

SPRAWOZDANIE Z REALIZACJI AUTORSKIEGO PROGRAMU PT.

„Świadomie po zdrowie, czyli jak dbamy o siebie i
innych”

rok szkolny 2024/2025



Autor programu: Monika Borkowska

Głównym założeniem programu wynikającym z podstawy programowej oraz kierunków realizacji polityki oświatowej państwa na rok szkolny 2024/2025 było:

- kształtowanie umiejętności dbania o własne zdrowie i innych osób oraz umiejętności tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu,
- rozwijanie zaradności, wspomaganie autonomii i niezależności życiowej uczniów.

Uczestniczy programu: uczniowie klas II-III Szkoły Specjalnej Przysposabiającej do Pracy

- Alan Krysiński – klasa II
- Fabian Wysocki – klasa II
- Oliwia Policht – klasa III
- Aleksandra Sumińska – klasa III

Termin realizacji programu: wrzesień 2024– kwiecień 2025

Autor i koordynator programu: Monika Borkowska

Cele szczegółowe:

- nauka kontrolowania czystości swojego ubioru, dobierania go do odpowiedniej pogody lub sytuacji,
- kształtowanie i wzmacnianie dbałości o wygląd zewnętrzny i higienę,
- rozumienie konieczności wykonywania badań profilaktycznych,
- rozwijanie sprawności fizycznej i nawyku aktywności ruchowej,
- poznanie różnych form aktywności w regionie jako umiejętne organizowanie czasu wolnego,
- uświadamianie związku między aktywności ruchową a umiejętnością radzenia sobie ze stresem i zapobieganiem chorobom,
- rozumienie wpływu uzależnień na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka,
- zapoznanie z zasadami zdrowego odżywiania,
- nauka zasad udzielania pierwszej pomocy,
- kształtowanie poczucia odpowiedzialności za samodzielnie dokonywane wybory i podejmowane decyzje,

- nabycie umiejętności efektywnego korzystania z różnych źródeł informacji, w tym z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnej,
- kształtowanie zasad kulturalnego zachowania w miejscach publicznych zgodnie z etykietą savoir-vivre,
- integrowanie się ze środowiskiem lokalnym,
- wzbogacanie słownictwa czynnego i biernego,
- rozwijanie umiejętności pracy w grupie, wzajemnego szacunku, podziału zadań, komunikowania się.

Program został podzielony na poszczególne miesiące, w ramach których realizowane były tematy.

ETAPY PROGRAMU	ZADANIA	SPOSÓB REALIZACJI
I. WRZESIEŃ	1. „Mój wygląd świadczy o mnie” - dobieranie stroju do pogody oraz okoliczności. Podział ubrań ze względu na kategorie.	Uczniowie podczas zajęć zostali zapoznani z głównymi kategoriami ubrań. Przypomnieli sobie jak należy dobrać ubrania i obuwie do pory roku, aktualnej pogody oraz okoliczności. Ich zadaniem było skomponowanie odpowiedniego stroju na różnego rodzaju okazje np. wyjście do kina/teatru, rozmowę o pracę czy też piknik. Podczas wykonywania zadania musieli wykazać się zarówno samodzielnością w pracy, jak i współdziałaniem w grupie.
	2. „Brudne czy czyste” – dokonywanie oceny czystości odzieży. Dobieranie środków chemicznych oraz urządzeń pomagających utrzymać ich czystość.	Zadaniem uczniów było ocenić stan czystości ubrań i obuwia. Na początku zostali zapoznani ze środkami chemicznymi oraz sprzętem niezbędnym do utrzymania ubrań w nienaganej formie. Następnie musieli ułożyć w odpowiedniej kolejności etapy dbania o estetyczny wygląd odzieży, począwszy od oceny ich zabrudzenia, poprzez odpowiednie segregowanie, dobranie środków do prania, uruchomienie pralki, rozwieszenie prania, kończąc na prasowaniu i złożeniu ubrań do szafy.

