

PROJEKT
ZDROWO I AKTYWNIE
OFERTA ZAJĘĆ STACJONARNYCH/ZDALNYCH 2025-26

CELE PROJEKTU:

1. Wspomaganie szkół i placówek w zakresie realizacji wybranych kierunków polityki oświatowej państwa.
2. Poszerzenie wiedzy dotyczącej zdrowego stylu życia oraz kształtowanie umiejętności i nawyków niezbędnych do zachowania zdrowia.
3. Promowanie aktywności fizycznej; wyrabianie nawyku potrzeby ruchu i wysiłku fizycznego.
4. Uświadomienie znaczenia prowadzenia zdrowego trybu życia w szkole, kształtowanie postaw i zachowań prozdrowotnych.
5. Dbanie o higienę cyfrową poprzez promowanie alternatywnych form spędzania wolnego czasu.
6. Kształtowanie zachowań proekologicznych.
7. Nabywanie przez uczniów umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami; wspieranie dobrostanu dzieci i młodzieży, ich zdrowia psychicznego.

UCZESTNICY: uczniowie i nauczyciele z przedszkoli i szkół powiatu pilskiego.

FORMY: zajęcia edukacyjne w tym warsztaty, zajęcia TIK. Formy pracy: stacjonarna i zdalna.

REALIZATORZY: nauczyciele bibliotekarze z Biblioteki Pedagogicznej w Pile.

Koordynatorzy: Dominika Łusiewicz d.lusiewicz@cdn.pila.pl oraz Joanna Stemler j.stemler@cdn.pila.pl

Zachęcamy do skorzystania z naszych propozycji. Prosimy o kontakt telefoniczny (67 213 11 27) lub mailowy z osobą prowadzącą zajęcia.

DLA PRZEDSZKOLI i SZKÓŁ PODSTAWOWYCH KLAS I-III

Lp	Temat zajęć	Prowadzący kontakt	Uwagi
1.	“Mecz o wszystko”. Każdy może zostać królem swojego sukcesu.	Kinga Świeczkowska k.swieczkowska@cdn.pila.pl	Rozwijanie nawyku aktywności ruchowej.
2.	“Cuda z mleka”. Mały może wiele, czyli magia bakterii.	Kinga Świeczkowska k.swieczkowska@cdn.pila.pl	Kształtowanie postaw i zachowań prozdrowotnych.
3.	Peter chce wiedzieć, skąd się biorą dzieci - Jak zaspokoić dziecięcą ciekawość.	Kinga Świeczkowska k.swieczkowska@cdn.pila.pl	Edukacja prozdrowotna.
4.	Buzia piegami pokryta cała, rudy warkoczek i grzywka mała.	Kinga Świeczkowska k.swieczkowska@cdn.pila.pl	Rozwijanie nawyku aktywności ruchowej.
5.	Słodkie kłopoty, czyli uważaj, co jesz.	Joanna Odor j.odor@cdn.pila.pl	Edukacja prozdrowotna.
6.	Nie bój się! - jak radzić sobie ze strachem.	Joanna Odor j.odor@cdn.pila.pl	Dzieci przedszkolne.
7.	Talerz zdrowego żywienia - czyli jak dbać o zdrowie.	Kamila Cichoracka-Banasik k.cichoracka-banasik@cdn.pila.pl	Zajęcia kształtujące postawy prozdrowotne.

8.	Kolorowy świat naszych emocji (radość, smutek, złość, strach).	Kamila Cichoracka-Banasik k.cichoracka-banasik@cdn.pila.pl	Zajęcia wspierające rozwój emocjonalny dzieci.
9.	Smakuj zdrowie.	Dominika Łusiewicz d.lusiewicz@cdn.pila.pl	Zdrowe alternatywy fast foodów i słodczy.
10.	Dbamy o zdrowie zimą.	Dominika Łusiewicz d.lusiewicz@cdn.pila.pl	Kształtowanie zachowań prozdrowotnych, wspierających odporność dzieci.
11.	Bądź eko – czyli pošlij uśmiech dla Ziemi.	Kamila Cichoracka-Banasik k.cichoracka-banasik@cdn.pila.pl	Zajęcia proekologiczne, segregacja śmieci, recykling.
12.	Tajemnice mieszkańców lasu.	Małgorzata Olejnik m.olejnik@cdn.pila.pl	Zajęcia przybliżające zasady zachowania się w lesie i zwyczaje zwierząt, propagujące kontakt z przyrodą.
13.	Sposoby na złość.	Małgorzata Olejnik m.olejnik@cdn.pila.pl	Zajęcia wspierające równowagę emocjonalną dzieci.
14.	Ziemia naszym domem.	Małgorzata Olejnik m.olejnik@cdn.pila.pl	Zajęcia propagujące świadomość ekologiczną.
15.	Dbamy o środowisko - ekologia na co dzień.	Joanna Stemler j.stemler@cdn.pila.pl	Zajęcia kształtujące postawy ekologiczne.
16.	Razem łatwiej - lekcja o współpracy.	Joanna Stemler j.stemler@cdn.pila.pl	Zajęcia wspierające rozwój emocjonalny i społeczny dzieci.

DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH KLAS IV-VIII

Lp	Temat zajęć	Prowadzący kontakt	Uwagi
1.	Zdrowy food truck.	Dominika Łusiewicz d.lusiewicz@cdn.pila.pl	Przegląd produktów żywnościowych pod względem ich wartości dla organizmu.
2.	Ziemia naszym domem.	Małgorzata Olejnik m.olejnik@cdn.pila.pl	Zajęcia propagujące świadomość ekologiczną. Klasa IV-V
3.	Zdrowie cyfrowe: ekran, offline i sen.	Dominika Łusiewicz d.lusiewicz@cdn.pila.pl	Przedstawienie prostych zasad higieny cyfrowej, roli snu w nauce, koncentracji i samopoczuciu.
4.	Słodkie kłopoty, czyli uważaj, co jesz.	Joanna Odor j.odor@cdn.pila.pl	Edukacja prozdrowotna.
5.	Zdrowy styl życia i nawyki żywieniowe.	Joanna Stemler j.stemler@cdn.pila.pl	Zajęcia propagujące zdrowy styl życia i zdrowe odżywianie. Klasa IV-V