

# Projekt „Żyj pięknie, zdrowo i sportowo”



## Cele:

1. *Propagowanie zdrowego i aktywnego stylu życia wśród uczniów szkół Fundacji „Primus”.*
2. *Kształtowanie postaw prospołecznych.*
3. *Kształcenie nawyków sprzyjających zdrowiu, jego poprawie i ochronie.*

## Obszary działalności:

1. *Aktywność ruchowa.*
2. *Zasady zdrowego żywienia.*
3. *Zdrowie najmłodszych.*
4. *Właściwe relacje społeczne.*
5. *Pierwsza pomoc.*

## Adresaci:

*Uczniowie Szkół Fundacji „Primus”, Rodzice, Nauczyciele, Pracownicy*

## Działania:

<i>Planowane przedsięwzięcia</i>	<i>Realizacja</i>	<i>Adresaci</i>	<i>Odpowiedzialni</i>
<i>Działania na rzecz promocji aktywności ruchowej</i>	<i>1. Opracowanie zestawu ćwiczeń doskonalących estetykę ruchu. 2. Zajęcia z rytmiki dla uczniów klas młodszych. 3. Zestawy ćwiczeń relaksujących. 4. UKS – zawody, turnieje sportowe siatkówka, koszykówka i inne.</i>	<i>Uczniowie SP i Gimnazjum</i>	<i>Nauczyciele W-F we współpracy z uczniami</i>

	<p>5. Karta osiągnięć indywidualnych ucznia.</p> <p>6. Promowanie sportowych umiejętności uczniów.</p> <p>7. Zachęcanie uczniów do aktywności ruchowej – 5000 kroków każdego dnia.</p> <p>8. Urozmaicenie zajęć w – f – u.</p> <p>8. Mikołajkowy turniej sportowy.</p> <p>9. Poszerzanie bazy sportowej np. o skocznię.</p> <p>10. Powstanie grupy czilriderek – dopingujących podczas zawodów.</p> <p>11. „Aby złapać myśl , potrzebny jest ruch” – prowadzenie zajęć w oparciu o METODĘ DENNISONA.</p> <p>12. Konkurs plastyczny „Człowiek w ruchu”.</p> <p>13. Zielona szkoła – miejscem aktywności ruchowej.</p>		
<p>Kształtowanie nawyków, prawidłowego żywienia</p>	<p>1. Włączanie przedstawicieli uczniów w opracowywani e szkolnego jadłospisu.</p> <p>2. Sklepik szkolny, miejscem gdzie uczniowie kupują odpowiednie produkty – ankieta wśród uczniów n/t asortymentu w sklepiu.</p> <p>3. Propozycje zajęć promujących zdrowe odżywianie dzieci i młodzieży prowadzone przez studentów z SGGW.</p> <p>4. Udział w programie „Owoce w szkole”.</p> <p>5 . Dzień żywienia i żywności w szkole – „ Dzień japoński”. Kuchnia japońska kluczem do długowieczności .</p> <p>6. Gazetki i plansze n/t zasad zdrowego żywienia w stołówce szkolnej i obok niej.</p> <p>7. Pytania do eksperta żywieniowego – konkurs prowadzony przez szkolnego dietetyka.</p> <p>8. W ramach promowania prawidłowego żywienia koło „ Wiemy co jemy w szkole podstawowej” i</p>	<p>Uczniowie SP i Gimnazjum</p>	<p>Zespół ds. promocji zdrowego stylu życia</p> <p>Dietetyk</p> <p>Nauczyciele plastyki</p>

