

***Szkoła Podstawowa im. ks. Jana Twardowskiego
w Kolniczkach***

„Wszystko jest wtedy, kiedy nic dla siebie”.

„Ubogi to ten, co ma i z nikim się nie dzieli”.

„ Jak ktoś pomaga innym, wtedy jego dusza pięknieje”.

ks. Jan Twardowski

***Projekt edukacyjny
„Dbamy o siebie i innych”***



Termin realizacji: od października 2019r. do maja 2020r.

1. Miejsce realizacji: Szkoła Podstawowa im, ks. Jana Twardowskiego w Kolniczkach.
2. Projekt skierowany jest do uczniów pierwszego i drugiego etapu edukacyjnego oraz dzieci z oddziałów przedszkolnych.

3. Cele ogólne:

- **wzbogacenie wiedzy uczniów o właściwym odżywianiu i znaczeniu aktywności fizycznej w życiu człowieka,**
- **kształtowanie humanitarnych postaw dzieci w zakresie wrażliwości na potrzeby innego człowieka oraz gotowości do niesienia pomocy innym,**
- **poszerzenie wiedzy uczniów na temat znajomości zwyczajów i form towarzyskich, reguł grzecznościowych.**

4. Cele szczegółowe:

uczeń:

zna zasady zdrowego odżywiania oraz wpływ aktywności fizycznej na prawidłowy rozwój człowieka,

- poszerza zainteresowania własnym zdrowiem,
- kształtuje nawyki zdrowego odżywiania,
- dba o swoje zdrowie i higienę osobistą,
- ma świadomość znaczenia witamin dla zdrowia,
- zna produkty zdrowe i negatywnie wpływające na organizm młodego człowieka,
- wie jak ważne jest drugie śniadanie w szkole,
- poznaje znaczenie ruchu i ćwiczeń fizycznych dla prawidłowego rozwoju,
- bierze aktywny udział w porannej gimnastyce przed lekcją,
- poszerza swoją wiedzę na temat zdrowia i higieny osobistej podczas spotkań z pracownikami sanepidu,
- potrafi przygotować zdrowy posiłek,
- potrafi wykonać pracę plastyczną zgodnie z tematem,
- potrafi dobrze zorganizować swoją pracę,

- efektywnie współpracuje w grupie, chętnie prezentuje swoje osiągnięcia,
- zna podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy,
- staje w obronie słabszych,
- jest życzliwy wobec rówieśników i dorosłych,
- przestrzega ogólnie przyjętych norm zachowania,
- dokonuje właściwych wyborów,
- rozróżnia złe i dobre zachowania,
- zauważa potrzeby innych i sygnalizuje je,
- rozumie potrzebę niesienia pomocy innym,
- pomaga osobom starszym.

5. Wykaz zadań:

Lp.	Zadanie	Opis zadania	Odpowiedzialni
Odżywiam się zdrowo-jem kolorowo.			
1.	Spotkania z pielęgniarką szkolną,	„Wpływ spożywanych posiłków na nasz mózg” - pogadanka na temat skutków niewłaściwego odżywiania.	pielęgniarka szkolna, wychowawcy klas
2.	Dzień z jogurtem dla odporności i zdrowych kości.	- wspólne spożywanie jogurtów na drugie śniadanie,	wychowawcy klas (I - III),
3.	Chcesz być zdrowy , nie strój od wody.	- pogadanka na temat zalet picia wody niegazowanej,	wychowawcy klas
4.	„Tęczowy tydzień”	- tygodniowa akcja polegająca na spożywaniu codziennie porcji warzyw i owoców w wybranym kolorze.	wychowawcy klas I-III oraz oddziałów przedszkolnych,
5.	Chorobie precznowalijki jedz.	-zorganizowanie zielonych ogródków w klasach - np. rzeżucha, szczypior.	wychowawcy klas I- III oraz oddziałów przedszkolnych,

6.	„Śniadanie daje moc” - zdrowe śniadanie na dobry początek dnia (drugie śniadanie w szkole).	- uświadomienie rodzicom i dzieciom znaczenia pierwszego i drugiego śniadania dla prawidłowego funkcjonowania dziecka w szkole, - zwrócenie szczególnej uwagi na wartości odżywcze produktów spożywanych przez dzieci, - przygotowanie kącików tematycznych w klasach propagujących zdrowe śniadanie, - wykonanie gazetki,	wychowawcy klas I-III oraz oddziałów przedszkolnych.
7.	„Czy reklamy nie kłamią”?	-negatywny wpływ fast foodów na zdrowie; -„Czy często kupujemy produkty, które są reklamowane”? -„W jaki sposób ustrzec się przed niezdrowym odżywianiem”?	wychowawcy klas
8.	„Słodycze- przyjaciel czy wróg”?	- rola cukru w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu człowieka, - skutki nadmiaru spożywania słodyczy (otyłość),	wychowawcy klas I –III,
9.	„Śniadanie z owocem/ warzywem”	-konkurs plastyczny dla klas I-III,	wychowawcy klas I –III,
10.	Pogadanka z higienistką szkolną.	„Podstawowe zasady higieny osobistej podczas spożywania posiłków”- pogadanka .	pielęgniarka szkolna
11.	Praktyczne zaznajamianie uczniów z produktami i ich składem.	Odczytywanie etykiet na produkcie spożywczym, analiza wyciąganie wniosków.	wychowawcy klas I –III,

Mądry uczeń wie, co dobre, a co złe.

