

## Plan pracy Szkoły Podstawowej nr 2 w Gostyniu

### „Szkoła Promująca Zdrowie”

przewidziany do zrealizowania w roku szkolnym 2016/2017

Hasło na rok szkolny 2016/2017

**„Dbamy o wzrok przez cały rok!”**



## CZEŚĆ WSTĘPNA

### CZEŚĆ WSTĘPNA:

PROBLEM PRIORYTETOWY: Niska świadomość konieczności dbania o wzrok.

OPIS PROBLEMU: Spośród wszystkich systemów percepcyjnych człowieka pozwalających na zbieranie informacji o otaczającym świecie, najważniejszy jest system wzrokowy. Dzieje się tak ze względu na ilość otrzymywanych dzięki temu narządowi bodźców. Szacuje się, że to właśnie wzrok dostarcza nam aż około 85% informacji o otaczającym świecie. Zatem można powiedzieć, że dobre widzenie już od najmłodszych lat warunkuje prawidłowy i efektywny proces poznawania świata.

Badania dowodzą, że nieskorygowaną wadę wzroku może mieć aż co trzecie dziecko w wieku szkolnym. To spory problem, bo przekłada się na jakość życia ucznia, czyli rozwój intelektualny i emocjonalny. Wada wzroku utrudnia pracę i sprawia, że dziecko robi postępy wolniej niż reszta rówieśników. Często zaburzenia wzroku objawiają się problemami z czytaniem i pisanem. Problem dotyczy również koordynacji wzrokowo – ruchowej, a więc także sprawności fizycznej, bardzo ważnej przy zdobywaniu dobrej opinii w grupie rówieśniczej. Wczesne wykrycie i wyleczenie zaburzeń widzenia może więc zapobiec problemom szkolnym i pozwolić na prawidłowy rozwój dzieci. Ponadto, odpowiednia korekcja umożliwi zahamowanie rozwoju trwałych wad wzroku.

Przyczyną zaburzeń widzenia są nie tylko nieprawidłowości w rozwoju narządu wzroku, ale również brak właściwej higieny oczu. To problem szczególnie nasilony we współczesnym świecie, gdyż dzieci coraz więcej czasu poświęcają na zajęcia i zabawy wymagające wyężonej pracy oczu na bliską odległość – oglądanie telewizji, granie na komputerze, konsolach, telefonach, itp. Należy zatem uświadomić dzieciom i rodzicom, jak ważne dla zdrowych oczu jest właściwe, zgodne z zasadami higieny wzroku, korzystanie z tych form relaksu.

Zdrowe dziecko jest dzieckiem szczęśliwym i osiąającym sukcesy, a to jest pragnieniem zarówno rodziców, jak i nauczycieli. W profilaktyce wzroku u dzieci w wieku szkolnym dużą rolę odgrywają nauczyciele, którzy spędzają z uczniami znaczną część dnia. Właśnie z tego względu w bieżącym roku szkolny potraktowaliśmy priorytetowo problem troski o wzrok i higienę oczu. Zadania zawarte w Planie Pracy SzPZ mają służyć realizacji problemu priorytetowego. Pozytywnym skutkiem naszych działań powinno być podniesienie świadomości w zakresie konieczności i sposobów zapobiegania zaburzeniom funkcjonowania narządu wzroku.

CEL GŁÓWNY: Uświadomienie znaczenia dbałości o wzrok.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- Podniesienie poziomu świadomości uczniów, rodziców, nauczycieli i pracowników szkoły w zakresie dbania o wzrok.
- Kształtowanie nawyków, które pomogą uczniom i osobom dorosłym zachować zdrowy wzrok przez całe życie.
- Dostarczenie niezbędnej wiedzy i umiejętności z zakresu higieny oka.
- Kształtowanie świadomości zdrowotnej oraz odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.
- Zwrócenie uwagi rodzicom i opiekunom na problemy dzieci związane ze wzrokiem.
- Stworzenie przyjaznego klimatu w szkole poprzez dobrą komunikację, humor, emocjonalne wsparcie, owocne współdziałanie.


KRYTERIUM SUKCESU: Dzieci znają zagrożenia płynące z nieprzestrzegania zasad higieny oka. Co najmniej 80% uczniów będzie przestrzegać zasad dbania o wzrok.


ADRESACI: Uczniowie, rodzice i nauczyciele Szkoły Podstawowej nr 2 w Gostyniu.



