

Szkolny projekt edukacyjny

Żyjmy zdrowo

Edukacja prozdrowotna stanowi ważny element struktury wiedzy, umiejętności i nawyków, jakie powinien przyswoić każde dziecko i każdy uczeń. Ma ona sprzyjać wszechstronnemu fizycznemu i psychicznemu rozwojowi.

Wiadomości i przedsięwzięcia zachęcające do zachowań prozdrowotnych dają podstawę do rozbudzenia głębszych zainteresowań problematyką prozdrowotną i wdrożenia zdrowych przyzwyczajeń, kształtowania zachowań służących zdrowiu, rozwijania sprawności fizycznej i nawyku aktywności ruchowej, umiejętności udzielania pierwszej pomocy.

Realizacja projektu:

I. Nazwa projektu: „Żyjmy zdrowo”

II. Cele projektu

Cel główny – Poszerzenie wiedzy dotyczącej zdrowego stylu życia oraz kształtowanie umiejętności i nawyków niezbędnych do zachowania zdrowia.

Cele szczegółowe:

- nabywanie umiejętności dbania o swoje zdrowie;
- wpajanie zasad ochrony zdrowia, przede wszystkim w zakresie higieny osobistej;
- rozbudzanie zainteresowań własnym zdrowiem i rozwojem psychofizycznym;
- uświadomienie znaczenia właściwego odżywiania dla zdrowia;
- wskazywanie czynników wpływających pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie;
- wyrabianie nawyku potrzeby ruchu i wysiłku fizycznego, jako czynników wpływających korzystnie nie tylko na sprawność fizyczną, ale i intelektualną;
- kształtowanie postawy pozytywnego myślenia jako ważnego aspektu dbałości o zdrowie;
- rozwijanie u dzieci i uczniów samokontroli jako czynnika kształtującego bezpieczeństwo własne i innych.

III. Czas i zasięg trwania projektu

1. Czas trwania projektu: wrzesień – październik 2024 r.
2. Rodzaj i zasięg projektu – Jest to projekt poznawczy, wieloetapowy, przygotowany dla dzieci Przedszkola w Krynkach i Szkoły Podstawowej im. Elizy Orzeszkowej w Krynkach

IV. Bloki tematyczne

Projekt został podzielony na cztery bloki tematyczne:

Blok I	Blok II	Blok III	Blok IV
1. Co to jest zdrowie?	2. Sport a zdrowie	3. Zdrowe odżywianie	4. Pierwsza pomoc
Definicja zdrowia; Co wpływa na nasze zdrowie; Dbałość o higienę osobistą; Dbałość o dobrostan psychiczny	Sportowcy, których lubimy i naśladujemy; Ćwiczenia relaksacyjne; Kształtowanie prawidłowej postawy ciała;	Zdrowe posiłki – kaloryczność, skład; Odżywianie a nasze zdrowie; Zdrowe śniadanie w szkole;	Postępowanie w stanach zagrożenia życia; RKO, czyli resuscytacja krążeniowo-oddechowa;

V. Realizatorzy projektu

- Pielęgniarka szkolna – pani Iwona Kalinowska
- Nauczyciel Edukacji dla bezpieczeństwa – pani Jolanta Szykiewicz
- Nauczyciel wychowania fizycznego – pan Paweł Gałka
- Nauczyciel plastyki – pani Justyna Woronowicz
- Pedagog szkolny – pani Marta Wilczewska
- Pedagog specjalny – pani Anna Gałka
- Psycholog – pan Oskar Zagórowski
- Wychowawcy grup/klas

VI. Przebieg realizacji projektu

Projekt będzie zawierał następujące elementy:

Blok I - Co to jest zdrowie?

- Wykonanie plakatów o zdrowiu;
- Spotkanie z psychologiem, pedagogiem szkolnym;
- Pogadanki tematyczne, burza mózgów;
- Obchody Dnia Zdrowia Psychicznego w celu zwiększenia świadomości społecznej na temat problemów związanych ze zdrowiem psychicznym (10 października);

Blok II - Sport a zdrowie

- Zajęcia związane z propagowaniem ćwiczeń w tym ćwiczeń relaksacyjnych;
- Przybliżenie sylwetki znanych sportowców i ich osiągnięć;

Blok III - Zdrowe odżywianie

- Zajęcia praktyczne - przygotowanie sałatki owocowej lub warzywnej;
- Wykonanie piramidy zdrowego odżywiania;
- Wspólne Szkolne Zdrowe śniadanie

Blok IV - Pierwsza pomoc

- Obchody Światowego Dnia Pierwszej Pomocy – 14 września
- Warsztaty: Postępowanie w stanach zagrożenia życia przeprowadzone przez szkolną pielęgniarkę (16 września);
- Zajęcia praktyczne z RKO, czyli resuscytacji krążeniowo-oddechowej przeprowadzone przez przeszkolonych nauczycieli (16 września);

VII. PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA:

Dziecko/Uczeń:

- Wie jak zachować się w trudnych sytuacjach dotyczących zagrożenia.
- Dostrzega potrzebę codziennego spożywania owoców i warzyw.
- Dokonuje wyboru między tym, co zdrowe a niezdrowe.
- Dbą o swoje zdrowie psychiczne i fizyczne.