1.	Poranna gimnastyka.	- przed pierwszą lekcją uczniowie wykonują kilkuminutową gimnastykę, - ćwiczenia ruchowe na świeżym powietrzu,	nauczyciele
2.	„Zdrowe ząbki mam, bo o nie dbam”.	-spotkanie ze stomatologiem, pogadanka na temat „ Jak dbać o zęby?” - konkurs plastyczny dla klas I-III	K. Szulc A.Tomaszewska
3.	„Czyste powietrze wokół nas”- realizacja programu.	-dzieci uczestniczą w realizacji programu w ciągu całego roku szkolnego	wychowawcy klas
4.	„Pij mleko!” – program realizowany przez ARR. Kształtowanie prawidłowych i trwałych nawyków żywieniowych wśród uczniów.	- uczniowie korzystają z programu w ciągu całego roku szkolnego,	dyrektor, wychowawcy
5.	„Owoce i warzywa w szkole” – unijny program realizowany przez ARR.	- raz w tygodniu uczniowie klas I – V otrzymują owoce i warzywa, - przygotowanie i przeprowadzenie czterech scenariuszy zajęć wśród uczniów objętych programem,	dyrektor, wychowawcy
6.	„Trzymaj formę”- realizacja programu.	- edukacja zdrowotna uczniów klas IV-VIII	wychowawcy klas
7.	„Palić nie palić oto jest pytanie?”	- udział w konkursie biorą uczniowie klasy V,	B. Becela
8.	Konkurs plastyczny „Ruch to zdrowie”.	- konkurs przeznaczony dla klas I-III,	A. Tomaszewska, E. Kosiorowska, B. Łukaszyk
9.	„Co pomaga nam w porozumiewaniu się między sobą?”	- pogadanka dla uczniów klas IV-VIII,	wychowawcy klas
10.	„Postawa dorosłych wzorem dla dzieci.” „ Organizacja pracy i wypoczynku dziecka w	-pogadanki dla rodziców na temat wpływu środowiska domowego na postawy prezentowane przez dzieci,	wychowawcy klas I-VIII

	wieku szkolnym”.		
11.	Angażowanie rodziców w życie szkoły.	- pomoc w organizowaniu imprez i uroczystości szkolnych,	wychowawcy, chętni rodzice
12.	„ Jak radzić sobie z problemami?”- mapa myśli. „Sztuka porozumiewania się”.	- giełda pomysłów dla uczniów klas I-VIII,	K. Szulc , wychowawcy klas
13.	„Nasza rodzina aktywnie wypoczywa.” „Zagrożenia współczesnego świata.”	- konkurs plastyczny dla klas I- III,	wychowawcy klas
14.	„Zasady zdrowego odżywiania oraz umiejętność czytania etykiet”.	- spotkanie z dietetykiem dla uczniów klas I-VIII,	K. Szulc, wychowawcy klas,
15.	Dzień Babci i Dziadka.	- najpiękniejsze życzenia dla Babci i Dziadka z okazji ich święta,	wychowawcy klas
16.	„Szkoła wolna od przemocy.” „Dbam o swoje bezpieczeństwo”.	-spotkanie z policjantem dla uczniów klas I-VIII,	K. Szulc
17.	„Moje hobby – mój konik.”	-prezentacje uczniowskie,	wychowawcy klas I-VIII,
18.	„Chcę żyć zdrowo i bezpiecznie”.	- konkurs plastyczny „Żyjmy zdrowo”, - turniej wiedzy „Jestem bezpieczny na drodze”,	A. Tomaszewska klasa II
Radość serca wychodzi na zdrowie.			
1.	Akcja „I ty możesz zostać Świętym Mikołajem”.	- chętni uczniowie przynoszą słodycze , odzież, przybory szkolne oraz środki czystości dla Domu Dziecka w Górze,	A. Tomaszewska, K. Szulc,
2.	Akcja „ Pomóżmy zwierzętom przetrwać zimę”.	- zbiórka darów na rzecz zwierząt ze schroniska w Radlinie,	A. Tomaszewska, K. Szulc,

3.	Udział w akcji „Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy”.	- udział w ogólnopolskiej akcji,	A. Królikowska, A. Pachala
4.	Udział w akcji „Góra Grosza”.	- udział w ogólnopolskiej akcji,	A. Tomaszewska, K. Szulc
5.	Seniorzy w szkole.	- przygotowanie i przedstawienie jasełek oraz wręczenie drobnych upominków zaproszonym gościom,	A. Tomaszewska, E. Kosiorowska, K. Szulc, B. Becela, J. Królikowski, A. Sobczak, E. Wawrzyniak
6.	„Dbam o bezpieczeństwo swoje i innych”.	- pogadanki dla uczniów klas I-VIII,	wychowawcy klas I-VIII

6. Ewaluacja projektu:

- wystawa wykonanych prac plastycznych,
- wdrażanie nawyku sięgania przez dziecko po zdrową żywność,
- kształtowanie zachowań zdrowotnych (drugie śniadanie, poranna gimnastyka, ćwiczenia na skakance),
- omówienie poszczególnych etapów przedsięwzięcia,
- dokumentacja fotograficzna z realizacji projektu,
- Szkolny Konkurs Plastyczny „Ruch to zdrowie”,
- wnioski i przesłania do dalszej pracy.

A. Tomaszewska

K. Szulc