EWALUACJA:

Miernikiem efektywności zaplanowanych działań będą:

1. Diagnoza – Ankieta dla rodziców: „Czy wiesz, jak dbać o swój wzrok?” – wrzesień 2016
2. Diagnoza – Ankieta dla uczniów klas 3-6: „Czy wiesz, jak dbać o swój wzrok?” – wrzesień 2016
3. Diagnoza – Ankieta dla nauczycieli i pracowników szkoły: „Czy wiesz, jak dbać o swój wzrok?” – wrzesień 2016
4. Ewaluacja – Ankieta dla rodziców: „Czy wiesz, jak dbać o swój wzrok?” – maj 2017
5. Ewaluacja – Ankieta dla uczniów klas 3-6: „Czy wiesz, jak dbać o swój wzrok?” – maj 2017
6. Ewaluacja – Ankieta dla nauczycieli i pracowników szkoły: „Czy wiesz, jak dbać o swój wzrok?” – maj 2017

Zadanie/ Termin	Kryterium sukcesu	Metody realizacji	Wykonawcy	Monitorowanie, termin, osoba	Sposób sprawdzenia wykonania zadania		
					Co wskaże	Jak sprawdzamy?	Kto i kiedy sprawdzi?
<p><b>WRZESIEŃ</b></p> <p><b>Zapoznanie społeczności szkolnej z priorytetem SzPZ w roku szkolnym 2016/2017</b></p> 	<p>Uczniowie, nauczyciele i rodzice znają priorytet SzPZ w roku szkolnym 2016/2017.</p>	<p>GAZETKA W HOLU SZKOŁY. Przedstawienie na RP i podczas zebrań z rodzicami oraz na godzinach wychowawczych harmonogramu działań SzPZ na rok szkolny 2016/2017.</p>	<p>Zespół SzPZ Wychowawcy klas 1-6</p>	<p>Koordynator: Maria Pazoła</p>	<p>Informacja o realizacji zadania.</p>	<p>Protokół RP. Sprawozdania z zebrań z rodzicami.</p>	<p>Dyrektor szkoły. <b>Wrzesień 2016r.</b></p>
	<p>Zapoznanie rodziców uczniów klas 1 z koncepcją i strategią SzPZ.</p>	<p>Przedstawienie na zebraniach z rodzicami koncepcji i strategii SzPZ. (ulotka) oraz wykazu programów oświatowo-zdrowotnych realizowanych w roku szkolnym 2016-2017.</p>	<p>Zespół SzPZ Wychowawcy klas 1</p>		<p>Ulotka informacyjna. Podniesienie poziomu wiedzy nt.SzPZ. Spis programów i akcji proponowanych przez Wielkopolskiego Państwowego Wojewódzkiego Inspektora Sanitarnego.</p>		<p>Dyrektor szkoły. <b>Wrzesień 2016r.</b></p>

<p><b>Diagnoza. Test dla uczniów, nauczycieli i rodziców.</b></p> 	<p>Uczniowie, nauczyciele, pracownicy szkoły i rodzice wypełniają anonimowy test dotyczący wiedzy nt. zasad dbania o wzrok.</p>	<p>Udział uczniów, nauczycieli, pracowników szkoły i rodziców w badaniu ankietowym. U – 3b, 4b, 5b, 6b R – 1a, 2b, 3b, 4b, 5b,6b N – wszyscy P – wszyscy</p>	<p>Zespół SzPZ Wychowawcy klas 1-6</p>	<p>Koordynator: Maria Pazoła Michał Nowak</p>	<p>Test wiedzy. Wynik diagnozy.</p>	<p>Test dotyczący znajomości zasad dbania o wzrok.</p>	
<p><b>Realizacja programu „Moje dziecko idzie do szkoły”.</b></p> 	<p>Rodzice i uczniowie klas 1 kształtują prawidłowe nawyki i umiejętności prozdrowotne.</p> <p>Rodzice zwracają szczególną uwagę na informacje zawarte w broszurce, dotyczące ochrony wzroku dziecka.</p>	<p>Udział rodziców i uczniów w programie.</p> <p>Umieszczenie broszury „Moje dziecko idzie do szkoły” na stronie szkoły <a href="http://www.sp2gostyn.pl">www.sp2gostyn.pl</a></p>	<p>Zespół SzPZ Wychowawca klasy 1</p>	<p>Koordynator: Anna Pospieszńska</p>	<p>Podniesienie poziomu wiedzy na temat wybranych elementów zdrowego stylu życia, a w szczególności ochrony wzroku dziecka (prawidłowe oświetlenie w miejscu pracy, badanie wzroku i noszenie okularów) Przekonanie rodziców o słuszności podejmowanych działań</p>	<p>Protokoły z zebrań. Wpisy w dzienniku Librus. Sprawozdanie do Sanepidu.</p>	<p>Dyrektor szkoły. <b>Wrzesień 2016r.</b></p>