	3. „Dbam o czystość swoich ubrań” - ćwiczenia praktyczne.	Uczniowie w praktyczny sposób zapoznali się ze środkami m.in. do prania, płukania oraz usuwania plam. Ich zadanie polegało na ocenie stanu czystości ubrań, a następnie posegregowaniu odzieży pod względem koloru oraz stopnia zabrudzenia, co wiązało się z wybraniem odpowiedniego proszku do prania. Następnie poprzez odczytywanie informacji zawartych na metkach, dowiedzieli się wielu istotnych informacji niezbędnych podczas procesu prania, suszenia i prasowania.
II. PAŹDZIERNIK	1. Przypomnienie podstawowych zasad higieny. Podział środków czystości z uwzględnieniem na damskie i męskie.	Uczniowie zapoznali się z różnymi kosmetykami do higieny i pielęgnacji ciała. Ich zadaniem było przeczytanie etykiet znajdujących się na produktach oraz posegregowanie ich do takich działów jak: „Środki do higieny ciała”, „Środki do higieny jamy ustnej”, „Środki do pielęgnacji skóry głowy i włosów”, „Środki do higieny i pielęgnacji twarzy”, „Środki do higieny i pielęgnacji stóp, dłoni”. Oprócz zapoznania się z różnymi rodzajami kosmetyków uczniowie dowiedzieli się w jaki sposób i w jakiej kolejności należy ich używać. Młodzież w sposób polisensoryczny miała okazję przetestować kosmetyki na własnej skórze m.in. poprzez dotyk oraz węch.
	2. Umiem zadbać o swoją higienę – układanie i zapisywanie planu dnia kontroli czystości. Tworzenie listy niezbędnych produktów. Kalkulacja kosztu zakupów.	Uczniowie ułożyli tygodniowy plan dbania o higienę ciała z uwzględnieniem poszczególnych godzin m.in. dotyczących kąpieli, mycia włosów, zębów czy też rąk. Kolejnym ćwiczeniem było wypisanie sposobów na temat tego jak należy dbać o nasze ciało, włosy, jamę ustną, twarz oraz ubrania i obuwie. Następnie musieli zastanowić się i wypisać skutki zaniedbań w poszczególnych czynnościach. Ostatnim punktem zajęć była gra dydaktyczna pt. „Ja mam – kto ma?”, która utrwaliła nazwy poznanych środków i przedmiotów do higieny ciała.

	3. Wyjście do najbliższej drogerii celem dokonania zakupów środków czystości. Nauka porównywania i odczytywania cen produktów.	Uczniowie zapoznali się z rozmieszczeniem produktów w poszczególnych działach drogerii. Następnie wyszukiwali i odczytywali etykiety kosmetyków, ich skład oraz ceny. Każdy z uczniów znalazł coś dla siebie. Na koniec młodzież uczyła się skanować produkty oraz dokonała płatności za swoje zakupy.
III. LISTOPAD	1. Specjalizacje lekarzy, czyli do kogo udać się ze swoją chorobą. Ćwiczenia w dobieraniu specjalizacji lekarskiej do podanego schorzenia.	Punktem wyjścia było przypomnienie uczniom takich pojęć jak: choroba, odporność, wirusy, bakterie itp.. Po obejrzeniu kilku filmów zadaniem uczniów było sprawdzenie swojej wiedzy poprzez uzupełnianie brakujących luk w tekście. Kolejnym punktem było przeanalizowanie budowy ciała i narządów wewnętrznych za pomocą encyklopedii oraz atlasu anatomii człowieka. Ostatnie zadanie wiązało się z dobraniem specjalizacji lekarskiej do podanej choroby. Młodzież wykazała się ogromem wiedzy na temat różnych specjalizacji lekarzy.
	2. Rozmowa na temat roli badań profilaktycznych w życiu człowieka. Choroby cywilizacyjne XXI wieku.	Celem zajęć było uświadomienie uczniom konieczności dokonywania badań profilaktycznych celem wykrycia wczesnej fazy choroby oraz zapobieganie jej poważnym następstwom w przyszłości. Młodzież obejrzała film na temat chorób cywilizacyjnych XXI wieku, poznając rodzaje chorób oraz przyczyny zachorowań.
	3. Placówki służby zdrowia w moim mieście – wyszukiwanie adresów za pomocą przeglądarki internetowej. Spotkanie z pielęgniarką szkolną.	Zadaniem uczniów było nabycie umiejętności wyszukiwania za pomocą przeglądarki internetowej placówek służby zdrowia w swojej miejscowości. Kolejną czynnością było spotkanie z pielęgniarką szkolną, która opowiedziała im m.in. o swojej pracy, o tym z jakimi urazami należy się bezzwłocznie udać na SOR, a także o czynnościach związanych z rejestracją do lekarza specjalisty. Ciekawym zakończeniem zajęć było

		zaprezentowanie przez Panią Magdę niektórych „gadżetów” lekarza oraz zmierzenie ciśnienia uczniom.
IV. GRUDZIEŃ	1. Dbam o swój wygląd – sposoby na pielęgnację swojego ciała i urody. Klasyfikacja kosmetyków oraz specjalistycznego sprzętu.	Po zapoznaniu się z różnymi rodzajami kosmetyków oraz akcesoriami młodzież miała za zadanie sklasyfikować je w określone kategorie: kosmetyki do pielęgnacji ciała, twarzy, paznokci, makijażu. Uczniowie mogli dotknąć i powąchać wybrane kosmetyki. Kolejną częścią zadania było obejrzenie krótkich filmów z wybranymi specjalistycznymi sprzętami, w które wyposażone są gabinety branży beauty. Podsumowaniem zdobytej wiedzy było wykonanie kilku zadań dotyczących sposobów na pielęgnację ciała i urody.
	2. Usługi kosmetyczne w moim mieście. Wyszukiwanie usług oraz cennika za pomocą przeglądarki internetowej.	Zadaniem uczniów było wyszukanie informacji na temat usług kosmetycznych w mieście Brodnica. Okazało się, że w naszym mieście znajduje się bardzo liczna oferta branży beauty. Dziewczyny zapoznały się z zakresem usług oraz cennikiem poszczególnych zabiegów. Ponadto dowiedziały się o różnych sposobach umawiania wizyt w gabinecie: osobiście, telefonicznie oraz online.
V. STYCZEŃ	1. „Sport to zdrowie, czyli wpływ aktywności fizycznej i ruchu na zdrowie człowieka”.	Wstępem do zajęć było wspólne ułożenie papierowych puzzli przedstawiających „Piramidę żywienia i aktywności fizycznej”. Następnie uczniowie obejrzeli krótki film na temat wpływu sportu i ruchu na zdrowie każdego człowieka. Kolejne zadanie opierało się na pracy w parach. Zadaniem pierwszej było wybranie haseł dotyczących korzyści z aktywności fizycznej, drugiej zaś konsekwencji jej braku. Na koniec obie grupy zaprezentowały swoje plakaty. Podczas zajęć nie mogło zabraknąć chwili na małą aktywność fizyczną oraz wspólną zabawę - grę dydaktyczną pt. „Ja mam – kto ma”. Zadaniem uczniów było wyszukać w swoich kartach wskazaną dyscyplinę sportową i ją

