**Regulamin Projektu „Szkoła promująca zdrowy styl życia”**

**Założenia ogólne**

§1

1. Organizatorami projektu **„Szkoła promująca zdrowy styl życia”**

są: Dyrekcja ZSS nr 4 w Limanowej, Rada Rodziców, wychowawcy klas 4-6

oraz autor projektu mgr Joanna Głabuś-Chowaniec.

2. Projekt jest wydarzeniem wewnątrzszkolnym skierowanym do uczniów klas 4-6 oraz rodziców.

3. Projekt ma charakter rywalizacji międzyklasowej.

5. Projekt jest wydarzeniem interdyscyplinarnym, wynikającym z podstawy programowej

kształcenia ogólnego w zakresie edukacji zdrowotnej, poszerzonym o treści pozaprogramowe.

6. W czasie trwania projektu zaplanowane są warsztaty kulinarne oraz spotkania z dietetykiem.

7. Zwieńczeniem projektu jest organizacja w Dniu Dziecka Festynu Zdrowia, czyli praktyczne wypromowanie postaw prozdrowotnych.

**Cele Projektu**

§2

Cele obejmują:

1. zwiększenie świadomości dotyczącej wpływu żywienia i aktywności fizycznej na zdrowie wśród

uczniów klas 4-6 oraz ich rodziców, w szczególności poprzez pogłębienie wiedzy na temat prawidłowego żywienia i zdrowego stylu życia oraz ich znaczenia dla organizmu człowieka

2. doskonalenie umiejętności korzystania z informacji umieszczanych w czasie trwania projektu na stronie szkoły.

najnowszych opracowań naukowych dot. żywienia dzieci

3. wspomaganie uczniów w praktycznym wykorzystaniu zdobytej wiedzy i doskonaleniu

umiejętności praktycznego zastosowania zdobytych informacji

4. rozwijanie zainteresowań tematyką zdrowego stylu życia oraz

kształtowanie prozdrowotnych postaw i zachowań wśród uczniów i rodziców.

5. propagowanie zdrowego stylu życia w szkole, w domu i środowisku pozaszkolnym.

6. umożliwienie uczniom zaprezentowania swojej wiedzy i umiejętności dotyczących żywności,

żywienia i zdrowego stylu życia

**Ramy czasowe**

§3

Projekt rozpoczyna się 20 lutego 2017 r. a zakończy w czerwcu 2017r.

**Zasady przeprowadzenia Projektu**

§4

Projekt ma charakter wieloetapowy.

**I Etap**

**"Aktywna przerwa"**

Rozpoczyna się 20 lutego i zakończy 27 lutego 2017 r. Hasło tego etapu : "Aktywna przerwa".

Zadaniem poszczególnych klas będzie przeprowadzenie w trakcie trzeciej przerwy lekcyjnej - wg zamieszczonego poniżej harmonogramu - dowolną aktywność ruchową np. ćwiczenia gimnastyczne, zabawa ruchowa, taniec integracyjny itp., (uzgodnioną wcześniej z wychowawcą), z zachowaniem zasad bezpieczeństwa. Za rzetelne wykonanie zadania i zaangażowanie się w tą aktywność całej klasy, jury może przyznać 20 pkt. Za każdego ucznia danej klasy obecnego w szkole, który nie podejmie aktywności fizycznej jury może odjąć 1 pkt.

W skład jury wchodzi pani pedagog M. Witkowska, nauczyciel dyżurujący na korytarzu ( koło sekretariatu ) oraz n-l WF. " Aktywna przerwa" odbywa się zawsze w miejscu do tego wyznaczonym t.j. główny hol koło sekretariatu.

Harmonogram przeprowadzania I etapu konkursu:

20 luty kl. 4a

21 luty kl. 5a

22 luty kl. 5b

23 luty kl. 6a

24 luty kl. 6b

Punktacja po każdym etapie będzie umieszczana na tablicy informacyjnej i stronie szkoły.

**II Etap**

**Zachęć dzieciaka do zjedzenia buraka** :)

Każda klasa ma za zadanie, w ciekawy - dla tej grupy wiekowej - sposób, zachęcić uczniów klas 1-3 do jedzenia warzyw ( może to być jedno warzywo lub więcej ). Wymyślone hasło, plakat lub rysunek należy przykleić w wyznaczonym miejscu na korytarzu. Należy pamiętać o estetyce!

Zwycięska praca zostanie wyłoniona przez głosowanie.