					profilaktycznych w domu i środowisku szkolnym.		
<p><b>PAŹDZIERNIK</b></p> <p><b>Światowy Dzień Wzroku 13-10-2016</b></p>  <p><b>Akcja „Wspólne drugie śniadanie”</b></p> 	<p>Uczniowie, rodzice nauczyciele i pracownicy szkoły wiedzą, że 13 października jest Światowym Dniem Wzroku.</p> <p>Uczniowie wiedzą, jak ważne dla zdrowia jest codzienne spożywanie drugiego śniadania. Znają korzyści wynikające ze spożywania warzyw i owoców, które mają znaczenie dla zdrowia oczu.</p>	<p>GAZETKA W HOLU SZKOŁY. Audycja przez radiowęzeł.</p> <p>GAZETKA INFORMUJĄCA O AKCJI. Udział uczniów klas 1-6 w zajęciach edukacyjnych dotyczących drugiego śniadania.</p>	<p>Zespół SzPZ Wychowawcy klas 1-6</p> <p>Wychowawcy klas 1-6</p>	<p>Koordinator: Małgorzata Ratajczak</p> <p>Koordinator: Michał Nowak</p>	<p>Informacja o realizacji zadania –wpisy w dzienniku Librus.</p> <p>Zestawienie wyników wywiadu.</p>	<p>Kontrola dokumentacji. Wpisy w dzienniku Librus.</p>	<p>Dyrektor szkoły. <b>Październik 2016r.</b></p>

		<p>Metoda „narysuj i napisz”.</p> <p>Wywiad sprawdzający, ilu uczniów w klasie zjadło w danym dniu śniadanie w domu oraz ile dzieci ma zdrowy posiłek w szkole.</p>	<p>Wychowawcy klas 1-3</p>		<p>Wyniki wywiadu dotyczącego liczby uczniów w klasach, którzy zjedli w danym dniu śniadanie w domu oraz mają zdrowy posiłek w szkole.</p>	<p>Prace uczniów. Ekspozycja na gazetce.</p> <p>Zebranie danych z wywiadu.</p>	
	<p>Uczniowie wspólnie z nauczycielem spożywają śniadanie szkolne w klasach lub innych pomieszczeniach w szkole.</p>	<p>Udział uczniów i nauczycieli w spożywaniu wspólnego drugiego śniadania.</p>	<p>Wychowawcy klas 1-6</p>		<p>Drugie śniadanie z wychowawcą.</p>	<p>Dokumentacja fotograficzna. Wpis w dzienniku Librus.</p>	<p>Dyrektor szkoły. <b>Październik 2016r.</b></p>

## LISTOPAD

**Zdrowe  
i bezpieczne widzenie.  
Jak dbać o wzrok?**



**Akcja  
Dzień Zdrowego  
Śniadania:  
„Śniadanie daje  
moc”**



Uczniowie,  
rodzice  
nauczyciele  
i pracownicy  
szkoły znają  
zasady dbania  
o wzrok.

Uczniowie  
wiedzą, jak  
powinien  
wyglądać  
najważniejszy  
pierwszy posiłek  
dnia; rozumieją,  
dlaczego jest tak  
ważny dla ich  
zdrowia

GAZETKA W  
HOLU. ULOTKA  
– zasady dbania  
o wzrok.  
Przekazanie ulotki  
rodzicom na  
zebraniach.  
Omówienie  
Zagadnień  
uczniami na godz.  
wychowawczej.  
Rozdanie ulotek  
nauczycielom  
i pracownikom  
szkoły.

GAZETKA  
INFORMUJĄCA  
O AKCJI.  
Przygotowanie  
przez uczniów  
i rodziców  
kolorowych wysp  
śniadaniowych  
z produktów  
mlecznych,  
warzyw, owoców  
i kanapek.

Zespół SzPZ  
Wychowawcy  
klas 1-6

Wychowawcy  
klas 1-3

Koordinator:  
Maria Bilińska

Koordinator:  
Anna  
Pospieszyska

Ulotka  
informacyjna.

