

SZKOLNY PROGRAM „Zdrowe odżywianie, zdrowy styl życia”

REALIZOWANY W GIMNAZJUM NR 9

im. M. SKŁODOWSKIEJ – CURIE

W DĄBROWIE GÓRNICZEJ

W RAMACH PROJEKTU

„SZKOŁY PROMUJĄCE ZDROWIE”

Rok szkolny 2011/2012

Cele programu:

- zapoznanie z zasadami zdrowego odżywiania
- wprowadzanie dobrych nawyków w odżywianiu,
- ukazanie wpływu właściwego odżywiania na zdrowie człowieka,
- zachęcanie do aktywnego wypoczynku,
- ukazanie korzyści dla zdrowia płynących z aktywnego spędzania czasu wolnego,
- pogłębianie przyjaźni dzięki uczestnictwu w zajęciach,
- rozwijanie talentów i zainteresowań,
- przeciwdziałanie zjawisku nudy i zniechęcenia,

| Zadania | Formy realizacji | Odpowiedzialny | Czas realizacji | Sposób ewaluacji | Kryterium sukcesu |
|---|-------------------------------------|---------------------------------|------------------------|------------------------------|--|
| 1. Przeprowadzenie ankiet w celu wyboru priorytetu. | Godz.wych lub inne zajęcia | Nauczyciele, pedagog | IX | Analiza i opracowanie ankiet | Określenie priorytetu |
| 2. Wykonanie gazetki „Na zdrowie” | Zajęcia świetlicowe | A. Szymczuk - Szuma | X | Gazetka | Udział jak największej liczby uczniów |
| 3. Cały rok z owocami i warzywami. | Obiady – dodatki owocowo - warzywne | J. Maruszyj, intendent, kucharz | Cały rok | Obserwacja | Jak najczęściej obiady z dodatkami. |
| 4 Wykorzystaj wszystko – zabawki z owoców i warzyw. | Zajęcia świetlicowe | D. Szafrńska | XI - XII | Obserwacja | Duża liczba zabawek |
| 5. Akcja dla rodziców – broszury i degustacja. | Prezentacja - degustacja | A. Szymczuk – Szuma, M. Cąkała | I | Obserwacja | Udział jak największej liczby rodziców |
| 6. Warsztaty – Zdrowy styl życia | Prezentacja, ćwiczenia | M. Cąkała, K. Nejno | I-III | Broszury, sałatki, zdjęcia | Udział jak największej liczby uczniów |
| a) spotkanie z dietetykiem | Prezentacja | M. Cąkała | I | | Znajomość zasad zdrowego odżywiania |
| b) piramida i talerz zdrowia | Prezentacja | M. Cąkała | I | | Znajomość zasad zdrowego odżywiania |
| c) wykonywanie broszur „10 zasad zdrowego odżywiania” | ćwiczenia | M. Cąkała | II | broszury | Znajomość zasad zdrowego |

| | | | | | |
|---|---------------------|---------------------|------|------------------|--------------------------------------|
| | | | | | odżywiania |
| d) zdrowe sałatki | ćwiczenia | K.Nejno | II | sałatki | Znajomość zasad zdrowego odżywiania |
| e) sport to zdrowie | ćwiczenia | K. Nejno | III | obserwacja | Wiedza nt. wpływu portu na zdrowie |
| 7.Zielono mi –nowalijki – prace plastyczne | Zajęcia świetlicowe | A. Szymczuk - Szuma | IV | Prace plastyczne | Udział jak największej grupy uczniów |
| 8. Podsumowanie pracy, sporządzenie i wysłanie raportu. | | M. Cąkała | V-VI | | Raport z działań |

Koordynator

mgr Marianna Cąkała