

Celem programu "Trzymaj Formę!" jest edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej i ich rodzin poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety, w oparciu o odpowiedzialność indywidualną i wolny wybór jednostki.

ZAŁOŻENIA SZCZEGÓŁOWE

I. CEL GŁÓWNY:

Poprawa sposobu odżywiania młodzieży.

II. CELE SZCZEGÓŁOWE:

1. Zwiększenie wiedzy dotyczącej zbilansowanej diety i aktywności fizycznej.
2. Dostarczenie wiedzy i umiejętności korzystania z informacji zamieszczonych na opakowaniach produktów spożywczych.
3. Kształtowanie postaw i zachowań w zakresie prawidłowego żywienia i uprawiania aktywności fizycznej.
4. Rozszerzenie asortymentu sklepików szkolnych o zalecane produkty.
5. Propagowanie zdrowego stylu życia w szkole, w domu i środowisku pozaszkolnym.

Realizacja projektu trwa przez cały rok szkolny, ze szczególnym uwzględnieniem *Dnia Profilaktyki Szkoły*, *Dnia Zdrowia i Sportu*, kiedy to będzie można wyeksponować efekty projektu w postaci plakatów, zdjęć przyrządzonych potraw i zajęć ruchowych uczniów naszej szkoły.

PROPOZYCJA ZAGADNIEŃ DO ZREALIZOWANIA NA POSZCZEGÓLNYCH LEKCJACH W KLASACH GIMNAZJALNYCH

L.p.

Przedmiot

Osoba prowadząca

Proponowane zagadnienie

1.

biologia

nauczyciele biologii

Prezentacja produktów z Talerza Zdrowego Żywienia (dawnej Piramidy Zdrowego Żywienia) oraz z ich źródeł.

2.

chemia

nauczyciele chemii

Podstawowe składniki odżywcze i ich rola
w procesie odżywiania - przygotowanie przez uczniów na lekcji sałatek owocowych.

Organizacja Turnieju Ekologicznego dla uczniów szkół podstawowych.

3.

fizyka

nauczyciele fizyki

Przeliczanie kaloryczne pożywienia. Wartość energetyczna produktów spożywczych.

4.

historia

nauczyciele historii

Historia pierwszych Igrzysk Olimpijskich.

5.

język polski

nauczyciele polonistów

Opracowanie zasad zdrowego żywienia.

6.

język angielski,

język niemiecki

nauczyciele angielski,

nauczyciele germaniści

Przetłumaczenie zasad zdrowego żywienia.

7.

wychowanie fizyczne

nauczyciele wychowania fizycznego

Określenie typu Spokojność Fizyczna w na podstawie pomiaru wagi ciała. Przeprowadzenie wśród uczn

8.

matematyka,

biologia

nauczyciele matematyki,

nauczyciele biologii

Obliczanie wentylacji minutowej płuc przed
i po wysiłku.

9.

muzyka

nauczyciele muzyki

Rymowanki o zdrowiu.

10.

plastyka,

biologia

nauczyciele plastyki,

nauczyciele biologii

Wykonanie plakatów promujących zdrowy styl życia.

Przygotowanie uczniów do „Konkursu wiedzy o zdrowym stylu życia Trzymaj Formę!”

11.

geografia

nauczyciele geografii

Sporty narodowe w poszczególnych krajach europejskich i na świecie.

12.

pielęgniarka,

pedagog,

psycholog

Pokaz udzielania pierwszej pomocy
w nagłych wypadkach.

Pogadanki na temat szkodliwości używania tytoniu, alkoholu, kofeiny, leków chemicznych i złych przyz

13.

nauczyciele wychowania fizycznego,

wychowawcy klas

Pokaz prezentacji multimedialnej ilustrującej Piramidę Zdrowego Żywienia, wycieczki piesze i rowerow

14.

stołówka szkolna

„Dzień Owoców” – dwa razy w półroczu zaopatrzenie stołówki szkolnej owocami dla uczniów wspieran

Koordynator programu:

Małgorzata Wujcik