

Uczniowie 6-11 lat

Blok zajęć: "Żyj świadomie - żyj zdrowo"

Miejsce zajęć: Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie, ul Jęczyńska 9

Grupa 1 Babice (16 os.)						Grupa 2 Przeginia (16 os.)			
Data	temat	Prowadzący	Godziny		Liczba godzin	sala	temat	Prowadzący	sala
			od	do					
2019-03-27	Jak żywność wpływa na zdrowie, rozwój układów. Wyliczenie ilości spożytych kalorii za pomocą programów komputerowych	mgr Jakub Mantorski	09:00	11:00	3	9	Czym jest żywność. Produkcja, transport i konsumpcja żywności. Zachowania zdrowia u siebie i bliskich	dr hab., prof. UP Natalia Demeshkant	1
	Przerwa		11:00	11:15			Przerwa		
2019-03-27	Czym jest żywność.	dr hab., prof. UP Natalia Demeshkant	11:15	12:00	1	1	Jak żywność wpływa na zdrowie, rozwój układów	mgr Jakub Mantorski	9
	Przerwa obiadowa		12:00	12:30			Przerwa obiadowa		
2019-03-27	Produkcja, transport i konsumpcja żywności. Zachowania zdrowia u siebie i bliskich	dr hab., prof. UP Natalia Demeshkant	12:30	14:00	2	1	Wyliczenie ilości spożytych kalorii za pomocą programów komputerowych	mgr Jakub Mantorski	9

Miejsce zajęć: CSiR, UP ul. Ingardena 4

SZATNIA Gł

Grupa 1 Babice (16 os.)						Grupa 2 Przeginia (16 os.)			
Data	temat	Prowadzący	Godziny		Liczba godzin	temat	Prowadzący	Godziny	
			od	do				od	do
2019-04-03	Stworzenie jadłospisów zdrowego odżywiania się za pomocą mobilnych aplikacji	mgr Jakub Mantorski	08:30	10:00	2	Fitness-kompleks wpraw dla dzieci	mgr Jakub Mantorski	10:00	11:30
						Przerwa		11:30-12:00	
2019-04-03	Kształtowanie sylwetki i gry ruchowe dla profilaktyki otyłości	mgr Paweł Leja	10:00	11:30	2	Kształtowanie sylwetki i gry ruchowe dla profilaktyki otyłości	mgr Paweł Leja	12:00	13:30
			11:30	12:00		Przerwa obiadowa			
2019-04-03	Fitness-kompleks wpraw dla dzieci	mgr Jakub Mantorski	12:00	13:30	2	Stworzenie jadłospisów zdrowego odżywiania się za pomocą mobilnych aplikacji	mgr Jakub Mantorski	13:30	15:00

PIKNIK SZKOLNY

Blok zajęć: "Żyj świadomie - żyj zdrowo"

Miejsce zajęć: Babice (01.06.2019), Przegonia (28.05.2019),

Grupa 1 Babice (16 os.)					
Data	temat	Prowadzący	Godziny		Liczba godzin
			od	do	
2019-05-28	Część teoretyczna	dr hab., prof. UP Natalia Demeshkant; dr Karolina Czerwiec	17.00	18.30	2
2019-05-28	Część praktyczna	dr hab., prof. UP Natalia Demeshkant; dr Karolina Czerwiec	18.30	20.00	2

Grupa 2 Przegonia (16 os.)					
Data	temat	Prowadzący	Godziny		Liczba godzin
			od	do	
2019-06-01	Część teoretyczna	dr hab., prof. UP Natalia Demeshkant; dr Karolina Czerwiec	13:00	14.30	2
2019-06-01	Część praktyczna	dr hab., prof. UP Natalia Demeshkant; dr Karolina Czerwiec	14.45	16.15	2