		nazwać. Podsumowaniem wiedzy było rozwiązanie quizu na platformie edukacyjnej.
	2. „Jestem Fit” - sposoby na aktywność w moim regionie. Wyszukiwanie propozycji za pomocą przeglądarki internetowej.	Podczas tych zajęć uczniowie mieli za zadanie wyszukać różne sposoby na uprawianie sportu w swoim regionie. Bogatą ofertę zajęć sportowych i rekreacyjnych odnaleźli na stronie Ośrodka Sportu i Rekreacji Brodnica, który oferuje m.in. piłkę nożną i ręczną, sztuki walki, zajęcia gimnastyczne, boks, tenis ziemny i stołowy, lekcje tańca, kręgle oraz siłownię.
	3. Ruch o każdej porze roku – spacer po okolicy z kijkami trekkingowymi.	Po zdobyciu i utrwaleniu teoretycznej wiedzy przyszedł czas na praktykę. Uczniowie ćwiczyli swoją kondycję fizyczną oraz wzmacniali odporność poprzez spacer z kijkami trekkingowymi.
VI. LUTY	1. Używkom mówię STOP – podział używek oraz ich omówienie.	Zajęcia rozpoczęły się od obejrzenia filmu na temat rodzajów używek oraz ich negatywnego wpływu na zdrowie człowieka. Po krótkiej dyskusji młodzież miała za zadanie uzupełnić brakujące luki w tekście na temat używek, a następnie dopisać do ilustracji odpowiedni rodzaj używki. Uczniowie dowiedzieli się, że nie tylko znane im używki jak alkohol, nikotyna, narkotyki, ale również w nadmiernej ilości spożywana kawa, słodycze, jedzenie, energetyki, leki są przyczyną uzależnień. Ponadto poruszony został temat uzależnień od telefonu, gier komputerowych, portali społecznościowych, które w obecnych czasach mogą wyrządzić wiele złego. Podsumowaniem wiedzy było rozwiązanie quizu na temat używek i uzależnień na platformie edukacyjnej.

	2. Wpływ uzależnień na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka. Instytucje, które pomagają wyjść z uzależnień.	Podczas zajęć uczniowie zapoznali się z instytucjami, które pomagają osobom z różnymi uzależnieniami. Młodzież za pomocą strony internetowej wyszukała różne instytucje, fundacje oraz ich zakres działań, numery telefonów, dzięki którym osoby szukające pomocy mogą odnaleźć wsparcie.
VII. MARZEC	1. Piramida zdrowego żywienia. Obliczanie swojego BMI. Sporządzanie zbilansowanego posiłku na dany dzień.	Uczniowie zapoznali się z budową piramidy zdrowego żywienia. Poznali poszczególne kategorie produktów i aktywności oraz ich miejsce w piramidzie. Zadaniem uczestników był dobór poszczególnych produktów i aktywności do następujących grup: „aktywność fizyczna”, „owoce i warzywa”, „produkty zbożowe”, „produkty mleczne”, „mięso, ryby, jaja, rośliny strączkowe” oraz „tłuszcze”. Dodatkowo zapoznali się z pojęciem Body Mass Index (BMI). Uczestnicy obliczyli swój współczynnik masy ciała posługując się takimi wartościami jak waga i wzrost. Działając grupowo podjęli próbę skomponowania zbilansowanego posiłku na dany dzień, którym był pełnowartościowy obiad.
	2. Kalorie – odczytywanie etykiet produktów.	Zadaniem uczniów było sprawdzenie ilości kalorii w dziesięciu produktach takich jak: jaja, bułki, czerwona fasola, jogurt pitny, ser, szynka, kisiel, kakao, olej oraz kasza. Następnie ćwiczyli umiejętność odczytywania kaloryczności produktu oraz zapisywali dane w tabeli. Podczas ostatniego zadania musieli uszeregować produkty od tych najbardziej kalorycznych do tych, które kalorii mają najmniej.
	3. „Po co ten stres” – wpływ snu i wypoczynku na zdrowie człowieka.	Uczniowie dowiedzieli się czym jest stres, jak można go rozpoznać oraz jaki ma wpływ na zdrowie człowieka. Zadaniem młodzieży było określenie oraz zapisanie czym jest stres dla nich samych, a następnie ułożenie 3 wskazówek dla osób, które nadmiernie się stresują.

