

PRAWDZIWE ŻYCIE TO ZDROWE ŻYCIE



ZACHOWAJ RÓWNOWAGĘ czyli zdrowe podejście do życia.

Projekt „Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej” współfinansowany przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej. Projekt realizowany przez Instytut Żywności i Żywienia.

PLAN DZIAŁANIA W ZAKRESIE ZDROWEGO ŻYWIENIA

ZADANIE	SPOSÓB REALIZACJI	OSOBY ODPOWIEDZIALNE	MONITORING
1. Organizacja w szkole wspólnych drugich śniadań oraz zapewnienie odpowiednio długiej przerwy śniadaniowej.	1. Umożliwienie uczniom spożycia drugiego śniadania w klasie (klasy IV-VI) lub stołówce (klasy 0-III) wspólnie z nauczycielem. Zapewnienie 15 minutowej przerwy, na	Dyrektor Szkoły, Wszyscy nauczyciele.	1. Określenie w raporcie wyznaczonego miejsca oraz jakie klasy mają możliwość spożycia śniadania w klasie,

Szkoła Podstawowa im. Adama Mickiewicza w Skalmierzycach

	której uczniowie spożywają śniadanie.		stołówce.
2. Ograniczenie wpływu reklamy żywności i napojów na terenie szkoły	2. Usuwanie reklamy żywności niezalecanej w żywieniu dzieci (np. reklamy słodczy, słodzonych napojów).	Marzena Szymańska	2. Raport raz na rok: -informacja czy na terenie szkoły znajduje się reklama żywności niezalecanej w żywieniu dzieci, -informacja dotycząca czy usunięto reklamę.
3. Umieszczanie na terenie szkoły plakatów lub posterów promujących zdrowe żywienie. Organizacja wystawy prac uczniów promującej zdrowe żywienie.	3. Wprowadzanie plakatów, posterów o prawidłowym żywieniu dostępnych dla całej społeczności szkolnej przez cały rok szkolny (na korytarzach, w klasach) Zorganizowanie wystawy prac uczniów na temat prawidłowego żywienia (trwającej cały rok szkolny).	Wszyscy nauczyciele	3.Raport raz na rok: -zdjęcia plakatów, posterów z opisem miejsca i czasem ekspozycji, -zdjęcia wystaw promujących zdrowe żywienie z opisem miejsca i czasem ekspozycji.

Szkoła Podstawowa im. Adama Mickiewicza w Skalmierzycach

4. Rozwijanie zdolności i wiedzy kulinarnej uczniów zgodnej z zasadami racjonalnego żywienia (zajęcia praktyczne).	4. Podjęcie przynajmniej jednego z wymienionych działań: zajęcia kulinarne, wspólne przygotowywanie potraw, prowadzenie przyszkolnego ogródka, hodowla ziół (np. w klasach), zajęcia ze specjalistą.	Nauczyciele uczący w klasach I-III, Marzena Szymańska, Łukasz Krzyśka	4. Raport raz na rok: -krótki opis przeprowadzonych zajęć, -zdjęcia z przeprowadzonych zajęć, -% uczniów uczestniczących w zajęciach lub jakie klasy są objęte zajęciami.
5. Organizowanie zajęć motywujących uczniów do samodzielnych prozdrowotnych wyborów.	5. Podjęcie przynajmniej jednego z przykładowych działań: warzywne wtorki, wycieczki na okoliczne stragany, quizy z wiedzy na temat zasad prawidłowego żywienia, prowadzenie działu o prawidłowym żywieniu w gazetce szkolnej, lekcje z aktywnym udziałem dzieci.	Wszyscy nauczyciele	5. Raport raz na rok: -krótki opis działań, - zdjęcia z podjętych działań, -% uczniów uczestniczących w zajęciach lub jakie klasy są objęte zajęciami.

