

Apetyt na zdrowie
Harmonogram działań
na rok szkolny 2013/2014

Zespół Szkolno – Przedszkolny Szkoła Podstawowa nr 10 Piasek, ul. Szkolna 4

Koordynator: **Anna Granatyr- Spychała**

Mariola Jaworska, Jadwiga Mazurczyk, Beata Skrzypiec

Zadania/Treści	Procedury osiągnięcia celu	Przewidywane efekty (uczeń...)	Terminy	Odpowiedzialni
WRZESIEŃ				
Zasady i działania na rzecz promocji zdrowego odżywiania	<p>Prelekcja dla rodziców na temat zdrowego odżywiania i programy „Apetyt na zdrowie”</p> <p>Gazetka na szkolnym korytarzu: Szkoła Promująca Zdrowie.</p> <p>Gazetka : Jakie znasz gry zespołowe?, Żyj aktywnie.</p> <p>Zakładka dla rodziców „Apetyt na zdrowie”</p> <p>Zdrowa impreza klasowa – sporządzenie listy zasad „zdrowej” imprezy klasowej.</p> <p>Akcja „Jedzmy smacznie, zdrowo, kolorowo”- Podzielmy się jabłkiem.</p> <p>Sok marchewkowy zdrowy i pożywny.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - rozumie wpływ właściwego odżywiania się na zdrowie - zna wartości odżywcze różnych produktów - redaguje hasła promujące postawy prozdrowotne - redaguje ulotki edukacyjne i rozpowszechnia wśród rodziców (w czasie wywiadówek) - chętnie degustuje nowe propozycje, smaki - wie, dlaczego dane warzywa i owoce są zdrowe - wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma udział w realizowanych w szkole programach zdrowotnych 	wrzesień	<p>A. Granatyr-Spychała</p> <p>A Skapczyk, K. Głowacka-Bieszczad</p> <p>K. Ziolo, J. Mazurczyk</p> <p>wychowawcy na lekcji wychowawczej</p> <p>B. Skrzypiec</p>
Mikroklimat korzystny dla młodego człowieka	<p>„Poznajemy się”- zajęcia integracyjne klasy I.</p> <p>„Jesteśmy zgraną klasą”- zajęcia integracyjne klasy IV.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ma poczucie jedności i odpowiedzialności za swoją klasę - chętnie przebywa w gronie swoich koleżanek i kolegów 	wrzesień	<p>M. Jaworska</p> <p>M. Jaworska</p>
PAŹDZIERNIK				

Zasady i działania na rzecz promocji zdrowego odżywiania	<p>Gazetka: „Witaminy w jesiennym ogrodzie”</p> <p>Konkurs plastyczny pt. „Apetyt na zdrowie”</p> <p>Akcja „Jedzmy smacznie, zdrowo, kolorowo”- Dzień pieczonego ziemniaka.</p> <p>Akcja „Jedzmy smacznie, zdrowo, kolorowo”- Sałatka na zdrowie- zajęcia praktyczne w klasach.</p> <p>„Mój ulubiony owoc” - projekt edukacyjny w klasie IIb</p>	<ul style="list-style-type: none"> - rozumie wpływ właściwego odżywiania się na zdrowie - zna wartości odżywcze różnych produktów - zna wpływ spożywania różnych produktów na rozwój i funkcjonowanie organizmu - chętnie degustuje nowe propozycje, smaki - potrafi zaplanować i przygotować zdrowy posiłek - wie, dlaczego dane warzywa i owoce są zdrowe - przestrzega zasad higieny podczas wykonywania posiłków 	<p>październik</p>	<p>J. Mazurczyk</p> <p>J. Kukła kl. IV-VI</p> <p>E. Janeczek kl. I-III</p> <p>M. Jaworska</p> <p>wychowawcy w klasach</p> <p>A.Tużnik</p>
Mikroklimat korzystny dla młodego człowieka	<p>„Uczymy się pomagać - pomocna dłoń” zajęcia wychowawcze dla klasy II.</p> <p>„Zasady dobrego wychowania”- zajęcia dla klas III</p> <p>Sposoby na dobre uczenie się – kl.IV</p> <p>Roztańczone przerwy.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ma poczucie jedności i odpowiedzialności za swoją klasę - chętnie przebywa w gronie swoich koleżanek i kolegów - potrafi skutecznie radzić sobie ze stresem - zna wybrane metody relaksacji 	<p>październik</p>	<p>M. Jaworska</p> <p>M. Jaworska</p> <p>A.Granatyr-Spychała</p>
LISTOPAD				
Zasady i działania na rzecz promocji zdrowego odżywiania	<p>Prelekcja dla dzieci – spotkanie z dietetykiem</p> <p>Wystawa prac „Apetyt na zdrowie”</p> <p>Konkurs wiedzy o zdrowiu</p>		<p>listopad</p>	<p>B. Skrzypiec, dietyk</p> <p>K. Głowacka-Bieszczad</p> <p>K. Ziolo, K. Bilek</p>