		Uczniowie wykazali się ogromną kreatywnością. Podczas zajęć zapoznali się również z pojęciem rytmu dobowego i cyklu snu. Dowiedzieli się także ile snu potrzebuje człowiek w poszczególnym wieku.
VIII. KWIECIEŃ	1. „Umiem zadbać o siebie i innych – przypomnienie zasad udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej”.	W ramach pierwszego zagadnienia uczniowie przypomnieli sobie najczęstsze sytuacje, w których konieczne jest udzielenie pierwszej pomocy przedmedycznej. Największą uwagę poświęcono następującym zagadnieniom: ocenie sytuacji, ułożeniu poszkodowanego w pozycji bocznej bezpiecznej oraz resuscytacji. Na koniec zaprezentowano właściwie wyposażoną apteczkę pierwszej pomocy. Uczniowie dokładnie przeanalizowali jej zawartość.
	2. Pierwsza pomoc może uratować komuś życie – ćwiczenia praktyczne.	Podczas tego zagadnienia uczniowie wcielili się zarówno w rolę osoby poszkodowanej jak i udzielającej pierwszej pomocy. Przeanalizowane zostały najczęściej spotykane sytuacje jak np. omdlenia, krwotoki, zakrztuszenia, oparzenia. Największą jednak uwagę skupiono na czynnościach związanych z oceną sytuacji i wezwaniem karetki pogotowia, resuscytacją i ułożeniem osoby w pozycji bocznej bezpiecznej. Trzeba przyznać, że chłopcy spisali się na medal.
	3. „Kwiecień miesiącem służby zdrowia – podsumowanie zdobytej wiedzy”. Spotkanie z ratownikiem medycznym.	Podsumowaniem miesiąca kwietnia jak i całego programu było spotkanie z ratownikiem medycznym. Zaproszenie do przeprowadzenia lekcji na temat zasad udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej przyjął Pan Łukasz Hein. Wstępem do zajęć było zapoznanie uczniów z ciekawie zobrazowaną prezentacją multimedialną, podczas której zostały omówione numery alarmowe, zakres udzielanych informacji dyspozytorowi, zasady udzielania pierwszej pomocy, a więc: ocena swojego bezpieczeństwa oraz poszkodowanego, ocena stanu poszkodowanego oraz jego przytomności, wyznaczenie osoby do pomocy, udrożnienie

		dróg oddechowych, ocena oddechu, telefon pod numer 999/112, wykonanie resuscytacji w przypadku zatrzymania krążenia. Następnie zostało omówione urządzenie ratujące życie, a mianowicie defibrylator AED. Pan Łukasz zapoznał młodzież z jego budową, zastosowaniem oraz mechanizmem podłączenia i działania sprzętu. Po utrwaleniu wiedzy teoretycznej przyszedł czas na praktykę. Pan ratownik medyczny zaprezentował prawidłowy łańcuch przeżycia, poczynawszy od oceny stanu poszkodowanego, kończąc na wykonaniu resuscytacji krążeniowo-oddechowej (RKO). Następnie zadaniem uczniów było przećwiczenie wszystkich zasad udzielania pierwszej pomocy. Kolejnym ćwiczeniem było ułożenie poszkodowanego w pozycji bocznej bezpiecznej. Po zaprezentowaniu prawidłowo wykonanego ułożenia, uczniowie ćwiczyli tę umiejętność na sobie. Trzeba przyznać, że szło im naprawdę dobrze. Na koniec zajęć zostały omówione inne sytuacje, z którymi możemy się spotkać na co dzień m.in. krwotoki, oparzenia, atak padaczki, złamania czy też zadławienia. Na koniec spotkania Pan Łukasz pokazał uczniom ciekawe gadżety typu opaska zaciskowa CAT, szyny SPLINT do stabilizacji złamań, które w trudnych sytuacjach mogą odegrać istotną rolę.
--	--	---

Efekty.

1. Realizacja programu przyniosła następujące efekty dla uczniów:

- poszerzenie wiedzy na temat sposobów dbania o zdrowie własne oraz innych osób,
- zwiększenie, na miarę indywidualnych możliwości, samodzielności uczniów podczas czynności związanych z realizacją programu m.in. dotyczących dokonywania oceny czystości odzieży; dobierania ubrania do pogody i sytuacji; umiejętnego dbania o

higienę i wygląd osobisty; konstruowania zdrowego posiłku; dobierania aktywności do swoich możliwości; stosowania zasad udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej,

- udoskonalenie umiejętności porozumiewania się, w tym wzbogacenie słownictwa,
- zintegrowanie zespołu klasowego poprzez współdziałanie oraz podział ról,
- rozwój odpowiedzialności za samodzielnie podejmowane wybory,
- odczuwanie radości i satysfakcji z pozytywnych efektów własnych działań,
- poszerzenie umiejętności w zakresie stosowania technologii informacyjno-komunikacyjnej,
- umiejętne stosowanie zasad savoir-vivre w miejscach publicznych.

