

HARMONOGRAM

działań w roku szkolnym 2023/24

MODUŁ II: ZDROWE ODŻYWIANIE

TREŚCI	FORMY REALIZACJI	PRZEWIDYWANE EFEKTY	OSOBY ODPOWIEDZIALNE
Promowanie wśród uczniów zdrowych nawyków żywieniowych	• Realizacja zajęć dotyczących zdrowego odżywiania się podczas lekcji biologii, zajęć z wychowawcą, języka angielskiego, języka polskiego. • Realizacja w klasach 1-3 programu edukacyjnego „Śniadanie daje moc”. • Realizacja w klasie 2 projektu edukacyjnego „Zdrowo jem, więcej wiem”. • Realizacja „Programu dla szkół” w klasach I-V. • Wymyślenie przepisów na zdrowe słodczyce i ich realizacja. • Wspólne przygotowywanie zdrowych posiłków np. kanapek, sałatek owocowych. • Budowanie piramidy zdrowego żywienia podczas zajęć edukacyjnych. • Obchody Światowego Dnia Zdrowia. • Realizacja w stołówce szkolnej „Kalendarza Sezonowych Owoców i Warzyw” np. Dzień jabłka, śliwki, marchewki, dyni.	Uczeń: ➤ ma świadomość wpływu zdrowego i racjonalnego sposobu odżywiania na swoje zdrowie ➤ aktywnie uczestniczy w konkursach i innych akcjach promujących zdrowie ➤ zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania i stara się je stosować na co dzień ➤ włącza warzywa i owoce do swojego codziennego menu ➤ prawidłowo dobiera produkty z uwzględnieniem zapotrzebowania organizmu na poszczególne składniki ➤ wie czym może grozić odchudzanie, nadwaga, otyłość ➤ oblicza prawidłową masę ciała ➤ potrafi ułożyć prosty jadłospis	Wychowawcy klas Nauczyciele : biologii, przyrody, wychowania fizycznego, edukacji wczesnoszkolnej, wychowania do życia w rodzinie Pedagog Psycholog Pielęgniarka szkolna

Dbłość o kulturę spożywania posiłków	• Dostarczanie informacji na temat zaburzeń odżywiania (anoreksja, bulimia). Realizacja zajęć z wychowawcą: ✓ „Czy warto się odchudzać?” – problem anoreksji i bulimii” ✓ „Czym jest wskaźnik BMI” ✓ „Czym jest reklama? ” ✓ „Zdrowe odżywianie się. Zaburzenia odżywiania. ” • Realizacja podczas zajęć technicznych cyklu zajęć na temat: ✓ „Zdrowie na talerzu” ✓ „Sprawdź co jesz - czytamy etykiety” ✓ „Jak przygotować zdrowy posiłek?” • Spotkanie z dietetykiem i realizacja zajęć o tematyce „Wiem co jem”. • Stworzenie multimedialnej książki kucharskiej ze zdrowymi przepisami. • Realizacja programu „Kubusiowy przyjaciel natury”. • Organizacja „Kolorowego Tygodnia”. Przebranie się w danym dniu w ubranie we wskazanym kolorze oraz spożywanie warzyw i owoców w tym samym kolorze. Wykonanie prezentacji dla rodziców oraz gazetki ściennej. • Realizacja zajęć z wychowawcą: ✓ Kulturalny uczeń - zasady savoir-vivre w życiu codziennym.	➤ kulturalnie spożywa posiłki na jadalni ➤ chętnie korzystają z kącika	Wychowawcy klas Nauczyciele : biologii, przyrody, wychowania
---	--	---	---

Uczenie uczniów zasad zdrowego odżywiania się	• Wspólne spożywanie śniadań. • Zajęcia edukacyjne - Jak prawidłowo przygotować posiłek?”. • Kształtowanie umiejętności estetycznego przygotowywania posiłków (w ramach zajęć lekcyjnych) • Dyżury w stołówce szkolnej. • Klasowe kucharzenie – wykonywanie prostych potraw. • Nowoczesne wyposażenie kuchni szkolnej ma pozytywny wpływ na wizualną stronę podawanych posiłków co zachęca uczniów do kulturalnego spożywania posiłków. • Estetyczny i nowoczesny wystrój jadalni zachęca uczniów do kulturalnego spożywania posiłków. • Codzienne prezentowanie jadłospisu. • Dbłość o właściwe zachowanie uczniów w czasie posiłków. • Pogadanki przeprowadzone przez psychologa, pedagoga szkolnego i pielęgniarkę. • Aktywny udział w lekcjach przyrody i biologii dotyczących nawyków żywieniowych. • Udział w akcjach i kampaniach dotyczących spożywania drugiego śniadania.	śniadaniowego ➤ myje ręce przed posiłkiem i po wyjściu z toalety ➤ spożywa posiłki przestrzegając zasad higieny ➤ potrafi zachować się przy stole oraz spokojnie i kulturalnie spożywać posiłki ➤ uczeń zwraca uwagę na sposób podawania posiłków ➤ potrafi przygotować zdrowe kanapki ➤ spożywa drugie śniadanie w szkole ➤ potrafi wymienić produkty, z których powinno się składać drugie śniadanie ➤ potrafi skomponować zbilansowany jadłospis. ➤ uczeń upowszechnia standardy zdrowego żywienia	fizycznego, edukacji wczesnoszkolnej, wychowania do życia w rodzinie Pedagog Pielęgniarka szkolna Wychowawcy klas Nauczyciele : biologii, przyrody, edukacji wczesnoszkolnej, Pedagog Psycholog Pielęgniarka szkolna
--	--	--	--

Propagowanie zdrowego stylu życia	• Realizacja zajęć profilaktyki zdrowotnej na lekcjach wychowania do życia w rodzinie i zajęciach z wychowawcą: ✓ „Zdrowy styl życia” ✓ „Mój styl to zdrowie” ✓ „Zdrowe odżywianie się. Zaburzenia odżywiania” ✓ „Jak żyć świadomie i zdrowo” • Warsztaty na temat zdrowia. • Udział zajęciach prowadzonych przez pedagoga szkolnego pt. „Jak dbać o swój dobrostan” . • Spotkania z pielęgniarką szkolną. • Obchody Światowego Dnia Zdrowia. • Realizacja całorocznego cyklu zajęć na temat „W zdrowym ciele zdrowy duch” - higiena, ruch, zdrowe odżywianie. • Realizacja programu promującego zdrowy tryb życia „Trzymaj formę”.	➤ ma świadomość wpływu zdrowego i racjonalnego sposobu odżywiania na swoje zdrowie ➤ zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania i stara się je stosować na co dzień ➤ włącza warzywa i owoce do swojego codziennego menu ➤ prawidłowo dobiera produkty z uwzględnieniem zapotrzebowania organizmu na poszczególne składniki ➤ wie czym może grozić odchudzanie, nadwaga, otyłość	Wychowawcy klas Nauczyciele : biologii, przyrody, wychowania fizycznego, edukacji wczesnoszkolnej, wychowania do życia w rodzinie Pedagog Psycholog Pielęgniarka szkolna
--	---	---	---