<p>Mikroklimat korzystny dla młodego człowieka</p>	<p>Giętda pomysłów na przerwę bez hałasu, Przerwa ciszy klasy I-III (godz. 9.40, 13.30) – raz w miesiącu Roztańczone przerwy. Muzyczne intermezzo Dzień życzliwości – w dniu 21 listopada (Światowy Dzień Życzliwości i Pozdrowień) „Uczę się być asertywny” zajęcia wychowawcze klasy VI.</p>	<p>- potrafi skutecznie radzić sobie ze stresem - zna wybrane metody relaksacji - potrafi okazywać sympatię i życzliwość w stosunku do kolegów - potrafi wyrażać swoje zdanie w sposób asertywny i ograniczać konflikty słowne</p>	<p>listopad</p>	<p>nauczyciele klas IV-VI A. Granatyr-Spychała A. Granatyr-Spychała J. Kukła A. Tużnik M. Jaworska</p>
GRUDZIEŃ/STYCZEŃ				
<p>Zasady i działania na rzecz promocji zdrowego odżywiania</p>	<p>Akcja „Jedzmy smacznie, zdrowo, kolorowo”- <i>Mandarynki na zdrowie</i> Pogadanki na temat skutków złego odżywiania . Zorganizowanie w bibliotece szkolnej półki - „Apetyt na zdrowie” (pozycje dotyczące zdrowia, odżywiania, dbania o prawidłowy rozwój fizyczny). Prezentacja multimedialna: Ruch to mój przyjaciel” w ramach informatyki.</p>	<p>-chętnie degustuje nowe propozycje, smaki - wie, dlaczego dane warzywa i owoce są zdrowe -ma świadomość, że niezdrowe odżywianie oraz aktywność ruchowa zapobiega otyłości, chorobom i ma ogromny wpływ na dobry nastrój - potrafi wymienić produkty zdrowe i szkodliwe dla organizmu - potrafi określić BMI i wie, jakie działania podjąć na podstawie uzyskanego wyniku</p>	<p>grudzień/styczeń</p>	<p>B. Skrzypiec B. Kudela B. Skrzypiec, dietetyk K. Ziolo, J. Kukła K. Ziolo</p>

Mikroklimat korzystny dla młodego człowieka	Przerwa ciszy klasy I-III (godz. 9.40, 13.30)- raz w miesiącu Roztańczone przerwy. Muzyczne intermezzo „Bezpieczeństwo w życiu codziennym” - zajęcia dla klasy I. „Zaburzenia odżywiania się”- klasy VI dziewczyny „Różnimy się między sobą”- klasy II „Porozumienie bez agresji” – klasy III	-posiada wiedzę na temat szkodliwości hałasu na nasze zdrowie - potrafi aktywnie walczyć z hałasem poprzez wybór odpowiednich zachowań - akceptuje zachowania sprzyjające zdrowiu fizycznemu i psychicznemu - wie do kogo zwrócić się po pomoc w razie niebezpieczeństwa, unika sytuacji niebezpiecznych - zna pojęcia bulimia i anoreksja - akceptuje różnice międzyludzkie - potrafi radzić sobie z własną i cudzą agresją	grudzień/styczeń	A.Granatyr-Spychała A.Granatyr-Spychała J.Kukła M. Jaworska PPP M. Jaworska PPP
LUTY				
Zasady i działania na rzecz promocji zdrowego odżywiania	„ <i>Babcina recepta na zdrowie</i> ”- tradycyjne domowe sposoby na zdrowie.	- prezentuje tradycyjne babcine sposoby (przepisy) na zdrowie	luty	Kasia Ziolo

