

Ogólnopolski Program "Trzymaj Formę"



S1031437a

W II semestrze roku szkolnego klasy IV i VI szkoły podstawowej przystąpiły do realizacji zadań w ramach Ogólnopolskiego Programu „Trzymaj Formę”. Program „Trzymaj formę” współorganizowany jest przez Główny Inspektorat Sanitarny oraz Stowarzyszenie „Polska Federacja Producentów Żywności”.

Celem programu "Trzymaj Formę!" jest edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety.

W ramach projektu zorganizowane zostały różne akcje, imprezy, konkursy, wystawy, debaty prozdrowotne oraz zawody sportowe.

Wychowankowie w ramach zajęć między innymi:

- Przyrządzali różne potrawy,
- Układali jadłospisy zgodne z zasadami zbilansowanej diety,
- Odczytywali i wyjaśniali etykiety produktów spożywczych,
- Dokonywali oceny własnej aktywności fizycznej i stylu życia,
- Organizowali zajęcia ruchowe - aerobik, zumba
- Brali udział w różnych zawodach sportowych i biegach,

Uczniowie prezentowali wyniki swojej pracy w formie plakatów i prezentacji multimedialnej. W pracach tych zaprezentowali swoją wiedzę z zakresu przygotowywania zdrowych posiłków, układania prawidłowego jadłospisu, wykonania porannej gimnastyki oraz planowania spędzania wolnego czasu w sposób aktywny.

Program realizowany był w ramach zajęć obowiązkowych, jak również w czasie zajęć pozalekcyjnych - koło ekologiczne, SKS, wycieczki szkolne.

Przy realizacji programu współpracowali wszyscy nauczyciele, a większość zadań przeprowadziła pani Anna Woszek - nauczyciel przyrody.

Iwona Czichos-
szkolny koordynator programu.