

Projekt
programu „TRZYMAJ FORMĘ”
realizowanego w Zespole Szkół im. Henryka Sienkiewicza
w Grabowcu

1. Tytuł projektu: „**RUCH RZEŹBI UMYSŁ, SERCE, CIAŁO**”

2. Cele projektu: *Zwiększenie świadomości dotyczącej wpływu żywienia i aktywności fizycznej na zdrowie.*

Cele szczegółowe:

- *Korzystanie z informacji zawartych na opakowaniach żywności*
- *Pogłębienie wiedzy w zakresie zbilansowanej diety oraz aktywności fizycznej organizmu*
- *Wdrażanie do zdrowego stylu życia*
- *Wdrażanie zasady odpowiedzialności indywidualnej za własne zdrowie*
- *Wdrażanie do świadomego wyboru działań prozdrowotnych*
- *Kształtowanie zmiany postaw i zachowań związanych z prawidłowym żywieniem, odpowiednią jakością zdrowotną żywności i aktywnością fizyczną*

3. *Czas trwania projektu: październik 2008r. – maj 2009r.*
4. *Realizacja projektu: uczniowie kl. IV - VI szkoły podstawowej oraz kl. I – III gimnazjum, pracownicy szkoły.*
5. *Uczestnicy programu: nauczyciele, uczniowie, rodzice, pielęgniarka szkolna, lekarz.*

Najbardziej zaangażowani w realizację projektu:

- *Koordynator - mgr Hanna Pedowska*
 - *Nauczyciel biologii – mgr Zofia Bednarczuk*
 - *Nauczyciele wychowania fizycznego – mgr Wojciech Hołosyniuk, mgr Krzysztof Karczmarz*
 - *Nauczyciele matematyki – mgr Iwona Karczmarz, mgr Dorota Zapalska*
 - *Nauczyciel plastyki – mgr Zofia Greniuk*
 - *Nauczyciel informatyki – mgr Renata Kulik*
6. *Adresaci projektu: uczniowie kl. IV - VI szkoły podstawowej i kl. I – III gimnazjum oraz rodzice*
 7. *Organizatorzy programu:*
 - *Główny Inspektor Sanitarny*
 - *Stowarzyszenie „Polska Federacja Producentów Żywności”*

8. Harmonogram projektu

L.P.	ZADANIA DO REALIZACJI	TERMIN REALIZACJI	OSOBA ODPOWIEDZIALNA	UWAGI
1.	WYBÓR TEMATU: „RUCH RZEŹBI UMYŚL, SERCE, CIAŁO ”	Październik	Wszyscy zaangażowani nauczyciele i uczniowie	
2.	PRZYDZIAŁ ZADAŃ I OPRACOWANIE HARMONOGRAMU	Październik	Szkolny koordynator: Hanna Pedowska	
3.	DZIEŃ PAPIESKI	Październik	Nauczyciele wychowania fizycznego: Hanna Pedowska, Wojciech Hołosyniuk, Krzysztof Karczmarz, ksiądz: Mateusz Furmaniak, katechetka Barbara Jańczuk (Cała społeczność szkolna)	Apel z okazji 30 rocznicy pontyfikatu papieża Jana Pawła II, IV Bieg Papieski na Błoniach Grabowca.
4.	SPRAWNY PO LEKCJACH (SWIETLICA ŚRODOWISKOWA)	Listopad – czerwiec	Nauczyciele wychowania fizycznego (Cała społeczność szkolna)	Nauka tańca nowoczesnego. Siatkówka i piłka nożna dla wszystkich.
5.	SPRAWNY NIE TYLKO UCZEŃ	Listopad - maj	Hanna Pedowska Wojciech Hołosyniuk	Aerobik dla nauczycieli i rodziców. Siatkówka dla nauczycieli i rodziców. Tańce dla uczniów.
5.	DZIEŃ MARCHEWKI	Grudzień – styczeń	Opiekunowie świetlicy: Mirosława Panas, Kanikuła Ewa, Wróbel Krystyna	Właściwości pokarmowe marchewki i innych warzyw. Wykonywanie surówek oraz degustacja.
6.	„AKTYWNY I ZDROWY WYPOCZYNEK ZIMĄ ”	Styczeń – luty	Wychowawcy Wojciech Hołosyniuk Hanna Pedowska Krzysztof Karczmarz (Cała społeczność szkolna)	Pogadanka. Zajęcia w hali sportowej. Wyjazd na lodowisko do Zamościa. Nauka pływania. Nauka jazdy na nartach.
7.	CZYM JEST GDA? WYLICZAMY SWÓJ BMI?	Luty	Zapalska Dorota Iwona Karczmarz	Ćwiczenia praktyczne.