Mikroklimat korzystny dla młodego człowieka	<p>Debata: Sposoby na przerwę bez hałasu</p> <p>Przerwa ciszy klasy I-III (godz. 9.40, 13.30)</p> <p>Roztańczone przerwy.</p> <p>Muzyczne intermezzo</p> <p>Lekcje wychowawcze na temat dla każdej klasy pt. „Recepta na stres i dobry humor”</p> <p>„Reklama dobrego przyjaciela” - zajęcia wychowawcze dla klas V</p> <p>„Zagrożenia medialne- reklama”- klasy IV</p>	<p>-posiada wiedzę na temat szkodliwości hałasu na nasze zdrowie</p> <p>- potrafi aktywnie walczyć z hałasem poprzez wybór odpowiednich zachowań</p> <p>- akceptuje zachowania sprzyjające zdrowiu fizycznemu i psychicznemu</p> <p>-potrafi spontanicznie wyrażać swoją radość w stosownych chwilach</p> <p>- potrafi radośnie bawić się z innymi</p> <p>- zna sposoby radzenia sobie ze stresem oraz proste metody relaksacyjne</p> <p>- zna cechy dobrego przyjaciela i chce takim być</p> <p>- zna zagrożenia współczesnej cywilizacji, potrafi oceniać propozycje mediów</p>	<p>luty</p>	<p>nauczyciele klas IV-VI</p> <p>A.Granatyr-Spychała</p> <p>A.Granatyr-Spychała</p> <p>J.Kukla</p> <p>wychowawcy klas</p> <p>M. Jaworska</p> <p>M. Jaworska</p>
MARZEC/KWIECIEŃ				
Zasady i działania na rzecz promocji zdrowego odżywiania	<p><i>Zielone śniadanie na powitanie wiosny.</i></p> <p><i>Zdrowe drugie śniadanie-</i> zorganizowanie i przeprowadzenie wśród uczniów akcji „<i>Śniadanie daje moc</i>” oraz rozpowszechnienie informacji wśród uczniów na temat konieczności spożywania pierwszego i drugiego śniadania</p> <p><i>Siejemy i jemy</i> – założenie klasowych mini</p>	<p>- chętnie degustuje nowe propozycje, smaki</p> <p>- rozumie konieczność spożywania posiłku przed wyjściem do szkoły oraz drugiego śniadania w szkole</p> <p>- potrafi założyć mini ogródek</p> <p>- potrafi w sposób kulturalny i</p>	<p>marzec/kwiecień</p>	<p>B. Skrzypiec</p> <p>nauczyciele uczący w</p>

	<p>ogródków – rzeżucha lub inne kielki</p> <p>Akcja „Jedźmy smacznie, zdrowo, kolorowo”- Dzień marchewki</p>	<p>higieniczny spożywać posiłki</p>		<p>klasach I-VI</p> <p>A. Ryba, B. Kudela</p>
<p>Mikroklimat korzystny dla młodego człowieka</p>	<p>Roztańczone przerwy.</p> <p>Muzyczne intermezzo</p> <p><i>Radosne dni</i> PRIMA APRILIS, PIERWSZY DZIEŃ WIOSNY-organizowane w taki sposób, który przynosi dużo pozytywnych emocji i radości.</p> <p>Przerwa ciszy klasy I-III (godz. 9.40, 13.30)</p> <p>„Zagrożenia współczesnej młodzieży - uzależnienia”-zajęcia wych. – profilaktyczne dla klas VI.</p> <p>Poznać siebie – zrozumieć emocje –zajęcia wychowawczo – profilaktyczne dla kl.IV.</p> <p>„Zasady właściwej komunikacji” – zajęcia wych. klasy I-III.</p>	<p>- potrafi spontanicznie wyrażać swoją radość w stosownych chwilach</p> <p>- potrafi radośnie bawić się z innymi</p> <p>-posiada wiedzę na temat szkodliwości hałasu na nasze zdrowie</p> <p>- potrafi aktywnie walczyć z hałasem poprzez wybór odpowiednich zachowań</p> <p>- akceptuje zachowania sprzyjające zdrowiu fizycznemu i psychicznemu</p> <p>- zna zagrożenia uzależnieniami, uczy się mówić „nie”</p> <p>- rozumie przeżywane emocje swoje i innych</p> <p>- potrafi właściwie porozumiewać się z innymi : mówić i słuchać</p>	<p>marzec/kwiecień</p>	<p>A.Granatyr-Spychała, J.Kukła</p> <p>wychowawcy klas i pozostali nauczyciele</p> <p>A.Granatyr-Spychała</p> <p>M. Jaworska</p> <p>PPP</p> <p>M. Jaworska</p>

MAJ/CZERWIEC

Zasady i działania na rzecz promocji zdrowego odżywiania	Piknik Rodzinny	- wie, jakie znaczenie dla zdrowia ma udział w realizowanych w szkole programach i akcjach zdrowotnych	maj/czerwiec	wszyscy nauczyciele
Mikroklimat korzystny dla młodego człowieka	<p><i>Radosne dni</i> DZIEŃ DZIECKA i DZIEŃ SPORTU i ZDROWIA - organizowane w taki sposób, który przynosi dużo pozytywnych emocji i radości.</p> <p>„Zasady właściwej komunikacji”- zajęcia integracyjne klasy IV-VI.</p>	<p>- potrafi spontanicznie wyrażać swoją radość w stosownych chwilach</p> <p>- potrafi radośnie bawić się z innymi</p> <p>- potrafi właściwie porozumiewać się z innymi: mówić i słuchać</p>	maj/czerwiec	<p>A.Granaty-Spychała, B. Goleń-Świgoń J.Mazurczyk</p> <p>M. Jaworska</p>