Zadowolenie  
ze wspólnego  
przygotowania  
i spożycia  
śniadania  
dającego moc  
energii na cały  
dzień.




Kontrola  
dokumentacji.  
Protokół  
z zebrania–  
wpis  
w dzienniku  
Librus.



Zapis tematu  
w dzienniku  
Librus.


Dyrektor  
szkoły.  
**Listopad  
2016r.**



Dyrektor  
szkoły.  
**Listopad  
2016r.**






<p><b>Akcja „Światowy Dzień Rzucania Palenia”</b></p> <p><i>Rzuć palenie razem z nami</i></p> 	<p>Uczniowie wiedzą, że 21 listopada jest Światowym Dniem Rzucania Palenia.</p>	<p>GAZETKA W HOLU SZKOŁY. Zapoznanie społeczności szkolnej z treścią gazetki pod hasłem: „Światowy Dzień Rzucania Palenia”.</p>	<p>Zespół SzPZ Wychowawcy klas 1-6</p>	<p>Koordynator: Maria Pazoła</p>	<p>Gazetka w holu szkoły.</p>	<p>Dokumentacja Fotograficzna. Sprawozdanie do Sanepidu.</p>	
<p><b>GRUDZIEŃ</b></p> <p><b>Dbamy o wzrok, zachowując prawidłową odległość podczas czytania.</b></p> 	<p>Uczniowie, rodzice nauczyciele i pracownicy szkoły pamiętają o zachowaniu prawidłowej odległości podczas czytania.</p>	<p>GAZETKA W HOLU SZKOŁY. Nauczyciele zwracają szczególną uwagę i przypominają o zachowaniu prawidłowej odległości podczas czytania.</p>	<p>Zespół SzPZ Wychowawcy klas 1-6</p>	<p>Koordynator: Grzegorz Wosiak</p>	<p>Poprawa postawy podczas czytania.</p>	<p>Wzmocniona obserwacja uczniów na zajęciach.</p>	<p>Wychowawcy klas 1-6. <b>Grudzień 2016r.</b></p>
<p><b>STYCZEŃ</b></p> <p><b>Dbamy o wzrok, pamiętając o prawidłowym oświetleniu pomieszczenia.</b></p> 	<p>Uczniowie, rodzice nauczyciele i pracownicy szkoły pamiętają o prawidłowym oświetleniu pomieszczeń.</p>	<p>GAZETKA W HOLU SZKOŁY. <b>Pogadanka</b> z uczniemint. właściwego oświetlenia w pomieszczeniach, w których przebywają (uczą się, odpoczywają).</p>	<p>Zespół SzPZ Wychowawcy klas 1-6</p>	<p>Koordynator: Radosław Błażejczak</p>	<p>Wiedza – zrozumienie i zwrócenie uwagi na dbałość o wzrok.</p>	<p>Kontrola dokumentacji. Wpisy w dzienniku Librus.</p>	<p>Dyrektor szkoły. <b>Styczeń 2017r.</b></p>

<p><b>Szkolenie rodziców w zakresie tematyki dotyczącej dbania o wzrok.</b></p> 		<p><b>Szkolenie</b> przeznaczone dla rodziców.</p>	<p>Optyk</p>	<p>Dyrektor szkoły</p>	<p>Realizacja zadania – wpis w dokumentacji</p>	<p>Kontrola dokumentacji. Dokumentacja fotograficzna.</p>	<p>Dyrektor szkoły. <b>Styczeń 2017r.</b></p>
<p><b>LUTY</b></p> <p><b>Dbamy o wzrok, zachowując właściwą postawę ciała podczas pisania i czytania.</b></p> 	<p>Uczniowie, rodzice nauczyciele i pracownicy szkoły pamiętają o właściwej postawie podczas pisania i czytania.</p>	<p><b>Pogadanka</b> z uczniami oraz <b>pokaz</b> właściwej postawy podczas pisania i czytania. Obejrzenie <b>filmu</b> „Prawidłowa postawa w trakcie pracy lub nauki” (źródło – youtube).</p>	<p>Zespół SzPZ Wychowawcy klas 1-6</p>	<p>Koordinator: Michał Nowak</p>	<p>Poprawa postawy podczas pisania i czytania. Wzajemna – między uczniami – kontrola właściwej postawy.</p>	<p>Kontrola dokumentacji. Wpisy w dzienniku Librus.</p>	<p>Dyrektor szkoły. <b>Luty 2017r.</b></p>


