



HARMONOGRAM DZIAŁAŃ
„TRZYMAJ FORMĘ”
rok szkolny 2019/2020

LP.	PRZEDMIOT	FORMY PRACY	TERMIN
1.	EDUKACJA WCZESNOSZKOLNA	<ul style="list-style-type: none"> - Zdrowo się odżywiam, mój jadłospis, zabawa interaktywna- zdrowa żywność. - Zdrowe przekąski z jaj. - „Czy wiesz co jesz?” – piramida żywienia. Rola produktów mlecznych, owoców , warzyw i produktów zbożowych w żywności. - Warzywne portrety- wykonanie portretów z warzyw i owoców według własnego pomysłu. - Rola racjonalnego odżywiania się, snu, ruchu na świeżym powietrzu dla zdrowia człowieka. - Jesień zamknięta w słoikach- sposoby przechowywania żywności. - Klasowe książki kucharskie – zdrowa żywność. - Owocowe jeże, kolorowe kanapki , sałatki wykonanie i prezentacja-zdrowe nawyki żywieniowe. - Ćwiczenia ogólnie rozwojowe kształtujące prawidłową postawę. - Gry i zabawy rozwijające ogólną sprawność fizyczną. - Dbamy o swoją higienę. - Dobieranie stroju do warunków pogodowych. - Jak dbać o zęby. „Śniadanie daje moc”- wspólne posiłki. Pogadanki: witaminy, owoce i warzywa, jak nie marnować 	<p>październik/ listopad</p> <p>na bieżąco</p> <p>cały rok szkolny</p> <p>czerwiec</p>

		<p>żywności? Czytanie etykiet jako źródło informacji. Dzień Sportu.</p>	
2.	JĘZYK POLSKI	<ul style="list-style-type: none"> - Zaproszenie na wystawę zdrowej żywności. - Przepis- potrawa dietetyczna. 	Luty/marzec
3.	HISTORIA/WOS	<ul style="list-style-type: none"> - Społeczeństwo II Rzeczypospolitej - Polska pierwszych Piastów - Życie codzienne starożytnych Greków i Rzymian - Tradycyjne potrawy regionalne. - Zdrowe przekąski w polskiej kuchni. 	<p>Listopad</p> <p>Czerwiec</p> <p>marzec</p>
4.	WYCHOWANIE FIZYCZNE	<ul style="list-style-type: none"> - Przeprowadzenie testów sprawności fizycznej: - test Coopera (wytrzymałościowy) - biegi na 40m - rzuty piłką lekarską 2 kg w tył - siła mięśni brzucha - Zdobywanie sprawności ruchowej w ramach Programu Sprawny Dolnoślązaczek - Gminny Turniej Piłki Siatkowej. - W ramach wymiany partnerskiej z Czechami - organizacja rozgrywek sportowych. - Informowanie o wpływie ruchu na zdrowie człowieka. - Kształtowanie postaw prozdrowotnych. - Ukazywanie różnorodności form ruchowych. - Zachęcanie do aktywności fizycznej, omawianie wpływu na system mięśniowy, odpornościowy, krążenia człowieka - Gminne Zawody Piłki Koszykowej w kat. Dziewcząt i w kat. Chłopców - Rozgrywki Sportowe z okazji 	<p>Listopad</p> <p>grudzień – styczeń</p> <p>wrzesień</p> <p>na bieżąco na każdej lekcji</p> <p>czerwiec</p>

		Dnia Dziecka.	
5.	BIOLOGIA	<ul style="list-style-type: none"> - Wykład, praca w grupie, prezentacja, filmy, pokaz, doświadczenia, pogadanki: - Składniki odżywcze i ich rola - Witaminy i sole mineralne i ich rola. -Zasady prawidłowego żywienia. - Skutki nieprawidłowego odżywiania. - Aktywność fizyczna a zdrowie. - Choroby, higiena układu pokarmowego- obliczanie BMI. - Wpływ nikotyny na zdrowie. - Choroby cywilizacyjne, społeczne. - Choroby genetyczne. 	<p>październik listopad</p> <p>cały rok</p>
6.	WDŹ	<ul style="list-style-type: none"> - Odżywianie w czasie okresu dojrzewania. - Racjonalne aktywne, spędzanie wolnego czasu. - Użytki i ich szkodliwość na zdrowie. -Choroby o podłożu psychicznym-otyłość, bulimia. - Problemy okresu dojrzewania-otyłość, nadwaga. - Szkolne Laboratorium ekologiczne- w ramach Unii Europejskiej - Wykrywanie składników pokarmowych - Rola wody w życiu człowieka. - Ile cukrów zawierają napoje- doświadczenie. - Rośliny lecznicze-warsztaty. - Rozpoznawanie roślin i ziół- warsztaty. - Mydło ekologiczne- ćwiczenia. - Kosmetyki naturalne- warsztaty. - Ekologia na co dzień. 	<p>cały rok</p> <p>cały rok</p>
7.	EDB	- Włącz myślenie, nie ryzykuj!	Cały rok