2. Realizacja programu przyniosła następujące efekty dla nauczyciela:

- wzbogacanie doświadczenia pedagogicznego oraz doskonalenie warsztatu pracy,
- poczucie satysfakcji z aktywności uczniów oraz zdobytych przez nich umiejętności,
- zdobycie kompetencji związanych z motywowaniem i aktywizowaniem uczniów,
- lepsze poznanie możliwości uczniów oraz pozyskanie informacji na temat relacji i współpracy między nimi.

3. Realizacja programu przyniosła następujące efekty dla szkoły:

- wzbogacenie oferty szkoły o nowe ciekawe działania na rzecz promowania zdrowego trybu życia uczniów,
- podniesienie jakości pracy szkoły poprzez organizację ciekawych zajęć, wspomagających rozwój samodzielności ucznia,
- promocja szkoły w środowisku lokalnym poprzez zamieszczanie informacji z realizacji programu na stronie szkoły.

Sposoby prezentacji programu:

- kronika szkolna/strona szkoły.

Wnioski.

1. Cele i zadania zawarte w programie zostały zrealizowane.
2. Uczniowie nabyli umiejętności dotyczące m.in.: dbania o własny wygląd i higienę, oceny stanu czystości odzieży, zdrowego odżywiania, rozwijania sprawności fizycznej i nawyku aktywności ruchowej, konieczności dokonywania badań profilaktycznych, wpływu uzależnień na zdrowie człowieka, nauki udzielania pierwszej pomocy.
3. Młodzież udoskonaliła swoje kompetencje społeczne w zakresie: komunikowania się, podziału ról, umiejętności pracy w grupie oraz wzajemnego szacunku.
4. Wszyscy brali aktywny udział w wykonywaniu poszczególnych zadań programu.

Rekomendacje.

1. Wykorzystywanie zdobytej wiedzy i umiejętności w sytuacjach życia codziennego.

Fotorelacja z programu😊

WRZESIEŃ

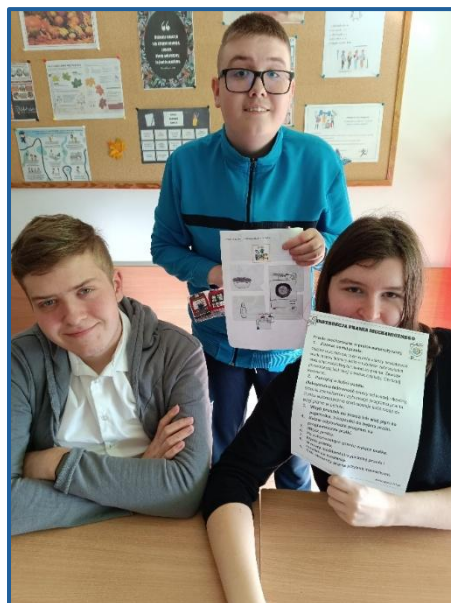


1. „Mój wygląd świadczy o mnie”- dobieranie stroju do pogody oraz okoliczności.

Podział ubrań ze względu na kategorie.



2. „Brudne czy czyste” – dokonywanie oceny czystości odzieży. Dobieranie środków chemicznych oraz urządzeń pomagających utrzymać ich czystość.



3. „Dbam o czystość swoich ubrań” - ćwiczenia praktyczne.