Grupa uczniów w wieku 12-16 lat

Miejsce zajęć: CSiR, UP, ul. Ingardena 4

Grupa 1 Babice						Grupa 2 Przeginia				
Data	temat	Prowadzący	Sala	Godziny		temat	Prowadzący	Sala	Godziny	
				od	do				od	do
2019-05-23	Fitness-kompleks ćwiczeń dla młodzieży – „Odkrywamy możliwości swojego organizmu w zakresie zdrowego stylu życia”	mgr Jakub Mantorski	CSiR	08:30	10:00	Food-print, mój ślad żywnościowy	mgr Jakub Mantorski	CSiR	10:00	11:30
						Przerwa obiadowa			11:30	12:00
2019-05-23	Kształtowanie sylwetki i gry ruchowe dla profilaktyki otyłości	mgr Paweł Leja	CSiR	10:00	11:30	Kształtowanie sylwetki i gry ruchowe dla profilaktyki otyłości	mgr Paweł Leja	CSiR	12:00	13:30
	Przerwa obiadowa			11:30	12:00	Przerwa obiadowa				
2019-05-23	Food-print, mój ślad żywnościowy	mgr Jakub Mantorski	CSiR	12:00	13:30	Fitness-kompleks ćwiczeń dla młodzieży – „Odkrywamy możliwości swojego organizmu w zakresie zdrowego stylu życia”	mgr Jakub Mantorski	CSiR	13:30	15:00

Miejsce zajęć: Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie, ul Jęczyńska 9

Grupa 1 Babice (16 os.)						Grupa 2 Przegonia (16 os.)		
Data	temat	Prowadzący	Godziny		Liczba godzin	Data	temat	Prowadzący
			od	do				
2019-05-30	Czym jest żywność. Różne podejścia do odżywiania się. Dobór składników odżywczych.	mgr Jakub Mantorski	09:00	10:30	2	2019-05-30	Tworzenie strony internetowej dt zdrowego stylu życia. Stworzenie dziennika zdrowego stylu życia	dr Wioletta Skrzypek
	Przerwa		10:30	10:45			Przerwa	
2019-05-30	Choroby cywilizacyjne. Przyczyny występowania i sposoby zapobiegania	dr hab., prof. UP Natalia Demeshkant	10:45	12:15	2	2019-05-30	Czym jest żywność. Różne podejścia do odżywiania się. Dobór składników odżywczych.	mgr Jakub Mantorski
	Przerwa obiadowa		12:15	12:45			Przerwa obiadowa	
2019-05-30	Tworzenie strony internetowej dt zdrowego stylu życia. Stworzenie dziennika zdrowego stylu życia	dr Wioletta Skrzypek	12:45	14:15	2	2019-05-30	Choroby cywilizacyjne. Przyczyny występowania i sposoby zapobiegania	dr hab., prof. UP Natalia Demeshkant

SZKOŁA LETNIA

Miejsce zajęć: Dom Wczasowy U Franka

2019-06-11							
GRUPA 1			Godziny		GRUPA 2		
temat	Prowadzący	Liczba godzin	Godziny		temat	Prowadzący	Liczba godzin
			od	do			
Warsztat „Skąd się bierze chleb? – cykl produkcji od pola do stołu”	dr Karolina Czerwiec	2	10:30	12:00	Zajęcie terenowe „Poznawaj przyrodę wokół siebie” (gra terenowa)	mgr Marek Żołądek	2
OBIAD			12:30	13:30	OBIAD		
Żywność regionalna – produkcja serów góralskich. Wycieczka „Poznaj oscypek”	mgr Renata Juraszczyk	3	14:00	15:30	Żywność regionalna – produkcja serów góralskich. Wycieczka „Poznaj oscypek”	mgr Elżbieta Pawlik	3
Przerwa kawowa			16:45	17:00	Przerwa kawowa		
Zajęcie terenowe „Poznawaj przyrodę wokół siebie” (gra terenowa)	mgr Marek Żołądek	2	17:00	18:30	Warsztat „Skąd się bierze chleb? – cykl produkcji od pola do stołu”	dr Karolina Czerwiec	2
KOLACJA			18:45		KOLACJA		



