

PROJEKT
EDUKACJI ZDROWOTNEJ
„ZDROWO SIĘ ODŻYWIAM”
realizowany w klasach I-II
w roku szkolnym 2015/2016

Cel główny projektu:

- wzbogacanie wiedzy uczniów o zdrowiu i właściwym odżywianiu

Cele szczegółowe:

- rozbudzenie poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie
- zapoznanie z zasadami zdrowego i racjonalnego odżywiania
- kształtowanie nawyków zdrowego odżywiania
- uświadomienie znaczenia witamin dla zdrowia człowieka
- zachowanie zasad higieny podczas przygotowywania posiłków
- nabycie umiejętności korzystania z różnych źródeł informacji i sposobów ich wykorzystania

Metody pracy: aktywizujące, poszukujące, ekspozycji, inscenizacji, twórczość plastyczna, rozmowa z ekspertami, pokaz, spacer, wystawa, obserwacja

Formy pracy: zespołowa, grupowa, indywidualna, zbiorowa

Czas trwania projektu: listopad 2015r. – kwiecień 2016r.

Opracowanie i realizacja projektu: Bogumiła Nowakowska, Renata Pawłat

L.p.	Działania	Termin realizacji
1.	Udział uczniów w programie „Owoce i warzywa w szkole” – wartości odżywcze owoców i warzyw	Cały rok szkolny

2.	Program „Mleko w szkole” – promowanie nawyku spożywania mleka wśród uczniów	Cały rok szkolny
3.	„Parapetowe ogródki” – założenie hodowli cebuli, pietruszki, rzeżuchy. Sformułowanie zasad opiekowania się hodowlą, prowadzenie obserwacji.	Listopad, styczeń, marzec
4.	Wykonanie kukiełek z warzyw. Przygotowanie inscenizacji utworu J. Brzechwy „Na straganie”	Listopad
5.	„Spacerkiem po zdrowie” – rajd	2 razy w miesiącu
6.	„Światowy Dzień Misia” – degustacja wafli z miodem	Listopad
7.	„Słodki domek”- obejrzenie przedstawienia teatralnego w Teatrze Miejskim w Sieradzu	Listopad
8.	„Dzień Krówki” – znajomość wartości odżywczych produktów mlecznych, spotkanie z kucharką	Grudzień
9.	Książeczki kucharskie – zbiór przepisów na ciekawe i zdrowe sałatki, surówki i śniadania	Grudzień
10.	„Zdrowo jemy i żyjemy” – pogadanka z pielęgniarką szkolną	Listopad, styczeń, marzec
11.	Konkurs plastyczny „Talerzyk zdrowia”	Styczeń
12.	Gazetki ściennie: „Sport to zdrowie”, „Święto witaminek”, „Piramida zdrowia”	Grudzień, luty, kwiecień
13.	Koncert piosenki o zdrowiu „Tropimy witaminy”	Marzec
14.	Zbiorowe układanie haseł o zdrowiu.	Marzec

	Recytacja wierszy o zdrowiu, warzywach i owocach.	
15.	„Dzień Marchewki w naszej klasie” (Światowy Dzień Marchewki)	Kwiecień
16.	Zajęcia warsztatowo-kulinarne (sałatki, surówki, szaszłyki, soki, kanapki)	Kwiecień
	Prezentacja efektów pracy -wystawa prac plastycznych wykonanych przez uczniów -zdjęcia z przeprowadzonych zajęć -książeczki kulinarne z ciekawymi przepisami -ankieta skierowana do uczniów klasy I	Kwiecień