Rok szkolny 2022/2023

Harmonogram działań programu „Trzymaj Formę” – edycja XVI

L.p.	Zadanie	Uwagi o realizacji	Termin
1.	Udział koordynatora programu „Trzymaj formę” w szkoleniu.	Szkolenie on – line.	II 2023
2.	Opracowanie planu realizacji zadań programu „Trzymaj formę”.		II 2023
3.	Propagowanie wiedzy dotyczącej wpływu żywienia i aktywności fizycznej na zdrowie.	Żywienie młodzieży – zbilansowana dieta (talerz zdrowia – produkty i ich rola w diecie, rozkład posiłków w ciągu dnia, wartość energetyczna podstawowych składników odżywczych, zagrożenia związane z niewłaściwym odżywianiem) Wpływ aktywności fizycznej na stan zdrowia. Elementy edukacji konsumenckiej.	II, III 2023
4.	Propagowanie i wdrażanie 10 zasad prawidłowego żywienia opracowanych według Instytutu Zdrowego Żywienia w Warszawie, piramida zdrowego żywienia.	ulotki, plakaty, gazetki szkolne	cały okres realizacji harmonogramu
5.	Jakich informacji dostarczają etykiety produktów spożywczych?	analiza etykiet produktów spożywczych – klasa VI	IV 2023
6.	Konkurs plastyczny – Ja nie klikam, tylko skikam”.	konkurs plastyczny – klasy I – VIII (kategoria I-III oraz (IV-VIII)	IV 2023
7.	Promocja sportu.	Udział w konkursach i turniejach sportowych	Cały okres realizacji harmonogramu
8.	Propagowanie aktywnego stylu życia.	zajęcia w-f, zajęcia SKS, wycieczki rowerowe, aktywne przerwy, spacery krajobrazowe	cały okres realizacji harmonogramu
9.	Podsumowanie realizacji zadań programu „Trzymaj formę” .	sporządzenie sprawozdania, uzyskanie certyfikatu	VI 2023

szkolny koordynator programu „Trzymaj formę”

Magdalena Pluta-Ślusarz

SPRAWOZDANIE Z REALIZACJI PROGRAMU EDUKACYJNEGO

„TRZYMAJ FORMĘ”- EDYCJA XVI

Realizacja programu:

1. Program realizowany był w roku szkolnym 2022/2023.
2. Uczestnikami programu byli uczniowie klasy V, VI i VIII.
3. Program realizowany był na lekcjach biologii, wychowania fizycznego, godzinach wychowawczych, przerwach śródlekcyjnych oraz na zajęciach pozalekcyjnych.
4. Program skierowany był do uczniów, nauczycieli, rodziców oraz środowiska lokalnego.

Realizując program podjęliśmy działania:

1. Opracowaliśmy plan oraz harmonogram realizacji zadań programu „Trzymaj formę”.
2. Uczniowie wzięli udział w zajęciach o tematyce:

- Żywienie młodzieży – zbilansowana dieta.
- Wpływ aktywności fizycznej na stan zdrowia.

- Elementy edukacji konsumenckiej.

1. W ramach propagowania i wdrażania właściwych nawyków żywieniowych uczniowie zaprojektowali gazetkę tematyczną. Zawierała ona 10 zasad prawidłowego żywienia, zalety aktywności fizycznej oraz negatywne skutki braku tej aktywności.
2. Uczniowie klasy V pracując zespołowo przygotowali makietę „Talerz zdrowia” pokazującą właściwe proporcje pomiędzy poszczególnymi składnikami naszej diety.
3. Zorganizowaliśmy konkurs plastyczny promujący aktywność fizyczną i jej pozytywny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka– „Ja nie klikam, tylko skikam”. Tematem konkursu był aktywny styl życia jako sposób na nadmierne korzystanie z multimediów. Konkurs został przeprowadzony w dwóch kategoriach wiekowych I-III oraz IV-VIII.
4. Systematycznie promowaliśmy aktywność fizyczną poprzez zajęcia wychowania fizycznego, zajęcia SKS, spacery, zajęcia w terenie, spacery krajobrazowe. Organizowaliśmy aktywne przerwy przy muzyce – „Mała przerwa, duża korzyść”. Zabawy ruchowe przygotowały i prowadziły uczennice klasy VIII.
5. Propagowaliśmy ideę segregacji odpadów i dbałości o środowisko prowadząc zbiórkę nakrętek, baterii oraz elektroodpadów.
6. Dokonaliśmy podsumowania działań i sporządziliśmy sprawozdanie z realizacji programu „Trzymaj formę”. Po złożeniu sprawozdania uzyskaliśmy certyfikat.

Podsumowanie:

Program „Trzymaj formę” pozwolił nam zwiększyć świadomość społeczności szkolnej na temat wpływu żywienia i aktywności fizycznej na zdrowie człowieka. Dzięki temu programowi kształtowaliśmy postawy i zachowania związane z prawidłowym żywieniem, odpowiednią jakością zdrowotną żywności i aktywnością fizyczną. Zwróciliśmy również uwagę na bierny styl naszego życia powodowany nadmiernym korzystaniem multimediów.

szkolny koordynator programu „Trzymaj formę”

Magdalena Pluta-Ślusarz