2019-06-12							
GRUPA 1				GRUPA 2			
temat	Prowadzący	Liczba godzin	Godziny		temat	Prowadzący	Liczba godzin
			od	do			
Śniadanie			09:00	09:30	Śniadanie		
Warsztat „Zdrowy styl życia. Piramida żywnościowa. Praca w grupach, wykonywanie mapy myśli „Jak zadbać o swoje zdrowie?”	dr hab. Prof. UP Natalia Demeshkant	2	09:45	11:15	Warsztat „Przygotowanie zdrowego posiłku”	mgr Jakub Mantorski	2
Przerwa kawowa			11:15	11:30	Przerwa kawowa		
Warsztat „Zdrowy styl życia. Piramida żywnościowa. Praca w grupach, wykonywanie mapy myśli „Jak zadbać o swoje zdrowie?”	dr hab. Prof. UP Natalia Demeshkant	1	11:30	12:15	Warsztat „Przygotowanie zdrowego posiłku”	mgr Jakub Mantorski	1
OBIAD			12:30	13:00	OBIAD		
Zajęcie wyjazdowe „Przyroda i kultura Zakopanego”, kulig Bacowski	mgr Renata Juraszczyk	4	14:00	17:00	Zajęcie wyjazdowe „Przyroda i kultura Zakopanego”, kulig Bacowski	mgr Elżbieta Pawlik	4
Przerwa kawowa			17:00	17:30	Przerwa kawowa		
Warsztat „Przygotowanie zdrowego posiłku”	mgr Jakub Mantorski	2	17:30	19:00	Warsztat „Zdrowy styl życia. Piramida żywnościowa. Praca w grupach, wykonywanie mapy myśli „Jak zadbać o swoje zdrowie?”	dr hab. Prof. UP Natalia Demeshkant	2
KOLACJA			19:00	20:00	KOLACJA		



Warsztat „Przygotowanie zdrowego posiłku”	mgr Jakub Mantorski	1	20:00	20:45	Warsztat „Zdrowy styl życia. Piramida żywnościowa. Praca w grupach, wykonywanie mapy myśli „Jak zadbać o swoje zdrowie?”	dr hab. Prof. UP Natalia Demeshkant	1
---	----------------------------	---	-------	-------	--	--	---

2019-06-13							
GRUPA 1				GRUPA 2			
temat	Prowadzący	Liczba godzin	Godziny		temat	Prowadzący	Liczba godzin
			od	do			
Śniadanie			08:00	08:30	Śniadanie		
Warsztat „Sztuka przetrwania - Co jeść, jeśli utkniesz w lesie bez zapasów żywności?”	mgr Marek Żołądek	3	08:30	10:45	Żywność i żywienie w prewencji i leczeniu chorób	mgr Jakub Mantorski	3
Przerwa kawowa			10:45	11:00	Przerwa kawowa		
Żywność i żywienie w prewencji i leczeniu chorób	mgr Jakub Mantorski	3	11:00	13:15	Warsztat „Sztuka przetrwania - Co jeść, jeśli utkniesz w lesie bez zapasów żywności?”	mgr Marek Żołądek	3
Przerwa obiadowa			13:15	13:30	Przerwa obiadowa		
Post-test	dr A.Lasota	1			Post-test	dr A.Lasota	1



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



„Poznaj świat zdrowo – Zdrowy styl życia ucznia warunkiem efektywności w nauce i wzrostu kompetencji”
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach środków Europejskiego Funduszu Społecznego

Blok zajęć: "Żyj świadomie - żyj zdrowo" WARSZTATY dla Rodziców

Data		Prowadzący	Godziny		Liczba godzin
			od	do	
2019-06-03	Babice	dr Agnieszka Lasota	17:00	18:30	2
2019-05-30	Przebinia	dr Agnieszka Lasota	16:00	17:00	2