

Projekt działań dotyczących zdrowego odżywiania realizowany w ramach programu „Akademia zdrowego ucznia” w roku szkolnym 2021/2022

„Akademia zdrowego ucznia” to program złożony z działań w zakresie edukacji prozdrowotnej kierowany do uczniów oddziałów przedszkolnych i klas 1-3. Głównymi założeniami tej inicjatywy są aktywności związane z budowaniem szeroko rozumianej świadomości zdrowotnej oraz promowanie zdrowego, aktywnego stylu życia oraz kształtowaniem właściwych postaw proekologicznych.

Cel główny:

- Kształtowanie wśród uczniów właściwych nawyków żywieniowych.
- Uświadomienie uczniom konieczności różnorodnego i racjonalnego odżywiania się oraz regularnej aktywności ruchowej.
- Kształtowanie właściwych postaw proekologicznych.

Cele szczegółowe:

- Zapoznanie uczniów z zasadami piramidy żywieniowej.
- Wdrażanie zasady **Zero Waste**.
- Wskazanie na wartości odżywcze pokarmów mlecznych, warzyw, owoców.
- Wdrażanie do sporządzania zdrowych posiłków.
- Estetyka i higiena spożywania posiłków.

Metody pracy:

- słowna: rozmowa kierowana, pogadanka;
- oglądowa: pokaz, obserwacja;
- działań praktycznych.

W ramach realizacji projektu zaplanowano następujące zadania:

Zadania do realizacji	Sposób realizacji	Osoby odpowiedzialne	Termin
Zagospodarowanie tablicy informacyjnej na korytarzu szkolnym. Zamieszczanie informacji o konkursach oraz materiałów związanych ze zdrowym stylem życia.	Koordynatorzy projektu zamieszczają informacje o konkursach i akcjach oraz informacje związane z oraz ze zdrowym stylem życia.	Anna Orłowska Julita Wilczyńska	Wrzesień/ październik
Promocja zdrowej żywności w sklepiku szkolnym.	Nawiązanie współpracy ze sklepikiem szkolnym. Przygotowanie listy pożądaných produktów.	Anna Orłowska Julita Wilczyńska	wrzesień
Konkurs „Cudaczek ze skarbów sadu i ogrodu”.	Ogłoszenie konkursu, zebranie prac, wybór najlepszych prac plastycznych.	Anna Orłowska Julita Wilczyńska	październik
Konkurs „Twój kodeks Zero Waste”.	Ogłoszenie konkursu, zebranie prac, wybór 3 najlepszych plakatów edukacyjnych.	Anna Orłowska Julita Wilczyńska	listopad

Pogadanka w klasach 0-3 na temat zdrowego odżywiania w oparciu o piramidę żywieniową.	Wychowawcy w klasach przeprowadzają pogadankę na temat zdrowego żywienia.	Wychowawcy klas	listopad
„Listopad miesiącem zdrowego jedzenia”.	Uczniowie przynoszą zdrowe posiłki do szkoły z dodatkami warzyw i owoców.	Wychowawcy klas	listopad
„Warszawski Dzień Dobrego Jedzenia”.	Przygotowanie przez uczniów zdrowego drugiego śniadania, przygotowanie stoisk przez klasy, poczęstunek dla innych klas. Uczniowie starają się stosować zasady Zero Waste.	Anna Orłowska Julita Wilczyńska Wychowawcy klas	listopad
Udział w programie „Szlanka mleka”.	Uczniowie trzy razy w tygodniu piją mleko od października do maja.	Wychowawcy klas	październik-maj
Udział w programie „Owoce w szkole”.	Uczniowie trzy razy w tygodniu spożywają świeże owoce i warzywa.	Wychowawcy klas	październik-maj
II śniadanie ważna „lekcja” w planie dnia ucznia .	Kontynuacja przerw śniadaniowych w czasie lekcji, spożywanie przez nauczycieli zdrowych posiłków razem z dziećmi.	Wychowawcy klas	cały rok

„Mała książka kucharska”.	Uczniowie samodzielnie przygotowują książkę kucharską.	Anna Orłowska Julita Wilczyńska	Styczeń
Owocowy Bal Karnawałowy	Przygotowanie przez rodziców owocowych przekąsek zamiast słodczy na czas przerwy w czasie balu. Poczęstunek przygotowany w zgodzie z zasadami Zero Waste.	Rodzice, Wychowawcy klas	Styczeń/luty
Zorganizowanie dzielnicowego konkursu kulinarnego.	Opracowanie regulaminu konkursu, przeprowadzenie konkursu.	Anna Orłowska Julita Wilczyńska	marzec
Pokaz mody w ramach obchodów Dnia Talentów: „Kreatywne Zero Waste”	Pokaz strojów przygotowanych zgodnie z zasadami Zero Waste.	Anna Orłowska Julita Wilczyńska	marzec
„Mój idol sportowy”	Konkurs plastyczny, technika dowolna.	Anna Orłowska Julita Wilczyńska	maj
Zdrowy i kolorowy stragan w ramach obchodów Święta Szkoły	Przygotowanie stoiska ze zdrowymi produktami i przygotowanymi posiłkami/napojami oraz broszurkami edukacyjnymi.. Promowanie zasad Zero Waste.	Anna Orłowska Julita Wilczyńska	czerwiec

Uczestnictwo w konkursach i akcjach związanych ze zdrowym żywieniem proponowanych przez Biuro Edukacji .	Zgodnie z harmonogramem.	Anna Orłowska Julita Wilczyńska	cały rok
--	--------------------------	------------------------------------	----------

Przewidywane efekty:

- Uczniowie znają zasady zdrowego odżywiania i stosują je w codziennej diecie.
- Uczniowie znają i stosują zasady Zero Waste.
- Uczniowie znają wartość warzyw, owoców i chętniej je spożywają.
- Uczniowie przynoszą do szkoły zdrowe II śniadania.
- Uczniowie potrafią aktywnie organizować sobie czas wolny.

Ewaluacja projektu:

Obserwacja działań i analiza wytworów pracy uczniów.

Analiza osiągnięć uczniów - wyniki konkursów praktycznych oraz konkursów wiedzy na temat zdrowego żywienia.

Obserwacja przynoszonych przez uczniów II śniadań do szkoły.

Opracowanie:

Julita Wilczyńska

Anna Orłowska