

Harmonogram działań prozdrowotnych w ramach programu Szkoła Promująca Zdrowie na rok szkolny 2022/2023

MODUŁ II ZDROWE NAWYKI ŻYWIENIOWE

Treści / Zadania	Metody (procedury osiągnięcia celów)	Efekty	Odpowiedzialni	Termin
1. Zapoznanie Rady Pedagogicznej z modulem zdrowe nawyki żywieniowe realizowanym w ramach Szkoły Promującej Zdrowie	<ul style="list-style-type: none"> • pogadanka, dyskusja 	<ul style="list-style-type: none"> • Rada Pedagogiczna aktywnie uczestniczy w realizacji Programu Szkoły Promującej Zdrowie 	A. Kozubek M. Lipus L. Łacheta D. Nocoń A. Welke-Beker M. Szymura	wrzesień 2022r.
2. Prezentacja harmonogramu i zapoznanie rodziców	Umieszczenie materiałów na stronie internetowej, gazetce szkolnej,	<ul style="list-style-type: none"> • przedstawienie informacji o podejmowanych działaniach, • włączenie rodziców w działania na rzecz promocji zdrowia oraz pozyskanie propozycji na efektywniejszą współpracę 	A. Kozubek M. Lipus L. Łacheta D. Nocoń A. Welke-Beker M. Szymura	wrzesień 2022r.
3. Zapoznanie uczniów oraz samorządu uczniowskiego z harmonogramem działań	Rozmowy w poszczególnych klasach, pogadanki	<ul style="list-style-type: none"> • nawiązanie współpracy Samorządem Szkolnym • uczniowie biorą aktywny udział w 	A. Kozubek M. Lipus L. Łacheta	Wrzesień/ październik 2022

		realizacji zadań	D. Nocoń A. Welke-Beker M. Szymura	
4. Aktywnie, zdrowo i bezpiecznie w szkole i poza nią	<input type="checkbox"/> spotkania z przedstawicielami Policji <input type="checkbox"/> godziny wychowawcze, <input type="checkbox"/> bezpieczna przerwa <input type="checkbox"/> pogadanki dot. bezpiecznego spędzania wolnego czasu oraz zasad zachowania higieny i dystansu społecznego <input type="checkbox"/> bezpieczeństwo w górach, podczas wycieczek rowerowych, na nartach zajęcia wychowania fizycznego (cotygodniowe wyjazdy na basen) <input type="checkbox"/> pogadanki nt. znaczenia ruchu w walce z nadwagą i otyłością <input type="checkbox"/> pedagogizacja rodziców w związku z dużą liczbą	<ul style="list-style-type: none"> • uczniowie wiedzą jak bezpiecznie zachować się w różnych sytuacjach, znają numery alarmowe • znają zasady bezpiecznego poruszania się na terenie szkoły i poza nią, • utrwalają znajomość regulaminów dotyczących zachowania bezpieczeństwa w klasie i szkolnych pomieszczeniach, na boisku, placu zabaw, basenie oraz w czasie szkolnych wyjść i wycieczek, • uczniowie zdobywają kartę rowerową • uczniowie znają i stosują zasady panujące w górach, na drodze i stoku narciarskim • uczniowie aktywnie i systematycznie uczestniczą w zajęciach wychowania fizycznego i basenu a także w różnych formach aktywności pozalekcyjnej • uświadomienie uczniom, że ruch to nie 	Wszyscy nauczyciele	cały rok szkolny

<p>zwolnień z zajęć na basenie</p> <ul style="list-style-type: none"> □ prowadzenie na lekcjach wychowania fizycznego, biologii i Edukacji dla bezpieczeństwa zajęć z pierwszej pomocy przedmedycznej □ nauka praktycznej jazdy na rowerze z uwzględnieniem przepisów ruchu drogowego □ uczniowie biorą udział w cyklicznych imprezach sportowo-rekreacyjnych □ udział w projekcie „Szkoła w ruchu” □ zajęcia ruchowe na świetlicy szkolnej □ zachęcanie do rozwijanie zdolności i zainteresowań sportowych w profesjonalnych klubach sportowych 	<p>tylko obowiązkowe zajęcia WF, lecz każda aktywność fizyczna, podejmowana w ciągu dnia</p> <ul style="list-style-type: none"> • wiedzą jak ważna jest sprawność fizyczna i jej wpływ na funkcjonowanie organizmu • reprezentowanie szkoły na zawodach międzyszkolnych • systematyczne ćwiczenia pomagają uczniom zgubić zbędne kilogramy, • uczniowie wiedzą jak należy ćwiczyć w domu • uczeń zna zasady aktywnego wypoczynku • Uczniowie poznają walory przyrodnicze i kulturalne kraju i swojej najbliższej okolicy • Dzieci zachęcają swoich rodziców do aktywnego spędzania czasu wolnego • Uczniowie potrafią wybrać sport, który najbardziej im odpowiada, • Uczniowie aktywnie spędzają czas wolny, rozwijają swoje zainteresowania 		
--	--	--	--