Październik

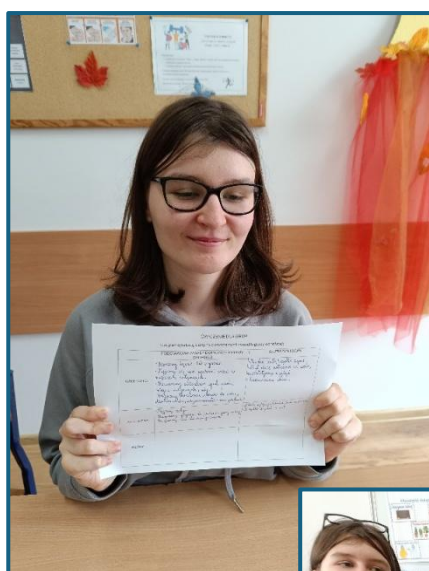


1. Przypomnienie podstawowych zasad higieny. Podział środków czystości z uwzględnieniem na damskie i męskie.



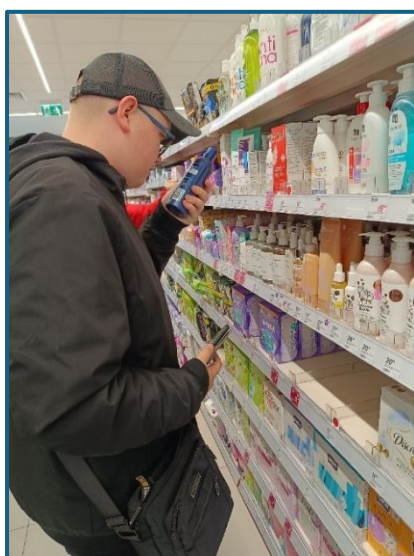
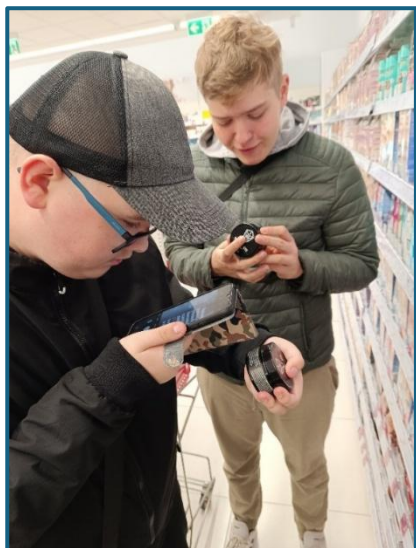


2. Umiem zadbać o swoją higienę – układanie i zapisywanie planu dnia kontroli czystości. Tworzenie listy niezbędnych produktów.
Kalkulacja kosztu zakupów.



3. Wyjście do najbliższej drogerii celem dokonania zakupów środków czystości.

Nauka porównywania i odczytywania cen produktów.



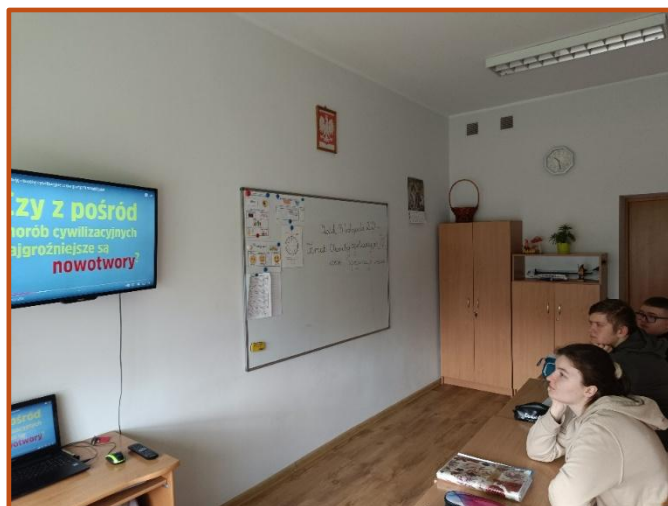
Listopad



1. Specjalizacje lekarzy, czyli do kogo udać się ze swoją chorobą. Ćwiczenia w dobieraniu specjalizacji lekarskiej do podanego schorzenia.



2. Rozmowa na temat roli badań profilaktycznych w życiu człowieka. Choroby cywilizacyjne XXI wieku.



3. Placówki służby zdrowia w moim mieście – wyszukiwanie adresów za pomocą przeglądarki internetowej. Spotkanie z pielęgniarką szkolną.



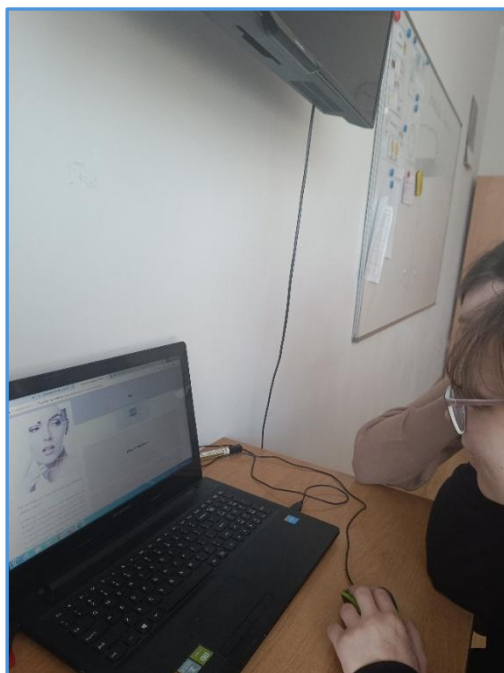
Grudzień



1. Dbam o swój wygląd – sposoby na pielęgnację swojego ciała i urody. Klasyfikacja kosmetyków oraz specjalistycznego sprzętu.