8.	REKLAMA WŁAŚCIWOŚCI WITAMIN	<i>Luty</i>	<i>Bednarczuk Zofia (kl. II i III G)</i>	<i>Wystawka plakatów - zalety, źródła i skutki niedoboru witamin.</i>
9.	„FIZYKA I CHEMIA W ZAGADKACH	<i>Marzec</i>	<i>Urszula Pazdan Grażyna Jaroszyńska (kl. I – III G)</i>	<i>Konkurs</i>
10.	„TWÓJ DRUGI POSIŁEK” – ZDROWY NAWYK	<i>Marzec</i>	<i>Renata Kulik (kl. II G)</i>	<i>Przykładowe jadłospisy – drugie śniadanie. Ankieta wśród uczniów dotycząca II śniadania. Zestawienie statystyczne.</i>
11.	ZDROWA RYWALIZACJA	<i>Marzec</i>	<i>Nauczyciele wychowania fizycznego</i>	<i>Współpraca ze szkołami wdrażającymi projekt „Trzymaj formę”</i>
12.	ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA	<i>Kwiecień</i>	<i>Daria Kodeniec</i>	<i>Poradnik dla nauczyciela. Poradnik dla ucznia. Poradnik dla rodzica. Publikacja poradnika w gazetce „Szkolności”.</i>
13.	UPRAWA KIELKÓW ZIELONYCH NA PARAPETACH OKIENNYCH	<i>Kwiecień</i>	<i>Zofia Bednarczuk (kl. IV – V SP)</i>	<i>Tablice informacyjne z nazwami kielków. i opisami znaczenia dla zdrowia. Przygotowanie i degustacja kanapek z wyhodowanymi kielkami.</i>
14.	TRIADA: STADION – TEATR – ŚWIĄTYNIA	<i>Listopad – maj</i>	<i>Ksiądz Mateusz Furmaniak</i>	<i>Dekanalne rozgrywki piłki nożnej dziewcząt i chłopców. Jaselka bożonarodzeniowe – forma współczesne. Misterium paschalne. Konkurs pod hasłem „Sport uczy i łączy wszystkich”</i>
15.	LIGA MINISTRANTÓW	<i>Listopad – maj</i>	<i>Ksiądz Mateusz Furmaniak</i>	<i>Pierwsza Liga Ministrantów w halowej piłce nożnej 2008-2009r.</i>

16.	KOLOROWY PLAKAT, CZYLI WARZYWA I OWOCE W ROLI GŁÓWNEJ	Maj	Zofia Bednarczuk (kl. V – VI SP)	Plakaty – wystawka.
17.	ZDROWIE W WIERSZU I PIOSENCE	Maj	Teresa Goździejewska Marzena Maria Kozar Anna Danilczuk Edyta Tyszko Beata Jaworska Kanikuła Edward	Konkurs w różnych językach.
18.	ROWER – ZDROWY ŚRODEK LOKOMOCJI	Kwiecień – maj	Zofia Greniuk Waldemar Greniuk Nauczyciele wychowania fizycznego (Wszyscy chętni nauczyciele, uczniowie i rodzice)	Na lekcji techniki uczniowie wykonują plakaty. Zdobycie karty rowerowej Rajd rowerowy po okolicy Grabowca.
19.	PREZENTACJA DZIAŁAŃ PODJĘTYCH PRZEZ UCZESTNIKÓW PROGRAMU	Czerwiec	Renata Kulik	Umieszczanie aktualności na stronie internetowej szkoły na bieżąco.
20.	PREZENTACJA WYKONANYCH DZIAŁAŃ W RAMACH PROJEKTU	Czerwiec	Wszyscy uczniowie i nauczyciele zaangażowani w wykonanie projektu	Debata na temat zmian nawyków żywieniowych w naszych rodzinach oraz podkreślenie znaczenia aktywnego trybu życia.
21.	OPRACOWANIE SPRAWOZDANIA Z WYKONANIA PROJEKTU	Czerwiec	Hanna Pedowska	