



Program edukacyjny „TRZYMAJ FORMĘ” realizowany w Zespole Szkół im. Henryka Sienkiewicza w Grabowcu

- 1. Tytuł programu: „ZDROWYM I WESOŁYM BYĆ”**
- 2. Cele programu: Zwiększenie świadomości dotyczącej sposobu odżywiania i promowanie aktywności fizycznej**

Cele szczegółowe:

- Nauczanie do korzystania z różnych źródeł informacji (informacje na opakowaniach żywnościowych)**
- Zwiększenie wiedzy w zakresie zbilansowanej diety oraz aktywności fizycznej organizmu wśród dzieci, młodzieży, dorosłych (rodzice).**
- Wdrażanie do zdrowego stylu życia**
- Propagowanie zdrowego stylu życia w szkole, w domu i środowisku**
- Wdrażanie zasady odpowiedzialności indywidualnej za własne zdrowie i świadomego wyboru stylu życia**
- Kształtowanie zmiany postaw i zachowań związanych z prawidłowym żywieniem, odpowiednią jakością zdrowotną żywności i aktywnością fizyczną**

- Integracja z innym środowiskiem, z zaprzyjaźnionymi szkołami.

3. Czas trwania programu: luty – maj 2011 r.

4. Realizacja programu: wszyscy pracownicy szkoły, uczniowie Zespołu Szkół im. Henryka Sienkiewicza w Grabowcu (szkoła podstawowa i gimnazjum).

5. Uczestnicy programu: nauczyciele, uczniowie, rodzice, pielęgniarka szkolna, lekarz.

Najbardziej zaangażowani w realizację programu:

- Koordynator – mgr Hanna Pedowska
- Nauczyciel biologii – mgr Zofia Bednarczuk
- Nauczyciel plastyki – mgr Zofia Greniuk
- Nauczyciele wychowania fizycznego – mgr Wojciech Hołosyniuk, mgr Krzysztof Karczmarz
- Nauczyciele matematyki – mgr Marzena Salińska, mgr Dorota Zapalska
- Nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej – mgr Jolanta Sieczkowska, mgr Krystyna Wróbel
- Wychowawcy klas

6. Adresaci programu: uczniowie kl. I - VI szkoły podstawowej, kl. I – III gimnazjum oraz rodzice

7. Organizatorzy programu:

- Główny Inspektor Sanitarny
- Stowarzyszenie „Polska Federacja Producentów Żywności”

8. Harmonogram programu

L.p.	Zadanie	Termin realizacji	Osoba odpowiedzialna	Uwagi
1.	Wybór tematu: Zdrowym i wesółym być	luty	Wszyscy zaangażowani nauczyciele i uczniowie	
2.	Przydział zadań i opracowanie harmonogramu	luty	Szkolny koordynator: Hanna Pedowska	
3.	Lubimy się ruszać -- Realizacja -- Foto galerie: akrobacje , gry i zabawy , gwiazda , zima	luty	Nauczyciele wychowania fizycznego: Hanna Pedowska, Krzysztof Karczmarski, Wojciech Hołosyniuk	
4.	Przykazania higieny osobistej i higieny wypoczynku zimą -- Realizacja -- Jak chronić się przed grypą? Przykazania higieny osobistej i higieny wypoczynku zimą	luty	Nauczyciel wychowania fizycznego: Hanna Pedowska	Propagowanie zdrowego stylu życia - informacja na stronie szkoły
5.	Mistrzostwa gimnazjum w halowej piłce nożnej chłopców -- Realizacja -- Protokół	luty	Nauczyciele wychowania fizycznego: Hanna Pedowska, Wojciech Hołosyniuk	Turniej klasy I – III gimnazjum
6.	Mistrzostwa szkoły podstawowej w halowej piłce nożnej chłopców -- Realizacja -- Protokół	luty	Nauczyciel wychowania fizycznego: Krzysztof Karczmarski	Turniej klasy IV – VI szkoła podstawowa
7.	Dwa ognie - turniej międzyklasowy -- Realizacja -- Protokół Foto galeria	luty - marzec	Nauczyciele wychowania fizycznego: Krzysztof Karczmarski, Edward Kanikuła	klasy IV – VI szkoła podstawowa
8.	Międzyklasowe rozgrywki piłki siatkowej dziewcząt i chłopców -- Realizacja -- Foto galeria	styczeń - luty	Nauczyciele wychowania fizycznego: Hanna Pedowska, Wojciech Hołosyniuk	dziewczęta i chłopcy kl. I – III gimnazjum

