



## HARMONOGRAM DZIAŁANIA NA ROK SZKOLNY 2015/2016 DLA GIMNAZJUM

### MODUŁ 1 – WIEM CO JEM

Szczegóły modułu	Procedury osiągania celów (metody)	Uzyskane efekty (cele szczegółowe)	Sposoby ewaluacji	Odpowiedzialni	Termin realizacji
<b>Pogłębienie wiedzy nt. zdrowego odżywiania</b>	Realizacja projektu „Poznajemy tajemnice roślin”.	Uczniowie wiedzą: - jakie składniki odżywcze zawierają rośliny z domowego ogródka, - czy nasze warzywa i owoce są zdrowe, - czy rośliny mogą nam zaszkodzić, - czy wszystko, co zielone jest niesmaczne.	Ewaluacja projektu.	M. Rduch E. Dziuk	II okres
<b>Pogłębienie wiedzy nt. suplementów i odżywek stosowanych w sportach siłowych</b>	Spotkanie z policjantem dotyczące odpowiedzialności karnej związanej ze stosowaniem niedozwolonych suplementów w sportach siłowych i nie tylko	Uczniowie wiedzą: - które substancje wspomagające są zabronione, - jaka jest odpowiedzialność karna,	Wywiad, ankieta	T. Patas	II okres
	Zajęcia na siłowni	Uczniowie znają podstawowe ćwiczenia kształtujące siłę i poprawną technikę ich wykonania.	Wywiad, obserwacja.	Nauczyciele w-f	Cały rok

## MODUŁ 2 – AKTYWNI SPĘDZAM DZIEŃ

Szczegóły modułu	Procedury osiągania celów (metody)	Uzyskane efekty (cele szczegółowe)	Sposoby ewaluacji	Odpowiedzialni	Termin realizacji
<b>Wskazanie alternatywnych form aktywności fizycznej</b>	Zapoznanie z lokalną ofertą klubów sportowych.	Uczniowie: - znają podstawowe kierunki fitness, - znają ofertę lokalnych klubów sportowych.	Wywiad.	Nauczyciele w-f	Cały rok
	Kolaż „Moja rodzina na sportowo”.	Uczniowie prezentują własne doświadczenia dotyczące sportowej rodziny.	Analiza prac.	A. Badura L. Ryszka	II okres
<b>Rodzaje i zalety wypoczynku</b>	Pogadanka nt. wypoczynku jego rodzajów i zalet.	Uczniowie: - znają rodzaje wypoczynku, - wiedzą, jak ważny jest wypoczynek.	Wywiad, ankieta.	Wychowawcy klas	I okres
<b>Pierwsza pomoc</b>	Projekt edukacyjny „Chcę być bezpieczny, pomagać innym, żyć zdrowo, czyli ratownicy są wśród nas”.	Uczniowie: - znają podstawowe zasady udzielania I pomocy, - wypracowują zdrowy styl życia, - uczą się odpowiedzialności, - uświadamiają sobie rolę współpracy w zespole ratowniczym.	Ewaluacja projektu.	A. Badura D. Michalski	Cały rok
	Uczymy się udzielać I pomocy.	Uczniowie znają podstawowe zasady udzielania I pomocy.	Obserwacja, test.	D. Michalski	II okres
	Praktyczne ćwiczenia na fantomie.	Rozbudzenie zainteresowania podstawową wiedzą ratowniczą i przygotowanie do działania ratowniczego (zastosowanie wiedzy w praktyce).	Obserwacja.	D. Michalski	II okres
	Szkolenie nauczycieli z I pomocy.	Nauczyciele znają podstawowe zasady udzielania I pomocy.	Obserwacja, wywiad.	D. Michalski	II okres
<b>Pogłębienie wiedzy dotyczącej stresu</b>	Pogadanki nt.: - stresu i jego przyczyn, - skutków stresu, - sposobów redukcji stresu i napięcia emocjonalnego	Uczniowie wiedzą, co to stres i jak sobie z nim radzić.	Wywiad, ankieta.	Wychowawcy pedagog	

	Spotkanie z psychologiem sportu	Uczniowie: - wiedzą, jak sobie radzić ze stresem startowym, - wiedzą, jak sobie radzić z porażką i zwycięstwem, - znają techniki relaksacyjne przed startem.	Ankieta.	L. Weber	I okres
	Projekt reakcje społeczne na wybrane sytuacje – powtórzenie eksperymentu Prof. Dolińskiego.	Uczniowie poznają odruchy, emocje, mowę ciała.	Ewaluacja projektu.	M. Tatura	I okres
<b>Higiena ciała i umysłu</b>	Pogadanki: - sen i jego znaczenie, - higiena ciała w okresie dojrzewania.	Uczniowie: - wiedzą, jakie znaczenie ma sen w odpowiednich warunkach, - przestrzegają higieny osobistej.	Wywiad, obserwacja.	Wychowawcy higienistka	
<b>Profilaktyka uzależnień</b>	Pogadanki: - co wiem o paleniu, - zagrożenia związane z Internetem, - jaki wpływ ma alkohol na organizm, - branie narkotyków jest, jak wejście do labiryntu, najlepsze wyjście – NIE WCHODZIĆ.	Uczniowie: - wiedzą, co to jest uzależnienie i czym skutkuje, - wiedzą, jaki wpływ na organizm mają używki, - starają się być asertywni, - wiedzą, jakie następstwa niesie za sobą zbyt długie siedzenie przed komputerem i jakie są zagrożenia w sieci.	Wywiad, ankieta.	Wychowawcy pedagog	
	Konkurs na ulotkę dotyczącą profilaktyki uzależnień.		Analiza prac.	A. Badura	