5.Wyrabianie właściwych nawyków żywieniowych	<ul style="list-style-type: none"> • szkolny Master chef • dzień marchewki • realizacja kolejnej edycji programu Szkolnego Programu Profilaktyczno-Wychowawczego • mój przepis na zdrowy deser • przygotowanie zdrowego drugiego śniadania 	<ul style="list-style-type: none"> • Zwiększenie świadomości uczniów na temat zdrowego odżywiania i roli śniadania w diecie dziecka. • Przyczynianie się do obniżenia poziomu niedożywienia dzieci w Polsce poprzez edukację oraz promocję prawidłowego żywienia. 	A. Kozubek M.Lipus L. Łacheta D. Nocoń A. Welke-Beker M. Szymura wychowawcy	cały rok szkolny
6.Zachęcanie uczniów do zdrowego stylu życia.	<ul style="list-style-type: none"> • Przygotowanie materiałów, wykonanie gazetek przez uczniów i nauczycieli 	<ul style="list-style-type: none"> • Poszerzenie wiadomości na temat znaczenia niektórych produktów w codziennej 	nauczyciele i uczniowie	cały rok szkolny
7.Szkolny turniej wiedzy o zdrowym odżywianiu	<ul style="list-style-type: none"> • Przeprowadzenie w klasach i szkole turnieju wiedzy o zdrowym odżywianiu 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczniowie posiadają wiedzę o zdrowym odżywianiu i stosują ją w życiu codziennym 	A. Kozubek M. Lipus	cały rok szkolny
8. Wiem, co jem - zdrowe odżywianie podstawą dobrej kondycji fizycznej i dobrego	<ul style="list-style-type: none"> • Udział w akcjach - Pij mleko, Warzywa i owoce • zdrowy jadłospis szkolnej 	<ul style="list-style-type: none"> • uczniowie wiedzą, że należy ograniczać spożycie soli cukru i soli w codziennej diecie, 	A. Kozubek M. Lipus L. Łacheta	cały rok szkolny

samopoczucia	<p>stołówki.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zapoznanie z różnymi składnikami pokarmowymi i ich rola w organizmie – piramida żywieniowa. • Wyjaśnienie zasad prawidłowego, racjonalnego i urozmaiconego żywienia. • wykorzystanie komputerowych programów edukacyjnych i prezentacji multimedialnych • dzień mycia rąk • stop uzależnieniom i energetykom • zbilansowana dieta 	<ul style="list-style-type: none"> • znają zasady zdrowego odżywiania i nową „Piramidę żywieniową”, • potrafią samodzielnie zaplanować jadłospis, • wiedzą, że należy codziennie jeść owoce i warzywa • uczniowie znają zasadę spożywania 5 posiłków w ciągu dnia w odpowiedniej ilości i jakości. • Uczeń zna i docenia wartości odżywcze mleka i jego przetworów oraz warzyw i owoców. • 	<p>D. Nocoń A. Welke-Beker M. Szymura Wychowawcy, nauczyciele, Dyrekcja szkoły, intendentka</p>	
9. Zdrowie w śniadaniówce – czyli drugie śniadanie bez tajemnic	<ul style="list-style-type: none"> • pogadanki w ramach godzin z wychowawcą nt. znaczenia drugiego śniadania • Udział uczniów w 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczniowie i rodzice znają czynniki mające wpływ na występowanie nadwagi i otyłości. • Uczniowie i rodzice wiedzą jak ważne jest zdrowe, drugie śniadanie do szkoły 	<p>A. Kozubek M.Lipus L. Łacheta D. Nocoń, A. Welke-Beker</p>	cały rok szkolny

	<p>programie „Śniadanie daje moc”.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wspólne spożywanie drugiego śniadania kl I-III • zapoznanie uczniów z zasadami dbania o prawidłową dietę odpowiednią do wieku i aktywności fizycznej 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczniowie potrafią samodzielnie wykonać zdrowe drugie śniadanie: kanapki, sałatki owocowe i warzywne • Uczniowie wiedzą, że regularne spożywanie posiłków i do tego w odpowiednich odstępach czasowych działa korzystnie na organizm. • Uczeń zna zasady zdrowego stylu życia i stara się wprowadzać je w życie. 	<p>M. Szymura Nauczyciele wychowawcy</p>	
<p>10. Konserwanty bez tajemnic.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wiem co jem • Spotkanie z dietetykiem • Pogadanka z nauczycielem biologii 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna szkodliwość dodatków do żywności • Świadomie czyta etykiety na produktach spożywczych. 	<p>A. Kozubek M. Lipus L. Łacheta D. Nocoń A. Welke-Beker M. Szymura</p>	<p>cały rok szkolny</p>
<p>11. Wpływ reklamy i mediów na wybory konsumpcyjne dzieci i dorosłych</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Krytyczne analizowanie treści reklam na podstawie ich obserwacji w mediach – pogadanki. 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna środki wyrazu występujące w reklamach, potrafi rozróżnić treści marketingowe. 	<p>A. Kozubek M. Lipus L. Łacheta D. Nocoń M. Szymura Wychowawcy,</p>	<p>cały rok szkolny</p>

			poloniści	
12. Woda źródłem życia!	<ul style="list-style-type: none"> • Stały dostęp do wody pitnej • Gazetki • Plakaty • Konkurs plastyczny • Wyjaśnienie uczniom korzyści dla zdrowia i urody płynących z picia wody, domowej roboty soków, niesłodzonych kompotów. • Analizowanie etykiet i co za tym idzie składu powszechnie dostępnych produktów do picia 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczniowie świadomie wybierają wodę i inne niesłodzone napoje zamiast gazowanych i słodzonych • Uczniowie wiedzą jak ważna jest woda dla zachowania zdrowia i urody. 	A. Kozubek L. Łacheta D. Nocoń, M. Szymura	cały rok szkolny
13. Dbłość o kulturę spożywania posiłków	<ul style="list-style-type: none"> • pogadanki • lekcje właściwego zachowania przy stole 	<ul style="list-style-type: none"> • Uczniowie wiedzą, że posiłki należy spożywać bez pośpiechu 	Wychowawcy, nauczyciele dyżurujący przy obiedzie	cały rok szkolny

Członkowie zespołu ds. promocji zdrowia:

mgr Magdalena Lipus

mgr Dorota Nocoń

mgr inż. Lilianna Łacheta

mgr Anna Kozubek

mgr Anna. Welke-Beker

mgr Marcin. Szymura