9.	Sprawni: mama, tata i ja – razem bezpieczniej -- Realizacja -- Aerobik - foto galeria Piłka siatkowa - foto galeria	marzec - czerwiec	Nauczyciele wychowania fizycznego (cała społeczność szkolna)	Aerobik dla młodzieży Piłka nożna dla wszystkich chłopców Piłka siatkowa dla wszystkich uczniów Basen – nauka pływania Zajęcia fitness dla rodziców Piłka siatkowa dla rodziców
10.	5 porcji warzyw, owoców lub soku -- Realizacja – sprawozdanie Foto galeria	październik - czerwiec	Nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej: Jolanta Sieczkowska, Krystyna Wrobel	Ogólnopolski program edukacyjny Ankieta dla uczniów Plakaty Zajęcia edukacyjne klasy I – III szkoła podstawowa
11.	Korzyści z jazdy rowerem -- Realizacja – protokół konkursu	luty	Nauczyciel techniki: Zofia Greniuk	Konkurs na najciekawszy plakat klasy IV a, IV b szkoła podstawowa
12.	Sprawność fizyczna a wydolność układu oddechowego -- Realizacja – sprawozdanie	marzec	Nauczyciel biologii: Zofia Bednarczuk	Pomiar pojemności i wydolności płuc klasy II a II b gimnazjum
13.	Bądź bezpieczny na drodze -- Realizacja – protokół konkursu	marzec	Nauczyciel plastyki: Zofia Greniuk	Ulotka klasy VI a, VI b szkoła podstawowa
14.	Zdrowie to największy skarb	kwiecień	Wychowawcy	Konkurs na hasło klasy i gazetkę ścienną klasy I – VI szkoła podstawowa, klasy I – III gimnazjum
15.	Jestem bezpieczny – moje pierwsze prawo jazdy -- Realizacja – Bezpieczni razem pomoc przedmedyczna egzamin na kartę rowerową	kwiecień	Nauczyciel plastyki: Zofia Greniuk	Karta rowerowa klasy IV a, IV b szkoła podstawowa

16.	Wiem co jem	kwiecień	Nauczyciel matematyki: Dorota Zapalska	Wyliczamy BMI klasy I gimnazjum
17.	Liczenie kalorii	kwiecień	Nauczyciel matematyki: Marzena Salińska	Dobieranie właściwych potraw do diety dnia klasy IV – V szkoła podstawowa
18.	Założenia programów: Znajdź właściwe rozwiązanie Trzymaj formę	kwiecień	Nauczyciel biologii: Zofia Bednarczuk, nauczyciel wychowania fizycznego: Hanna Pedowska	Prezentacja multimedialna Spotkanie z rodzicami
19.	Ważne kalorie -- Realizacja – Scenariusz lekcji zdjęcia	maj	Nauczyciel plastyki: Zofia Greniuk	Lekcja edukacyjna klasy VI a, VI b szkoła podstawowa
20.	Za dużo czy za mało kilogramów w klasach trzecich gimnazjum?	maj	Nauczyciel języka polskiego: Teresa Goździejska	Wyliczanie BMI klasy III a, III b gimnazjum
21.	Gramy na piasku - Plażowa piłka siatkowa -- Realizacja – sprawozdanie zdjęcia	maj	Nauczyciel wychowania fizycznego: Hanna Pedowska	Turniej na plaży w Krasnobrodzie dziewczęta klasy I – III gimnazjum
22.	Prezentacja działań podjętych przez uczestników programu	luty - maj	Hanna Pedowska	Umieszczanie informacji na stronie internetowej szkoły na bieżąco
23.	Opracowanie sprawozdania z wykonanego programu	czerwiec	Hanna Pedowska	

Ostatnia aktualizacja: 14 czerwca 2011r.