

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 Przegonia (16 os.)	
Data	temat	Prowadzący	Godziny		temat	Prowadzący
			od	do		
2019-11-21	Jak żywność wpływa na zdrowie, rozwój układów. Wyliczenie ilości spożytych kalorii za pomocą programów komputerowych	mgr Jakub Mantorski	09:00	11:00	Czym jest żywność. Produkcja, transport i konsumpcja żywności. Zachowania zdrowia u siebie i bliskich	dr hab., prof. UP Natalia Demeshkant
	Przerwa		11:00	11:15	Przerwa	
2019-11-21	Czym jest żywność.	dr hab., prof. UP Natalia Demeshkant	11:15	12:00	Jak żywność wpływa na zdrowie, rozwój układów	mgr Jakub Mantorski
	Przerwa obiadowa		12:00	12:30	Przerwa obiadowa	
2019-11-21	Produkcja, transport i konsumpcja żywności. Zachowania zdrowia u siebie i bliskich	dr hab., prof. UP Natalia Demeshkant	12:30	14:00	Wyliczenie ilości spożytych kalorii za pomocą programów komputerowych	mgr Jakub Mantorski

Miejsce zajęć: CSiR, UP ul. Ingardena 4

Grupa 1 Babice (16 os.)					Grupa 2 Przeginia (16 os.)			
Data	temat	Prowadzący	Godziny		temat	Prowadzący	Godziny	
			od	do			od	do
2019-11-28					Stworzenie jadłospisów zdrowego odżywiania się za pomocą mobilnych aplikacji	mgr Jakub Mantorski	8.30	10.00
					Przerwa			
2019-11-28	Fitness-kompleks wpraw dla dzieci	mgr Jakub Mantorski	10.00	11.30	Kształtowanie sylwetki i gry ruchowe dla profilaktyki otyłości	mgr Paweł Leja	10.00	11.30
			11.30	12.00	Przerwa obiadowa		11.30	12.00
2019-11-28	Kształtowanie sylwetki i gry ruchowe dla profilaktyki otyłości	mgr Paweł Leja	12.00	13.30	Fitness-kompleks wpraw dla dzieci	mgr Jakub Mantorski	12.00	13.30
2019-11-28	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 (13.12.2019), Przegonia (14.12.2019),

Grupa 1 Babice (16 os.)					
Data	temat	Prowadzący	Godziny		Liczba godzin
			od	do	
2019-12-12	Część teoretyczna	dr hab., prof. UP Natalia Demeshkant; dr Karolina Czerwiec	16:00	17:30	2
2019-12-12	Część praktyczna	dr hab., prof. UP Natalia Demeshkant; dr Karolina Czerwiec	17:30	19:00	2

Grupa 2 Przegonia (16 os.)					
Data	temat	Prowadzący	Godziny		Liczba godzin
			od	do	
2019-12-14	Część teoretyczna	dr hab., prof. UP Natalia Demeshkant; dr Karolina Czerwiec	09:00	10:30	2
2019-12-14	Część praktyczna	dr hab., prof. UP Natalia Demeshkant; dr Karolina Czerwiec	10:30	12:00	2

Blok zajęć: "Żyj świadomie - żyj zdrowo"

Grupa uczniów w wieku 12-16 lat

Miejsce zajęć: Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie, ul Jęczyńska 9

Grupa 1 Krościenko (16 os.)					Grupa 2 Krościenko (16 os.)	
Data	temat	Prowadzący	Godziny		temat	Prowadzący
			od	do		
2019-12-03	Czym jest żywność. Różne podejścia do odżywiania się. Dobór składników odżywczych.	mgr Jakub Mantorski	09:00	10:30	Choroby cywilizacyjne. Przyczyny występowania i sposoby zapobiegania	dr hab., prof. UP Natalia Demeshkant
	Przerwa		10:30	10:45	Przerwa	
2019-12-03	Tworzenie strony internetowej dt zdrowego stylu życia. Stworzenie dziennika zdrowego stylu życia	mgr Jakub Mantorski	10:45	11:30	Choroby cywilizacyjne. Przyczyny występowania i sposoby zapobiegania	dr hab., prof. UP Natalia Demeshkant
	Przerwa obiadowa		11:30	12:00	Przerwa obiadowa	
2019-12-03	Choroby cywilizacyjne. Przyczyny występowania i sposoby zapobiegania	dr hab., prof. UP Natalia Demeshkant	12:00	14:15	Czym jest żywność. Różne podejścia do odżywiania się. Dobór składników odżywczych.	mgr Jakub Mantorski



Miejsce zajęć: CSiR, UP, ul. Ingardena 4

Grupa 1 Krościenko					Grupa 2 Krościenko	
Data	temat	Prowadzący	Godziny		temat	Prowadzący
			od	do		
2019-12-10	Fitness-kompleks ćwiczeń dla młodzieży – „Odkrywamy możliwości swojego organizmu w zakresie zdrowego stylu życia”	mgr Paweł Leja	09:00	10:30	Food-print, mój ślad żywnościowy	mgr Jakub Mantorski
			10:30	10:45	Przerwa obiadowa	
2019-12-10	Kształtowanie sylwetki i gry ruchowe dla profilaktyki otyłości	mgr Jakub Mantorski	10:45	12:15	Kształtowanie sylwetki i gry ruchowe dla profilaktyki otyłości	mgr Paweł Leja
	Przerwa obiadowa		12:15	12:45	Przerwa obiadowa	
2019-12-10	Food-print, mój ślad żywnościowy	mgr Jakub Mantorski	12:45	14:15	Fitness-kompleks ćwiczeń dla młodzieży – „Odkrywamy możliwości swojego organizmu w zakresie zdrowego stylu życia”	mgr Paweł Leja

