZADANIE** | **Klasy** | **Dokumentacja –sposób realizacji** | **Termin** |
|  | Kształtowanie prawidłowych i trwałych nawyków żywieniowych poprzez realizację europejskiego **programu „Owoce** **w szkole”** oraz programu Agencji Rynku Rolnego  **„Mleko w szkole”** | 1-3  0-3 | * + Spożywanie przez uczniów mleka 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 | cały rok  raz na semestr |
|  | **Zajęcia praktyczne:**  „Śniadanie daje moc” – udział w ogólnopolskiej akcji zdrowego śniadania  Spożywanie wspólnych posiłków | 1-3  0-3 | * Przygotowanie i spożywanie śniadania w klasach * Wykonanie gazetki, zdjęć/filmu * Prezentacja multimedialna z każdej klasy * 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. | listopad  cały rok |
|  | Promowanie wśród uczniów i ich rodziców wiedzy na temat rolizbilansowanej diety i aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka  .  Zaprezentowanie przez uczniów zdobytej wiedzy i umiejętności dla rodziców  Zaprezentowanie przez uczniów zdobytej wiedzy i umiejętności dla społeczności szkolnej  **Podsumowanie programu** | 1-3  1-3  1-3 | Prowadzenie zajęć edukacyjnych. (Zalecane wyszukiwanie przez uczniów informacji, praca w grupach, metody dramy, burzy mózgów)  **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   **Prezentacje uczniów dla rodziców:**  „Nasza reklama” – tworzenie tekstu i scenki reklamującej produkty bogate w witaminy.  - zdjęcia z zebrań umieszczenie na stronie internetowej szkoły  **Prezentacje uczniów dla społeczności szkolnej:**  **Konkurs plastyczny** – ilustracja hasła  „ Wartość zdrowia znam i o nie dbam”  - wystawa prac na holu szkolnym  **„Zdrowe zagadki” –** przygotowanie zagadek dla publiczności  **Sztuka teatralna promująca zdrowie:** „Adaś i jego wymarzony pies Burek”  mini konkurs dla klas 3  „ Co zapamiętałem z informacji zamieszczonych w chmurkach”? (niebieska tablica na hollu)  Promocja programu na stronie internetowej szkoły oraz w gazetce szkolnej | cały rok  Listopad  informacja o programie  Styczeń/luty  Marzec  Kwiecień/  Maj  W ciągu roku  maj/ czerwiec – podsumo -  -wanie programu |
|  | **Piramida żywieniowa** – bloki żywieniowe propagowanie  racjonalnego odżywiania się i zbilansowanej diety | 1-3 | Pogadanki z uczniami. Wykonanie piramidy zdrowego odżywiania się, plakaty, gazetka na holu szkolnym. | grudzień |
|  | Uświadamianie skutków zdrowotnych nadmiernego spożywania słodyczy | 1-3 | Pogadanki w klasach, film edukacyjny  Pedagogizacja rodziców (ulotki wykonane przez dzieci – zajęcia w grupach )  Hasła nad sklepikiem szkolnym, reklamy zdrowych produktów  Rozszerzenie asortymentu sklepiku szkolnego o zdrowe produkty | grudzień  listopad |
|  | Negatywny wpływ nadużywania najnowszych technologii informacyjnych na zdrowie dziecka i jego funkcjonowanie w środowisku szkolnym | 1-3 | Pogadanki z uczniami na zajęciach.(Zalecane wyszukiwanie przez uczniów informacji w różnych źródłach wiedzy, praca w grupach, metody dramy, burzy mózgów)  Gazetka informacyjna w sali komputerowej.  Pedagogizacja rodziców | marzec |
|  | Propagowanie zdrowego trybu życia - wynikające z ruchu na świeżym powietrzu | 0-3 | Prowadzenie zajęć ruchowych na świeżym powietrzu – wycieczki, zabawy i gry ruchowe  Zapisy w dziennikach lekcyjnych. | Cały rok |
|  | Wczesna profilaktyka uzależnień | Uczniowie na świetlicy | Przeprowadzenie programu profilaktycznego „Cukierki”  Prezentacja multimedialna z przebiegu programu | Grudzień |
|  | Kształtowanie nawyków związanych z higienicznym trybem życia | 0-3 | Pogadanki na temat higieny osobistej, higieny życia psychicznego  film edukacyjny  zajęcia praktyczne – np.: mycie rąk, zębów | kwiecień |
|  | Kształtowanie prawidłowych relacji w grupie | Kl. III | Zabawy integrujące grupę  Realizowanie zajęć z elementami programu profilaktycznego „Spójrz inaczej” | Cały rok wg potrzeb klasy  marzec |