

Blok zajęć: "Żyj świadomie - żyj zdrowo"

Miejsce zajęć: Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie,
ul. Jęczyńska 9

Grupa 1 Babice (16 os.)						Grupa 2 Krościenko(16 os.)					
Data	temat	Prowadzący	Godziny		ilość godzin	Data	temat	Prowadzący	Godziny		ilość godzin
			od	do					od	do	
2018-12-04	Choroby cywilizacyjne. Przyczyny występowania i sposoby zapobiegania	dr hab., prof. UP Natalia Demeshkant	09:00	10:30	2	2018-12-04	Food-print, mój ślad żywnościowy	mgr Jakub Mantorski	09:00	10:30	2
	Przerwa		10:30	10:45			Przerwa		10:30	10:45	
2018-12-04	Fitnes-kompleks ćwiczeń dla młodzieży – „Odkrywamy możliwości swojego organizmu w zakresie zdrowego stylu życia”	mgr Paweł Leja	10:45	12:15	2	2018-12-04	Choroby cywilizacyjne. Przyczyny występowania i sposoby zapobiegania	dr hab., prof. UP Natalia Demeshkant	10:45	12:15	2
	Przerwa obiadowa		12:15	13:15			Przerwa obiadowa		12:15	13:15	
2018-12-04	Food-print, mój ślad żywnościowy	mgr Jakub Mantorski	13:15	14:45	2	2018-12-04	Fitnes-kompleks ćwiczeń dla młodzieży – „Odkrywamy możliwości swojego organizmu w zakresie zdrowego stylu życia”	mgr Paweł Leja	13:15	14:45	2

Grupa 1 Babice (16 os.)						Grupa 2 Krościenko(16 os.)					
Data	temat	Prowadzący	Godziny		ilość godzin	Data	temat	Prowadzący	Godziny		ilość godzin
			od	do					od	do	
2018-12-11	Czym jest żywność. Różne podejścia do odżywiania się. Dobór składników odżywczych.	mgr Jakub Mantorski	09:00	10:30	2	2018-12-11	Tworzenie strony internetowej dt zdrowego stylu życia. Stworzenie dziennika zdrowego stylu życia	dr Wioletta Skrzypek	09:00	10:30	2
	Przerwa		10:30	10:45			Przerwa		10:30	10:45	
2018-12-11	Kształtowanie sylwetki i gry ruchowe dla profilaktyki otyłości	mgr Paweł Leja	10:45	12:15	2	2018-12-11	Czym jest żywność. Różne podejścia do odżywiania się. Dobór składników odżywczych.	mgr Jakub Mantorski	10:45	12:15	2
	Przerwa obiadowa		12:15	13:15			Przerwa obiadowa		12:15	13:15	
2018-12-11	Tworzenie strony internetowej dt zdrowego stylu życia. Stworzenie dziennika zdrowego stylu życia	dr Wioletta Skrzypek	13:15	14:45	2	2018-12-11	Kształtowanie sylwetki i gry ruchowe dla profilaktyki otyłości	mgr Paweł Leja	13:15	14:45	2

Szkoła letnia: "Wiem co jem"

Miejsce zajęć: Centrum Wypoczynku JordaNova w Gołkowicach Górnych

I dzień

Grupa 1 Babice (16 os.)				Godziny		Grupa 2 Krościenko(16 os.)			
Data	temat	Prowadzący	ilość godzin			Data	temat	Prowadzący	ilość godzin
	OBIAD			12:30	13:30		OBIAD		
22.10 2018	Zdrowy styl życia. Piramida żywnościowa. Praca w grupach, wykonywanie mapy myśli „Jak zadbać o swoje zdrowie?”	dr Agnieszka Lasota	2	13:30	15:00	22.10 2018	Przyroda w życiu człowieka. Gra dydaktyczna.	dr Karolina Czerwec	2
	Przerwa -bez poczęstunku			15:00	15:15		Przerwa		
22.10 2018	Przyroda w życiu człowieka. Gra dydaktyczna.	dr Karolina Czerwec	2	15:15	16:45	22.10 2018	Zdrowy styl życia. Piramida żywnościowa. Praca w grupach, wykonywanie mapy myśli „Jak zadbać o swoje zdrowie?”	dr Agnieszka Lasota	2
	Przerwa kawowa			16:45	17:00				
22.10 2018	Zajęcie terenowe „Poznaj przyrodę wokół siebie” (gra terenowa)	mgr Marek Żołądek/ dr hab., prof. UP Natalia Demeshkant	3	17:00	19:15	22.10 2018	Zajęcie terenowe „Poznaj przyrodę wokół siebie” (gra terenowa)	mgr Marek Żołądek/ dr hab., prof. UP Natalia Demeshkant	3
	KOLACJA			19:15	20:00		KOLACJA		