<p><b>MARZEC</b></p> <p><b>Dbamy o wzrok, pamiętając o ćwiczeniach śródlekcyjnych i przerwach w pracy.</b></p> 	<p>Nauczyciele na każdej lekcji organizują ćwiczenia śródlekcyjne (ćwiczenia oczu).</p> <p>Nauczyciele i pracownicy szkoły pamiętają o przerwach w pracy i wykonują ćwiczenia oczu.</p>	<p><b>GAZETKA W HOLU SZKOŁY. Trening wzrokowy.</b> Opis ćwiczeń.</p> <p>Nauczyciele uczą ćwiczeń oraz dają uczniom zestaw ćwiczeń do wykonywania w domu.</p>	<p>Zespół SzPZ Wychowawcy klas 1-6</p>	<p>Koordinator: Grzegorz Wosiak</p>	<p>Poprawa męczliwości oczu. Dyscyplina podczas wykonywania ćwiczeń.</p>	<p>Kontrola dokumentacji. Wpisy w dzienniku Librus.</p>	<p>Dyrektor szkoły. <b>Marzec 2017r.</b></p>
<p><b>KWIECIEŃ</b></p> <p><b>Dbamy o wzrok, pamiętając o wizytach u okulisty.</b></p> 	<p>Uczniowie, rodzice nauczyciele i pracownicy szkoły pamiętają o corocznych kontrolnych wizytach u okulisty</p>	<p><b>GAZETKA.</b> Hasła przypominające o wizytach kontrolnych u okulisty. Informacja o bezpłatnych badaniach w gostyńskich gabinetach okulistycznych.</p> <p><b>Badanie wzroku</b> w gabinecie pielęgniarki szkolnej.</p>	<p>Zespół SzPZ Wychowawcy klas 1-6</p>	<p>Koordinator: Maria Pazoła Anna Pospieszyska</p>	<p>Dokumentacja pielęgniarki szkolnej. Ustna informacja od uczniów, którzy byli na badaniu wzroku.</p>	<p>Kontrola dokumentacji. Wpisy w dzienniku Librus.</p>	<p>Dyrektor szkoły. <b>Kwiecień 2017r.</b></p>

<p><b>MAJ</b></p> <p><b>Konkurs plastyczny. Dbam o wzrok.</b></p> <p><b>Okularowy pokaz mody.</b></p> 		<p>Wystawa najciekawszych prac plastycznych wykonanych przez uczniów klas 1 -3.</p>		<p>Koordynatorzy: Anna Pospieszyńska Grzegorz Wosiak</p>	<p>Prace uczniów.</p>		<p>Dyrektor szkoły. <b>Maj 2017r.</b></p>
<p><b>CZERWIEC</b></p> <p><b>Ewaluacja.</b></p> 	<p>Uczniowie, nauczyciele, pracownicy szkoły i rodzice wypełniają anonimowy test dotyczący wiedzy nt. zasad dbania o wzrok.</p>	<p>Udział uczniów, nauczycieli i rodziców w badaniu ankietowym U – 3b, 4b, 5b, 6b R – 1a, 2b, 3b, 4b, 5b,6b N – wszyscy P – wszyscy</p>	<p>Zespół SzPZ Wychowawcy klas 1- 6</p>	<p>Koordinator: Maria Pazoła Michał Nowak</p>	<p>Wyniki Testu. Wykresy. Wnioski.</p>	<p>Test dotyczący znajomości zasad dbania o wzrok.</p>	<p>Dyrektor szkoły. <b>Czerwiec 2017r.</b></p>

## PROGRAMY REALIZOWANE W CIĄGU CAŁEGO ROKU SZKOLNEGO 2016/2017

<p><b>Program UE „Owoce i warzywa w szkole”</b></p> 	<p>Uczniowie chętnie spożywają w szkole owoce i warzywa oraz kształtują dobre nawyki żywieniowe, które m.in. mają wpływ na zdrowie oczu.</p>	<p>Spożywanie świeżych warzyw i owoców.</p>	<p>Wychowawcy klas 1-3</p>		<p>Wywiad dotyczący produktów spożywanych przez dzieci. Harmonogram.</p>	<p>Tematy i wpisy w dzienniku Librus.</p>
<p><b>Program ARR „Szkłanka mleka”</b></p> 	<p>Uczniowie, pijąc codziennie mleko, kształtują dobre nawyki żywieniowe oraz promują spożycie mleka i przetworów mlecznych.</p>	<p>Spożywanie mleka i przetworów mlecznych.</p>	<p>Wychowawcy klas 1-6</p>		<p>Wywiad dotyczący produktów spożywanych przez dzieci.</p>	
<p><b>„Radosny Uśmiech – Radosna Przyszłość”</b></p> 	<p>Uczniowie budują szacunek do samego siebie oraz uczą się prawidłowych sposobów pielęgnowania jamy ustnej, dzięki którym ich uśmiech będzie trwał przez całe życie.</p>	<p>Udział uczniów w akcji. Obejrzenie filmu „Doktor Ząbek i legenda Zębolandii”. Nauka szczotkowania zębów.</p>	<p>Pielęgniarka szkolna. Wychowawcy klas 2.</p>	<p>Koordinator: Maria Bilińska</p>	<p>Nauka prawidłowego szczotkowania zębów.</p>	<p>Tematy i wpisy w dzienniku Librus. Harmonogram. Sprawozdanie do Sanepidu.</p>