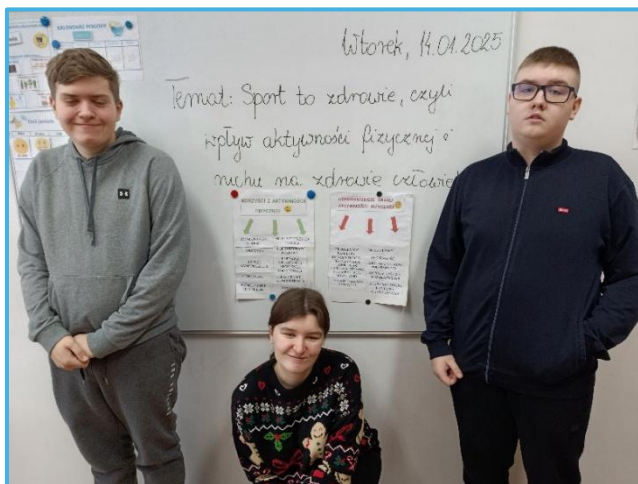
2. Usługi kosmetyczne w moim mieście. Wyszukiwanie usług oraz cennika za pomocą przeglądarki internetowej.



Styczeń

1. „Sport to zdrowie, czyli wpływ aktywności fizycznej i ruchu na zdrowie człowieka”.

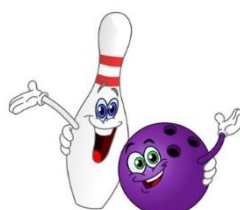
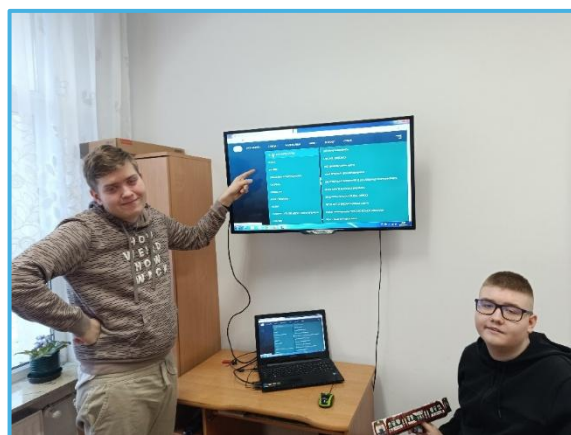
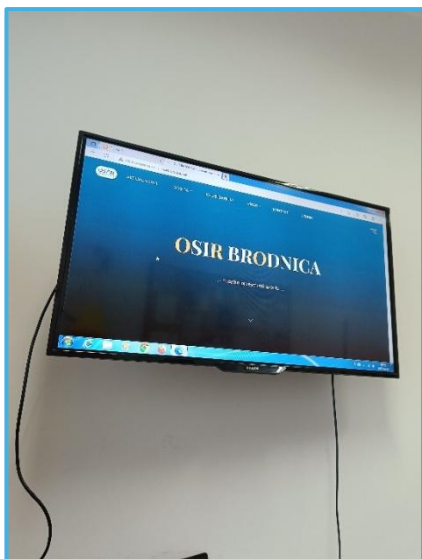




KLIKNIJ ABY POWIĘKSZYĆ OBRAZ

2. „Jestem Fit” - sposoby na aktywność w moim regionie. Wyszukiwanie propozycji za pomocą przeglądarki internetowej.





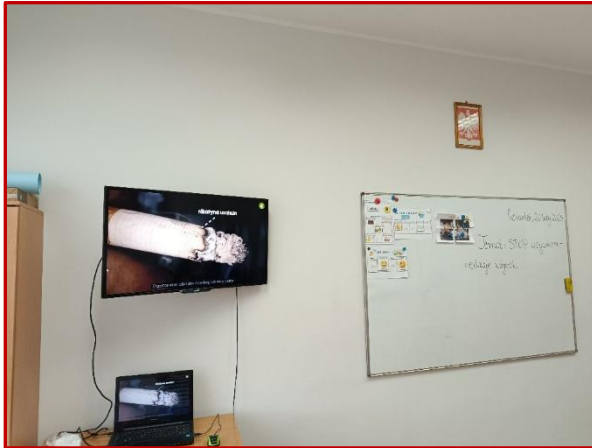
3. Ruch o każdej porze roku – spacer po okolicy z kijkami trekkingowymi.



