

**DOBRA PRAKTYKA W KATOLICKIM GIMNAZJUM  
IM. KS. MARCINA POPIELA  
W OSTROWCU ŚW.  
(projekt w realizacji)**

Zakres działania:	Edukacja	x
	Wychowanie i profilaktyka	x
	Zajęcia wspomagające rozwój ucznia (zajęcia pozalekcyjne)	x
	Organizacja i zarządzanie	
	Realizacja godzin dodatkowych wynikających z art. 42 ust.2 Karty Nauczyciela	
	Inne obszary (określić jakie)	

Temat działania: *Jestem odpowiedzialny za zdrowie swoje i innych*

**Cele działania:**

- promocja zasad zdrowego i świadomego żywienia,
- kształtowanie aktywnej postawy wobec zdrowia własnego i innych,
- podkreślanie związku między odżywianiem a zdrowiem,
- wyrabianie umiejętności planowania i organizowania pracy w zespole,
- inspirowanie uczniów do działań na rzecz promocji i ochrony zdrowia.

**Opis działania:**

Projekt adresowany jest do uczniów Katolickiego Gimnazjum. Uczestnikami projektu są uczniowie klas 1 i 2. Wśród uczestników projektu znajdują się uczniowie z chorobami metabolicznymi i z alergiami pokarmowymi.

Spotkania w ramach projektu odbywają się raz w tygodniu. W wrześniu uczniowie zapoznali się z tematem i celami projektu oraz dokonali podziału na grupy zdaniowe.

Realizowane zadania:

1. Przygotowanie dla całej społeczności szkolnej oraz dla Katolickiego Liceum Ogólnokształcącego:
  - prezentacji pt.: „Dlaczego warto zdrowo się odżywiać?”
  - quizu dotyczący dobrych i złych nawyków żywieniowych,
  - konkursu „Żywność bogactwem składników pokarmowych”.
2. Akcja „Śniadanie na Piątkę”. Uczniowie z tej grupy zdaniowej przygotowali prezentację „Pierwsze i drugie śniadanie ważną rzeczą w procesie żywienia” i zachęcili uczniów i wychowawców do przygotowania wspólnego drugiego śniadania na lekcjach wychowawczych.
3. Przygotowywanie w ramach pracy Koła Zdrowego Żywienia wspólnych posiłków pełnych zdrowych składników: sałatki wieloskładnikowej (podstawowe składniki-kasza jaglana i warzywa), koreczków (warzywno-mięsnych), sałatki owocowej, pralin bez cukru (główne składniki- fasola adzuki i daktyle).

**Opis uzyskanych efektów:**

- wzbogacenie wiedzy uczniów w zakresie zdrowego odżywiania,
- nabycie umiejętności: planowania i organizowania pracy w zespole, świadomego dobierania smacznych i zdrowych składników posiłków, przygotowywania potraw składających się z naturalnych produktów bez używania cukru.

**Wnioski z realizacji:**

Projekt w trakcie realizacji

**Instytucje wspomagające realizację podjętych działań:**

- Państwowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Ostrowcu Św.

**Czas/okres realizacji zadania:**

Od 9 września 2015r.

**Opiekunowie projektu:**

mgr Barbara Bednarska-Solnica

mgr Anna Cesarska