<p><b>Program „Nie pal przy mnie, proszę!”</b></p> <p>Nie pal przy mnie, proszę Program edukacji antytytoniowej dla uczniów klas 1-III szkół podstawowych</p> 	<p>Uczniowie posiadają świadomą umiejętność radzenia sobie w sytuacjach, gdy inne osoby palą w ich obecności papierosy oraz mają wykształconą postawę odpowiedzialności za własne zdrowie.</p>	<p>Udział uczniów w programie profilaktycznym „Nie pal przy mnie, proszę!”.</p>	<p>Wychowawcy klas 1-3</p>	<p>Koordynator: Maria Bilińska</p>	<p>Wytwory prac po zajęciach.</p>	<p>Kontrola dokumentacji. Harmonogram. Sprawozdanie do Sanepidu.</p>
<p><b>Program „Znajdź właściwe rozwiązanie”</b></p> 	<p>Uczniowie zwiększają wiedzę w zakresie szkodliwości dymu tytoniowego oraz kształtują umiejętność dbania o zdrowie własne i bliskich, a także wyrabiają postawy asertywne związane z unikaniem czynnego i biernego palenia tytoniu.</p>	<p>Udział uczniów w programie profilaktycznym „Znajdź właściwe rozwiązanie”.</p>	<p>Wychowawcy klas 4-6</p>	<p>Koordynator: Maria Pazoła</p>	<p>Wiedza na temat szkodliwości palenia, radzenie sobie w sytuacjach trudnych, umiejętność odmowy.</p>	<p>Kontrola dokumentacji. Harmonogram. Sprawozdanie do Sanepidu.</p>
<p><b>Program „Trzymaj formę”</b></p> 	<p>Uczniowie znają zasady prawidłowego żywienia (Piramida Zdrowego Żywienia). Potrafią zakwalifikować produkty żywieniowe do</p>	<p>Udział uczniów w realizacji elementów Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego „Trzymaj formę!” Udział uczniów w zajęciach :</p>	<p>Wychowawcy klas 4</p>	<p>Koordynator: Radosław Błażejczak</p>	<p>Umiejętność zakwalifikowania produktów żywieniowych do właściwych grup oraz znajomość zasad prawidłowego żywienia (Piramida Zdrowego</p>	<p>Plakaty: „Piramida produktów spożywanych przez uczniów danej klasy”. Dokumentacja fotograficzna. Zapis tematu w dzienniku Librus.</p>

	właściwych grup. Rozumieją, dlaczego należy spożywać mniej lub więcej produktów z określonej grupy.	Woda jako centrum TALERZA ZDROWIA.			Żywienia).	Sprawozdanie do Sanepidu.
<p><b>Program „Trzymaj formę”</b></p> 	Uczniowie wiedzą, jaki jest ich własny model żywienia (w tym regularność spożywania posiłków). Potrafią opracować zbilansowany jadłospis. Znają wartości kaloryczne poszczególnych produktów żywieniowych i zapotrzebowanie energetyczne organizmu w okresie dojrzewania (szacunkowy bilans energetyczny).	Udział uczniów w realizacji elementów Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego „Trzymaj formę!” Udział uczniów w zajęciach: „Czy masz wpływ na to, co jesz?” „Zaburzenia stanu zdrowia i rozwoju związane z nieprawidłowym odżywianiem”.	Wychowawcy klas 4		Zadowolenie z umiejętności ułożenia prawidłowego jadłospisu. Znajomość wartości odżywczych poszczególnych produktów żywieniowych.	Przykładowy plakat z rozkładem posiłków i wartościami kalorycznymi.