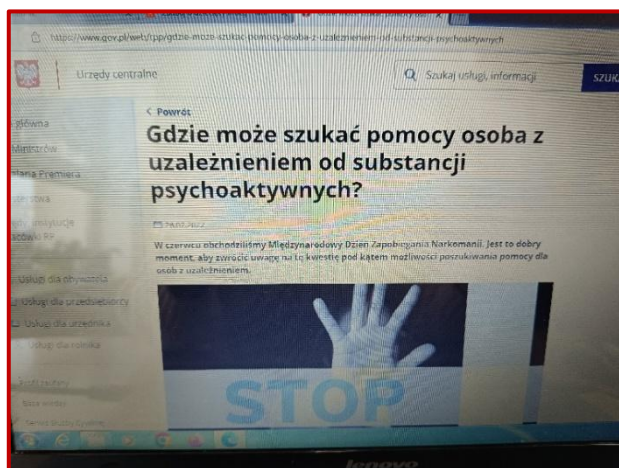
Luty



1. Użytkom mówię STOP – podział używek oraz ich omówienie.



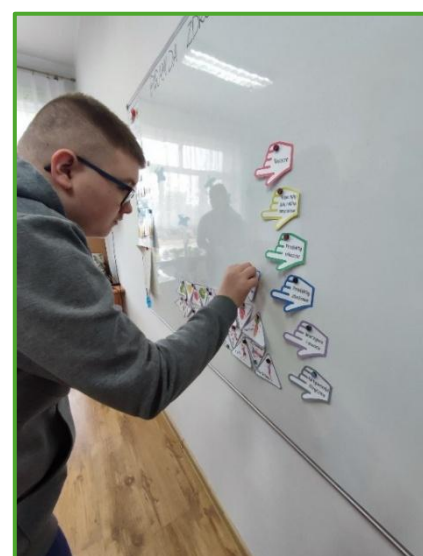
2. Wpływ uzależnień na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka. Instytucje, które pomagają wyjść z uzależnień.



Marzec



1. Piramida zdrowego żywienia. Obliczanie swojego BMI. Sporządzanie zbilansowanego posiłku na dany dzień.



2. Kalorie – odczytywanie etykiet produktów.



Odczytaj na etykietach danych produktów wartość kaloryczną każdego z nich. Wartość podaj w kilokaloriach (kcal).

PRODUKT	WARTOŚĆ KALORYCZNA
JAM	139 kcal
BULIK	280 kcal
KASZA PULZAK	339 kcal
KAKAO	539 kcal
CZERWONA PASZLA	114 kcal
OLEJ	828 kcal
BERŻOŹY	509 kcal
SERNIK	98 kcal
KISIEL	49 kcal
JOGLURT PITY	80 kcal

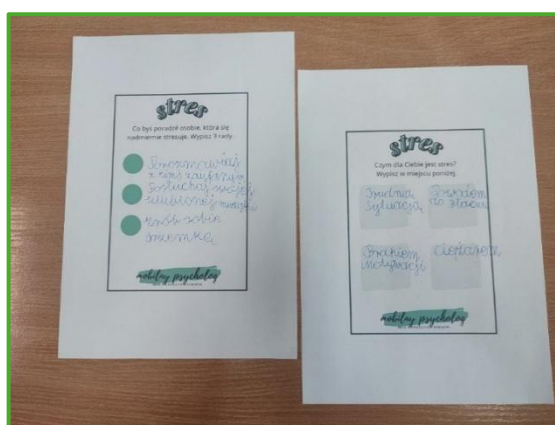
Uzupełnij w odpowiedniej kolejności produkty od najwyższej kalorycznej do tej, która posiada najniższą wartość kaloryczną.

1	olej
2	kakao
3	kasza pulzak
4	sernik
5	bulik
6	jam
7	czarna paszla
8	ryż
9	jogety
10	kisiel

Produktem, który zawiera najwyższą wartość kaloryczną jest olej.

Najmniej kalorii znajdziesz w kisielu.

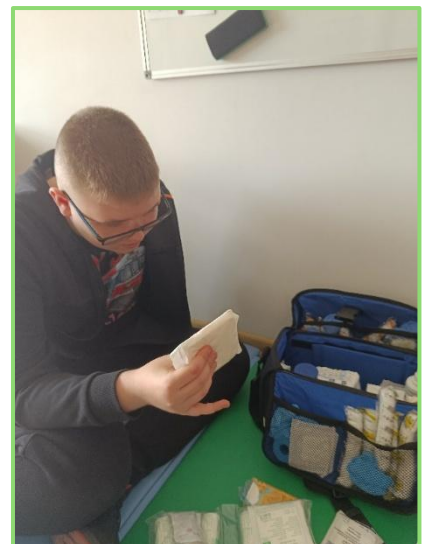
3. „Po co ten stres” – wpływ snu i wypoczynku na zdrowie człowieka.



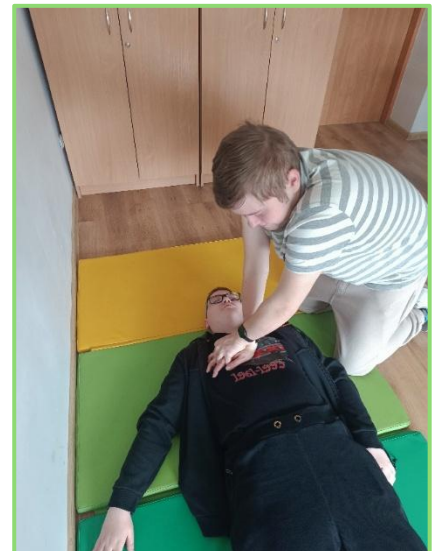


Kwiecień

1. „Umiem zadbać o siebie i innych – przypomnienie zasad udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej”.



2. Pierwsza pomoc może uratować komuś życie – ćwiczenia praktyczne.



3. „Kwiecień miesiącem służby zdrowia – podsumowanie zdobytej wiedzy”.

Spotkanie z ratownikiem medycznym.







.....
(podpis autora programu)