

PROGRAM NA ROK SZKOLNY 2015-2016

**ZE ZDROWIEM NA TY. PROMUJEMY ZDROWIE
I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ.**

Zdrowe odżywianie – kondycji wzrastanie

L.p	Ogólny cel działań	Planowany rodzaj działań	Termin realizacji
1.	Realizacja szkolnego programu Szkoły Promującej Zdrowie	Wykonanie gazetek ściennych, plakatów promujących „Zdrowe życie” przez poszczególne klasy 0-3	Cały rok
2.	Przypomnienie zasad higieny osobistej i zachęcanie do dbałości o własne zdrowie	Pogadanki z pielęgniarką, stomatologiem	Cały rok
3.	Promowanie zdrowego odżywiania się wśród wszystkich uczniów klas 0-3.	„Dzień owocowy” – owoc, sok, surówka, torcik jabłkowy lepszy niż batonik czekoladowy, ukazanie wartości odżywczych, smakowych jabłka	Październik 2015
4.	Uświadomienie uczniom, jakie zagrożenia wynikają z nieprawidłowego odżywiania się	Zajęcia w zespołach klasowych z zastosowaniem technik aktywizujących na temat „Czy to co jesz jest zawsze dobre dla twojego zdrowia	Październik 2015
5.	Stosowanie w praktyce zasad zdrowego żywienia, kształtowanie zdrowego trybu życia	„Dzień drugiego śniadania”- zdrowo rośniemy, bo mądrze jemy. Wspólne przyrządzanie zdrowych kanapek. Przygotowanie śniadania we wszystkich klasach I-III.	Listopad 2015
6.	Rozwijanie aktywności sportowej wśród uczniów klas 0-III	„Mikołajkowe rozgrywki sportowe”, zorganizowanie zabaw, zawodów sportowych w klasach I-III	Grudzień 2015
7.	Ukazanie uczniom aktywnych form spędzania czasu wolnego	Zorganizowanie i prowadzenie zajęć pozalekcyjnych propagujących aktywność fizyczną: - „Piłka nożna dla uczniów klas młodszych”, - „Profilaktyka wad postawy dla klas 0-III”,	Cały rok

8.	Zachęcenie do codziennego spożywania naturalnych witamin	Program „Mleko w szkole”	Cały rok
9.	Zachęcania do zespołowego spędzania czasu wolnego na powietrzu	Gry drużynowe i zabawy sportowe	Cały rok
10.	Nauka pływania uczniów klas młodszych	Wyjścia na basen – uczniowie klas II i III	Cały rok
11.	Nauka jazdy na łyżwach	Korzystanie przez uczniów ze szkolnego lodowiska	Grudzień 2015 Styczeń/Luty 2016
12.	Rozwijanie aktywności twórczej uczniów klas 0-3, dziecięca ekspresja	Zorganizowanie konkursu o tematyce prozdrowotnej: „Ferie na sportowo”	Styczeń 2016
13.	Kształtowanie wśród uczniów postawy prozdrowotnej	„Zdrowie to największy skarb” realizacja programu edukacyjnego przez wychowawców klas	Cały rok
14.	Propagowanie wśród uczniów zdrowego odżywiania	„Bal karnawałowy czyli tańcą warzywa i owoce”, poczęstunek owocowy	Styczeń 2016
15.	Rozwijanie inwencji twórczej uczniów oraz wzbogacenie wiedzy o owocach i warzywach	Organizacja dnia „Zdrowo odżywiam się”, stworzenie przez uczniów klas 0-III plakatów „Walory odżywcze wybranych produktów”, w celu uświadomienia uczniom konieczności różnorodnego i racjonalnego odżywiania się,	Marzec 2016
16.	Integracja klas młodszych, wspólne świętowanie, rozwijanie aktywności twórczej uczniów poprzez stosowanie technik twórczego myślenia i wykorzystanie dziecięcej ekspresji	Powitanie wiosny, owocowo-warzywna piosenka, płaś-prezentacja klas	Marzec 2016
17.	Nauka udzielania poszkodowanym pierwszej pomocy	Spotkania z pielęgniarką-instruktorem pierwszej pomocy	Cały rok

18.	Rozbudzanie aktywności poznawczej, zdrowa rekreacja	Wycieczki turystyczne – organizowanie przez wychowawców klas form czynnego wypoczynku	Cały rok
19.	Kształtowanie wśród uczniów postawy prozdrowotnej	Realizacja programu profilaktycznego „Spójrz inaczej”	Cały rok
20.	Rozwijanie aktywności ruchowej, zdrowa rywalizacja	Dzień Sportu Szkolnego – dziecięca olimpiada sportowa, zmagania sportowe uczniów klas 0-3	Czerwiec 2016
21.	Rozwijanie aktywności twórczej uczniów klas 0-3, dziecięca ekspresja	Konkurs plastyczny - „Witając lato bądź aktywny sportowo”	Czerwiec 2016
22.	Dostarczenie informacji na temat prawidłowego odżywiania się, przygotowanie właściwego jadłospisu	„Klub edukacji zdrowotnej” – Spotkania z dietetykiem w celu dostarczenia informacji na temat prawidłowego odżywiania się, przygotowanie właściwego jadłospisu	Cały rok
23.	Wzbogacenie szkolnej biblioteki	Dostępność materiałów tematycznych, książek, publikacji z zakresu promocji zdrowia w szkolnej biblioteczce zdrowia	Cały rok

Opracowała: Anna Matejuk