Punktacja będzie równa ilości głosów oddanych na daną pracę.

Termin realizacji zadania: 6 marzec 2017r.

**III Etap**

**Warsztaty kulinarne**

**W** marcu ( dokładna data będzie podana w ogłoszeniach na Librusie i na tablicy informacyjnej ) odbędą się warsztaty kulinarne, które poprowadzi dietetyk, pani Elżbieta Olearczyk. Poprzedzone one zostaną prezentacją na temat zdrowego stylu życia.

Każda klasa w trakcie warsztatów wykazać się musi praktyczną umiejętnością wykorzystania wiedzy przekazanej w czasie prezentacji przez Panią Dietetyk.

IV Etap

**Hasło tego etapu : "Dbaj o formę - układy gimnastyczne".**

Każda klasa przygotowuje dowolny układ gimnastyczny złożony z minimum ośmiu osób ( może być więcej). Czas trwania układu klasa czwarta: 1-3 min, klasy piąte: 1,5-3 minuty, klasy szóste: 2-3, min. Za zbyt krótki układ będą odejmowane punkty. Prezentacja układów nastąpi w Dzień Wiosny. Za poprawne i ciekawe wykonanie można uzyskać 50 punktów.

**V Etap**

**Hasło tego etapu " Przekąska własnej produkcji".**

Każda klasa ma za zadanie przygotować w domu jednego z uczniów, z pomocą rodziców pełnowartościową słodką przekąskę bez cukru, którą dziecko mogłoby np. zabrać na wycieczkę lub do szkoły i nagrać filmik dokumentujący tą pracę oraz podać przepis. Najlepsze filmiki pokazujące wartościowe i najsmaczniejsze przekąski, które wyłoni zaproszony do współpracy Dietetyk, zostaną zaprezentowane rodzicom, społeczności szkolnej oraz na facebooku szkolnym.

Filmik i przygotowaną przekąskę należy dostarczyć w terminie, który zostanie ustalony i podany w marcu.

VI Etap

**" Wspólne drugie śniadanie"**

**VI** etap rozpocznie się w poniedziałek 6 marca pod hasłem " Wspólne drugie śniadanie". Poszczególne klasy w czasie drugiej przerwy lekcyjnej na jadalni spożywają przygotowane w domu ( samodzielnie, czy z pomocą rodziców ) **pełnowartościowe** II śniadanie. Klasa powinna zadbać o **odpowiednią atmosferę spożywania posiłku**, higienę ( zawsze myjemy ręce przed posiłkiem ).Uczniowie wymieniają się pomysłami na smaczne i zdrowe śniadanie. Uczniowe, którzy nie przyniosą śniadania przygotowanego w domu obniżą punktację klasy. Maksymalna możliwa do zdobycia liczba punktów 40. Jury pod przewodnictwem pani pedagog Małgorzaty Witkowskiej oceni wartości odżywcze zawarte w waszych śniadaniach. Ważne wskazówki dotyczące przygotowywania śniadań będą umieszczone na stronie szkoły ( zakładka profilaktyka) oraz na tablicach promujących projekt.

Harmonogram spożywania drugich śniadań:

Poniedziałek - klasa 6b

Wtorek - klasa 6a

Środa - klasa 5b

Czwartek - klasa 5a

Piątek - klasa 4a

VII Etap

**TEST WIEDZY**

W czasie trwania projektu na lekcjach: wychowawczych, wychowania fizycznego ( edukacja zdrowotna) techniki będzie przekazywana wiedza dotycząca zdrowego stylu życia. Zagadnienia dotyczące tego tematu będą systematycznie pojawiać się na stronie szkoły ( zakładka profilaktyka) oraz na tablicach w holu głównym. Należy tam zaglądać i czytać przygotowane na cele projektu informacje. Z tych zagadnień będzie przygotowany test wyboru i krzyżówka, które poszczególne klasy będą musiały uzupełnić. Liczba bezbłędnych odpowiedzi będzie wyznacznikiem zdobytych miejsc. I tak za I miejsce - 20 pkt., II - 18 pkt., III - 16 pkt., IV- 14 pkt. i V- 10 pkt.

**Zasady nagradzania**

§5

1. Organizator przewiduje 3 nagrody pieniężne za zajęcie I, II i III miejsca, na dofinansowanie wycieczek klasowych.
2. Wszystkie uczestniczące w konkursie klasy otrzymają dyplomy.

Organizatorzy konkursu zastrzegają sobie prawo do wprowadzenia zmian w regulaminie.