II dzień

Grupa 1 Babice (16 os.)				Godziny		Grupa 2 Krościenko(16 os.)			
Data	temat	Prowadzący	ilość godzin			Data	temat	Prowadzący	ilość godzin
				od	do				
	Śniadanie			07:30	08:00		Śniadanie		
2018-10-23	Zajęcie terenowe „Produkty pszczele – źródłem zdrowia człowieka”. Wizyta do bartnika sadeckiego.	dr hab., prof. UP Natalia Demeshkant, mgr Jakub Mantorski	6	08:00	13:00	2018-10-23	Zajęcie terenowe „Produkty pszczele – źródłem zdrowia człowieka”. Wizyta do bartnika sadeckiego.	dr hab., prof. UP Natalia Demeshkant, mgr Jakub Mantorski	6
	Przerwa obiadowa			13:30	14:30		Przerwa obiadowa		
2018-10-23	Warsztat „Przygotowanie zdrowego posiłku”	mgr Jakub Mantorski(2) dr hab., prof. UP Natalia Demeshkant (1)	3	14:30	16:45	2018-10-23	Warsztat „Skąd się bierze chleb? – cykl produkcji od pola do stołu”	dr Karolina Czerwiec	3
	Przerwa kawowa			16:45	17:00		Przerwa kawowa		
2018-10-23	Warsztat „Skąd się bierze chleb? – cykl produkcji od pola do stołu”	dr Karolina Czerwiec	3	17:00	19:15	2018-10-23	Warsztat „Przygotowanie zdrowego posiłku”	mgr Jakub Mantorski(2) dr hab., prof. UP Natalia Demeshkant (1)i	3
	kolacja			19:15	20:00		kolacja		
	Przygotowanie do warsztatów	mgr Marek Żołądek (1h) mgr Jakub Mantorski (0.5h)	1	20:00	20:45				
				20:00	20:45		Przygotowanie do warsztatów	mgr Marek Żołądek (1h) mgr Jakub Mantorski (0.5h)	1

III dzień

Grupa 1 Babice (16 os.)				Godziny		Grupa 2 Krościenko(16 os.)			
Data	temat	Prowadzący	ilość godzin			Data	temat	Prowadzący	ilość godzin
	Śniadanie			08:00	08:30		Śniadanie		
2018-10-24	Warsztat „Sztuka przetrwania - Co jeść, jeśli utkniemy w lesie bez zapasów żywności?”	mgr Marek Żołądek (2) dr Karolina Czerwiec(1)	2	09:00	10:15	2018-10-23	Warsztat „Sztuka przetrwania - Co jeść, jeśli utkniemy w lesie bez zapasów żywności?”	mgr Marek Żołądek, dr Karolina Czerwiec(1)	2
	Przerwa kawowa			10:15	10:30		Przerwa kawowa		
2018-10-23	Warsztat „Sztuka przetrwania - Co jeść, jeśli utkniemy w lesie bez zapasów żywności?”	mgr Marek Żołądek dr hab., prof. UP Nataliia Demeshkant	2	10:30	12:00	2018-10-23	Warsztat „Sztuka przetrwania - Co jeść, jeśli utkniemy w lesie bez zapasów żywności?”	mgr Marek Żołądek, dr hab., prof. UP Nataliia Demeshkant	2
	Przerwa obiadowa			13:00	13:30		Przerwa obiadowa		

Blok zajęć: "Żyj świadomie - żyj zdrowo"

WARSZTATY dla Rodziców

Data		Prowadzący	Godziny		ilość godzin
			od	do	
2018-10-29	Babice	dr Agnieszka Lasota			2
2018-11-07	Krościenko	dr Agnieszka Lasota			2
2018-11-15	Przebinia	dr Agnieszka Lasota			2