	<p>„Koło biologiczne z elementami zdrowego stylu życia”.</p> <p><b>9. Konkurs plastyczny „Talerz pełen zdrowia”</b></p>		
Zdrowie najmłodszych	<p>1. Jak prawidłowo dbać o uzębienie – zajęcia prowadzone przez rodziców klas młodszych.</p> <p>2. Zapobieganie wadom postawy wykład i badanie postawy uczniów.</p> <p>3. Aktywny wypoczynek dzieci – urozmaicanie zajęć ruchowych.</p> <p>4. Upowszechnianie zajęć dla dzieci prowadzonych metodą Dennisona.</p>	<p>SP</p> <p>Dzieci i rodzice</p>	<p>Zespół ds. promocji zdrowego stylu życia Świetlica</p>
Kształtowanie prawidłowych relacji społecznych	<p>1. Tematyka godzin wychowawczych uwzględniająca kształcenie prawidłowych relacji w grupie.</p> <p>2. Dzień talentów czyli „Żyj z pasją”.</p> <p>3. Udział w imprezach szkolnych i po za szkolnych.</p> <p>4. Organizacja balu szkolnego dla uczniów klas VI i III Gimnazjum.</p> <p>5. Warsztaty dla rodziców prowadzone przez psychologa szkolnego pt. ” Szkoła rodziców i wychowawców”. Planowane działania w ramach prowadzonych warsztatów:</p> <p><b>Warsztaty dla rodziców klas 0 – I. „Działania wychowawcze” (1 godzina lekcyjna)</b></p> <p>1. Rola rodziców w procesie wychowania dziecka.</p> <p>2. Działania Szkoły.</p> <p>3. Zespół Psychologiczno-Pedagogiczny.</p> <p>4. Sylwetka dziecka w wieku 6-8 lat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ opis ogólny zachowania,</li> <li>❖ relacje z Rodzicami,</li> <li>❖ relacje w szkole.</li> </ul>	<p>Uczniowie SP i Gimnazjum</p> <p>Pedagog, Psycholog, Rodzice</p>	<p>Wychowawcy klas</p>

5. **Niepokojące zachowania dziecka.**
6. **Etapy działania Rodzica.**
7. **Propozycje warsztatów wychowawczych.**
8. **Inne.**

*Warsztat dla Rodziców klasy IV*

*PRÓG SZKOLNY KLASA III-IV (1 godzina lekcyjna)*

*„Nie wystarczy przekroczyć próg, trzeba iść w głąb.” Jan Paweł II (Karol Wojtyła)*

1. **Uczeń czwartej klasy.**
2. **Psychologiczna sylwetka czwartoklasisty:**
  - ❖ **ogólny opis zachowań,**
  - ❖ **relacje z Rodzicami,**
  - ❖ **typowe zachowania w szkole.**
3. **Straty związane z zakończeniem nauczania początkowego.**
4. **Zmiany związane z przekroczeniem progu szkolnego:**
  - ❖ **różni nauczyciele,**
  - ❖ **trudniejsza nauka,**
  - ❖ **oceny z przedmiotów i zachowania.**

**5. Objawy przeżywanych zmian**

**6. Pozytywne aspekty zmiany.**

**7. Pomoc rodziców w przejściu progu szkolnego:**

❖ *rozmowy z dzieckiem,*

❖ *organizacja nauki,*

❖ *pomoc w nauce,*

❖ *kontakty ze szkołą,*

❖ *stosunek do ocen,*

❖ *wiara w możliwości dziecka.*

**PROJEKT „ŻYJMY PIĘKNIE ZDROWO I SPORTOWO” Właściwe relacje społeczne**

**1. Szkoła dla Rodziców i Wychowawców:**

❖ *szkolenia dla Wychowawców,*

❖ *szkolenia dla Rodziców.*

**2. Warsztaty dla Rodziców:**

❖ *„Działania wychowawcze klasa 0-I”,*

❖ *„Próg szkolny klasa III-IV”,*

	<p>◆ inne.</p> <p><b>3. Strona internetowa:</b></p> <p>◆ umieszczenie prezentacji z warsztatów,</p> <p>◆ publikacje: – nauczycieli – ciekawe artykuły z prasy/Internetu.</p> <p>◆ literatura: – poradniki wychowawcze, – książki z zakresu technik uczenia się</p> <p><b>4. Kącik informacyjny przy świetlicy:</b></p> <p>◆ ciekawe artykuły z prasy/Internetu</p> <p><b>8. Dyskusja, pytania</b></p> <p><b>6. Praca na rzecz innych : m.in. pomagamy uczniom z mazurskiej szkoły, „Gwiazdka bez granic”</b></p>		
Pierwsza pomoc	<p><b>1. Udział uczniów w kursie pierwszej pomocy- klasy VI i II gimnazjum.</b></p> <p><b>2. Uczestnictwo w Olimpiadzie o Zdrowiu.</b></p> <p><b>3. Dzień sportu – dniem promocja aktywności ruchowej.</b></p>	Uczniowie SP i Gimnazjum	Zespół ds. promocji zdrowego stylu życia Nauczyciele w-fu

**Podsumowanie projektu:**

**Ankieta ewaluacyjna**

Opracowanie:

Zespół ds. Promocji Zdrowego Stylu Życia we współpracy z rodzicami