		<ul style="list-style-type: none"> - Czym jest zdrowie? - Wpływ stresu na zdrowie. - Rola snu w życiu młodego człowieka. - Zasady zdrowego stylu życia- Zachowania ryzykowne. 	czerwiec
8.	INFORMATYKA	<ul style="list-style-type: none"> - Jak mądrze korzystać z komputera? - Wyloguj się na życie. 	wrzesień marzec
9.	BIBLIOTEKA	<ul style="list-style-type: none"> - Artykuły w szkolnej gazecie: „Groszek” na temat zdrowego stylu życia. - Szkoła zdrowego odżywiania-wystawa książek, publikacji i haseł na temat zdrowego stylu życia oraz prac konkursowych . 	jesień, zima, wiosna
10.	PEDAGOG/PSYCHOLOG	<ul style="list-style-type: none"> - Program walki z otyłością-akcja informacyjna dla rodziców, pomiar masy ciała przy współpracy z pielęgniarką szkolną - Happening: „Uczniu pij wodę” – promowanie picia wody jako zdrowego nawyku żywieniowego. - Dzień bez papierosa. - Dobry nastój i śmieszne minki-to zasługa witaminki. Akcja promująca zdrowe odżywianie, zachęcamy do jedzenia owoców. - Festyn profilaktyczno-rekreacyjny - Gazetka szkolna, rozdawanie ulotek dla rodziców z materiałów Trzymaj formę 	października czerwiec maj rok szkolny

11.	ŚWIETLICA	<ul style="list-style-type: none"> - Pogadanki o zdrowym odżywianiu. - Przygotowanie gazetki o witaminach. -Racjonalne odżywianie- przygotowanie przykładowego jadłospisu. - Co jeść, aby mieć energię? - Wykonywanie gazetki o owocach i warzywach. - „Rusz się” – pogadanki na temat aktywności fizycznej uczniów i jej roli. 	cały rok
12.	PLASTYKA	<ul style="list-style-type: none"> - Konkurs: „Ruch to zdrowie-każde dziecko ci to powie”.kl.4 - Konkurs:” W zdrowym ciele zdrowy duch”.kl.5 - Konkurs: „Żyj zdrowo i aktywnie, wypoczywaj, prawidłowo się odżywiaj”kl.6-7 	cały rok marzec
13.	TECHNIKA	<ul style="list-style-type: none"> - Zdrowie na talerzu – zajęcia o prawidłowym odżywianiu. -Akcja: „Bądź widoczny na drodze”. - Aktywnie spędzamy wolny czas (wycieczki rowerowe) - Znam przepisy ruchu drogowego. 	Maj Wrzesień/październik Maj czerwiec
14.	MATEMATYKA	<ul style="list-style-type: none"> - Kalorie w matematyce: -obliczanie procentowe - obliczanie ułamka danej liczby - Rozwiązywanie zadań z treścią związanych z zdrowym trybem życia z wykorzystaniem różnych działań matematycznych. - Odczytywanie informacji z diagramów, wykresów i tabel. 	cały rok

15.	RELIGIA	<ul style="list-style-type: none"> - Praca na katechezie(umiarkowanie, wstrzemięźliwość, post a dieta) . - Opowiadanie: „Jezus uczy nas szanować życie i zdrowie”. - Pogadanka: „Piątek- dzień zobowiązania do wstrzemięźliwości od pokarmów mięsnych”. - Plakat: „Nasze wakacje z Bogiem”. Zasady zdrowego i uświęconego wypoczynku z całą rodziną. 	<p>na lekcjach na bieżąco</p> <p>czerwiec</p>
16.	CHEMIA	<ul style="list-style-type: none"> - Szkodliwy wpływ etanolu na organizm człowieka. - Rola białek, tłuszczów i cukrów na organizm człowieka, właściwości fizyczne i chemiczne . 	<p>rok szkolny</p>
17.	FIZYKA	<ul style="list-style-type: none"> - Projekt – sól kuchenna przyjaciel czy wróg. - Inscenizacja rozprawy sądowej. - Fale akustyczne- higiena słuchu - Fale elektromagnetyczne – właściwości i zastosowanie. 	<p>lutymarzec</p>
18.	GEOGRAFIA	<ul style="list-style-type: none"> - Turystyka. - Walory krajobrazowe. 	<p>rok szkolny</p>
19.	PRZYRODA	<ul style="list-style-type: none"> - <u>zajęcia lekcyjne, pokazy multimedialne,</u> <u>Quizy, konkursy :</u> * właściwe odżywianie , * rola witamin- warzywa i owoce , * sposoby wypoczynku(bierny, czynny), * ruch na świeżym powietrzu, * sposoby zapobiegania 	<p>rok szkolny</p>

		<p>chorobom zakaźnym i pasożytniczym,</p> <ul style="list-style-type: none"> * higiena osobista i higiena otoczenia, - <u>Cykl filmów edukacyjnych</u> : * bezpieczne zabawy na śniegu i lodzie, * aktywne sposoby spędzania czasu wolnego, * okres dojrzewania (higiena osobista, higiena rytmu dnia). 	
20.	PIELĘGNIARKA	<p>Bilanse zdrowia.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Otyłość wśród uczniów szkoły- raport. -Stały monitoring i kontakt z rodzicami uczniów zagrożonych nadwagą i otyłością. - Okresowe kontrole masy ciała i wysokości : *obliczanie wskaźnika BMI u uczniów z otyłością i niedoborem masy ciała. - -Zasady zdrowego żywienia- rozmowy indywidualne (materiały dla rodziców). 	rok szkolny
21.	KUCHNIA	<ul style="list-style-type: none"> - Przygotowywanie posiłków zgodnie z wytycznymi Sanepidu i Ministerstwo Zdrowia - Zachowanie norm HACAP - Publikacja jadłospisów i kaloryczności 	cały rok
22.	JĘZYK ANGIELSKI	<p>Zdrowie i sposoby utrzymania dobrej formy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zdrowy styl życia, tworzenie slow-food menu. - Dialogi w restauracji, ankieta dotycząca zdrowej diety, testy na temat gotowania i jedzenia. - Do you like...- rozmowy o upodobaniach żywieniowych. - My favourite sport- mój 	maj/czerwiec

		ulubiony sport (praca plastyczna + opis j. angielski)	
--	--	----------------------------------------------------------	--