Szkoła Podstawowa im. Adama Mickiewicza w Skalmierzycach

6. Organizacja pikników, festynów rodzinnych lub innych imprez upowszechniających „zdrowy styl życia”.	6. Podjęcie przynajmniej jednego z wymienionych działań: organizacja pikników, festynów rodzinnych lub innych imprez upowszechniających „zdrowy styl życia” (co najmniej jedna impreza w roku szkolnym).	Dyrektor szkoły, wychowawcy klas.	6. Raport raz na rok: -krótki opis imprezy. -zdjęcia z imprezy.
7. Edukacja rodziców.	7. Podjęcie przynajmniej jednego z działań: organizacja pogadarek, prelekcji, edukacja rodziców z wykorzystaniem strony internetowej szkoły lub innych form (np. ulotki rozdawane na zebraniach).	Wychowawcy klas.	7. Raport raz na rok: -krótki opis podjętego działania (rodzaj i ilość podjętych działań), -listy obecności rodziców.
8. Woda do picia w szkole dostępna dla każdego ucznia.	8. Każdy uczeń ma możliwość skorzystania z wody, która jest dostępna w korytarzach szkolnych.	Marzena Szymańska	8. Opis podjętego działania, zdjęcia.
9. Organizacja aktywnych przerw.	9. Organizacja przerw, na których wszyscy uczniowie wraz z nauczycielami ćwiczą, tańczą, spędzają aktywnie czas.	Wszyscy nauczyciele.	9. Opis działań, zdjęcia.

PLAN DZIAŁANIA W ZAKRESIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

ZADANIE	SPOSÓB REALIZACJI	OSOBY ODPOWIEDZIALNE	MONITORING
1. Organizacja imprezy sportowo-rekreacyjnej dla dzieci.	1. Zorganizowanie i przeprowadzenie minimum raz w roku jednej z wymienionych form: konkurs taneczny, gimnastyczny, międzyklasowe zawody/turnieje sportowe, imprezy promujące aktywność fizyczną (np. Dzień Sportu, Dzień Dziecka, piknik – pożegnanie lata, powitanie lata), w czasie których będą zorganizowane konkursy sportowe dla dzieci tak, by motywować je do dodatkowej aktywności ruchowej.	Łukasz Krzyśka Wychowawcy klas I-III Marzena Szymańska	1. Raz w roku dokumentacja dołączona do sprawozdania - zdjęcia z imprezy, - scenariusz imprezy, - % dzieci, które wzięły udział.
2. Edukacja dzieci w zakresie aktywności fizycznej.	2. Realizacja treści związanych z aktywnością fizyczną (podstawa programowa) w oparciu o metodę projektu (np. tematyka związana ze spędzaniem czasu wolnego w rodzinie, sprawność a	Łukasz Krzyśka Wychowawcy klas I-III	2. Raz w roku dokumentacja dołączona do sprawozdania

Szkoła Podstawowa im. Adama Mickiewicza w Skalmierzycach

	zdrowie, znani sportowcy itp.).	Anita Morawska - Wasielak Marzena Szymańska	- krótki opis działań, - zdjęcia z przeprowadzonych zajęć, - % dzieci uczestniczących w zajęciach, - wybrane prace dzieci.
3. Wdrożenie systemu oceniania z wychowania fizycznego i oferty zajęć do wyboru w ramach 2 godzin wf.	3. Wdrożenie systemu oceniania z wychowania fizycznego, zgodnego z aktualnym rozporządzeniem, który będzie pełnił funkcję motywującą ucznia do podejmowania samodzielnej aktywności ruchowej w czasie wolnym. Wdrożenie oferty zajęć do wyboru w klasach IV-VI (w ramach zajęć WF w systemie klasowo-lekcyjnym lub jako min. 1 godzina zajęć do wyboru).	Łukasz Krzyśka Wychowawcy klas I-III Marzena Szymańska	3. Raz w roku Dokumentacja dołączona do sprawozdania w postaci: - przedmiotowego systemu oceniania z WF, - modelu organizacyjnego wychowania fizycznego w szkole (dla II etapu edukacji).
4. Edukacja rodziców nt. roli aktywności ruchowej w prawidłowym rozwoju	4. Podjęcie przynajmniej jednego z przykładowych działań: organizacja pogadanek, prelekcji, edukacja rodziców z wykorzystaniem strony internetowej	Łukasz Krzyśka	4. Raz w roku: - krótki opis podjętego działania (rodzaj i ilość

Szkoła Podstawowa im. Adama Mickiewicza w Skalmierzycach

ich dzieci.	przedszkola lub innych form (np. ulotki, broszury).	Wychowawcy klas	podjętych działań), - % rodziców uczestniczących.
-------------	---	-----------------	--