|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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”** | 1-30-3 | * + 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 rokraz na semestr |
|  | **Zajęcia praktyczne:**„Śniadanie daje moc” – udział w ogólnopolskiej akcji zdrowego śniadaniaSpożywanie wspólnych posiłków | 1-30-3 | * 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.
 | listopadcały 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 rodzicówZaprezentowanie przez uczniów zdobytej wiedzy i umiejętności dla społeczności szkolnej**Podsumowanie programu** | 1-31-31-3 | 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 rokListopadinformacja o programieStyczeń/lutyMarzecKwiecień/MajW ciągu rokumaj/ czerwiec – podsumo --wanie programu |
|  | **Piramida żywieniowa** – bloki żywieniowe propagowanieracjonalnego 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 edukacyjnyPedagogizacja rodziców (ulotki wykonane przez dzieci – zajęcia w grupach )Hasła nad sklepikiem szkolnym, reklamy zdrowych produktówRozszerzenie asortymentu sklepiku szkolnego o zdrowe produkty | grudzieńlistopad |
|  | 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 ruchoweZapisy 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 psychicznegofilm edukacyjnyzajęcia praktyczne – np.: mycie rąk, zębów | kwiecień |
|  | Kształtowanie prawidłowych relacji w grupie | Kl. III | Zabawy integrujące grupęRealizowanie zajęć z elementami programu profilaktycznego „Spójrz inaczej” | Cały rok wg potrzeb klasymarzec |