SZKOŁA ZIMOWA

Miejsce zajęć: Ośrodek Weronika Inn, Suche 7A, 34-520 Suche

2020-01-08

Grupa 1 Krościenko (16 os.)		Godziny		Grupa 2 Krościenko (16 os.)		
temat	Prowadzący	od	do	Data	temat	Prowadzący
		Warsztat „Zdrowy styl życia. Piramida żywnościowa. Praca w grupach, wykonywanie mapy myśli „Jak zadbać o swoje zdrowie?”	dr hab. Prof. UP Natalia Demeshkant			
obiad		12:45	13:15			
wyjazd		13:30				
Gmach główny Muzeum Tatrzańskiego, ul. Krupówki 10, Zakopane "Czy mamy jeszcze czym oddychać?"	mgr Renata Juraszczyk	14:00	15:30	2020-01-08	Gmach główny Muzeum Tatrzańskiego, ul. Krupówki 10, Zakopane "Czy mamy jeszcze czym oddychać?"	mgr Sylwia Słomka
przerwa kawowa		17:00	17:15			
Żywność i żywienie w prewencji i leczeniu chorób	mgr Jakub Mantorski	17:00	18:30	2020-01-08	Warsztat „Skąd się bierze chleb? – cykl produkcji od pola do stołu”	dr Karolina Czerwiec
Kolacja		18:45	19:15			
Warsztat „Sztuka przetrwania - Co jeść, jeśli utkniesz w lesie bez zapasów żywności?”	dr Karolina Czerwiec mgr Marek Żołądek	19:15	20:45	2020-01-08	Warsztat „Sztuka przetrwania - Co jeść, jeśli utkniesz w lesie bez zapasów żywności?”	dr Karolina Czerwiec mgr Marek Żołądek

2020-01-09

Grupa 1 Krościenko (16 os.)		Godziny		Grupa 2 Krościenko (16 os.)		
temat	Prowadzący			Data	temat	Prowadzący
		od	do			
Śniadanie		09:00	09:30			
Zajęcie terenowe „Poznaj przyrodę wokół siebie” (gra terenowa)	mgr Marek Żołądek	09:30	11:00	2020-01-09	Warsztat „Przygotowanie zdrowego posiłku”	mgr Jakub Mantorski
Przerwa kawowa		11:00	11:15			
Warsztat „Zdrowy styl życia. Piramida żywnościowa. Praca w grupach, wykonywanie mapy myśli „Jak zadbać o swoje zdrowie?”	dr hab. Prof. UP Natalia Demeshkant	11:15	12:00	2020-01-09	Warsztat „Przygotowanie zdrowego posiłku”	mgr Jakub Mantorski
Zajęcie terenowe „Poznaj przyrodę wokół siebie” (gra terenowa)	mgr Marek Żołądek	12:15	13:00	2020-01-09	Warsztat „Zdrowy styl życia. Piramida żywnościowa. Praca w grupach, wykonywanie mapy myśli „Jak zadbać o swoje zdrowie?”	dr hab. Prof. UP Natalia Demeshkant
Obiad		13:00	13:30			
Warsztat „Przygotowanie zdrowego posiłku”	mgr Jakub Mantorski	13:30	15:00	2020-01-09	Zajęcie terenowe „Poznaj przyrodę wokół siebie” (gra terenowa)	mgr Marek Żołądek
Przerwa kawowa		15:00	15:15			
Warsztat „Przygotowanie zdrowego posiłku”	mgr Jakub Mantorski	15:15	16:00	2020-01-09	Zajęcie terenowe „Poznaj przyrodę wokół siebie” (gra terenowa)	mgr Marek Żołądek
Zajęcie wyjazdowe „Przyroda i kultura Zakopanego”, kulig Bacowski	mgr Renata Juraszczyk	16:00	19:00	2020-01-09	Zajęcie wyjazdowe „Przyroda i kultura Zakopanego”, kulig Bacowski	mgr Sylwia Słomka

2020-01-10

Grupa 1 Krościenko (16 os.)			Godziny			Grupa 2 Krościenko (16 os.)		
temat	Prowadzący	Godziny		Data	temat	Prowadzący		
		od	do					
Śniadanie		09:00	09:30		Śniadanie			
Warsztat „Skąd się bierze chleb? – cykl produkcji od pola do stołu”	dr Karolina Czerwiec	09:30	11:00	2020-01-10	Warsztat „Zdrowy styl życia. Piramida żywnościowa. Praca w grupach, wykonywanie mapy myśli „Jak zadbać o swoje zdrowie?”	dr hab. Prof. UP Natalia Demeshkant		
Przerwa kawowa		11:00	11:15					
Żyj zdrowo - podsumowanie projektu	dr hab. Prof. UP Natalia Demeshkant mgr Renata Juraszczyk	11:15	12:00	2020-01-10	Post-test	dr Agnieszka Lasota		
Post-test	dr Agnieszka Lasota	12:00	12:45	2020-01-10	Żyj zdrowo - podsumowanie projektu	dr hab. Prof. UP Natalia Demeshkant mgr Renata Juraszczyk		
obiad		13:00	13:30					