

# Rok szkolny 2020/2021 2021/2022

## SPRAWOZDANIE Z REALIZACJI PROGRAMU EDUKACYJNEGO „TRZYMAJ FORMĘ”

### Realizacja programu:

1. Program realizowany był w roku szkolnym 2020/2021, 2021/2022.
2. Uczestnikami programu byli uczniowie klasy VI i VII.
3. Program realizowany był na lekcjach biologii, wychowania fizycznego, godzinach wychowawczych 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 klasy VI i VII wzięli udział w zajęciach on line o tematyce:
  - Żywnienie młodzieży - zbilansowana dieta.
  - Wpływ aktywności fizycznej na stan zdrowia.
  - Elementy edukacji konsumenckiej.
3. W ramach propagowania i wdrażania właściwych nawyków żywieniowych uczniowie zaprojektowali ulotki informacyjne. Materiały zawierały 10 zasad prawidłowego żywienia, zalety aktywności fizycznej, zagrożenia związane z żywnością typu Fast food oraz instrukcję obliczania wskaźnika BMI. Ulotki z pośrednictwem dziennika elektronicznego trafiły do rodziców naszych uczniów.
4. Uczniowie klasy VI przygotowali prezentacje multimedialne zatytułowane: „Dlaczego warto jeść ten owoc?” „Dlaczego warto jeść to warzywo”.
5. W ramach edukacji konsumenckiej uczniowie klasy VI analizowali etykiety produktów spożywczych. Poznali prawa konsumenta oraz znakowanie produktów, czyli co powinno znajdować się na etykiecie produktów spożywczych. Dowiedzieli się także, jak nie marnować żywności odpowiednio ją przechowując w domu lub robiąc dania z tzw. „resztek” takie jak pizza, zapiekanki czy omlety. Analizując etykiety różnych produktów poszukiwali takich informacji jak: wartość odżywcza, termin przydatności do spożycia, warunki przechowywania, dodatki do żywności, pojemność lub waga oraz wykaz substancji alergennych. Poznali również, czym jest znakowanie RWS (referencyjna wartość spożycia), czyli typowe ilości składników odżywczych, które powinny być spożywane w ciągu doby przez większość osób.
6. Uczniowie klasy VII wzięli udział w zajęciach poświęconych uzależnieniom, w szczególności uzależnieniu od palenia tytoniu. Wykonali gazetkę tematyczną oraz plakaty informujące o zagrożeniach związanych z paleniem tytoniu. Poznali także inne substancje i zachowania, które mogą uzależniać zarówno fizycznie jak i psychicznie oraz przyczyny sięgania po środki uzależniające.
7. Uczniowie klasy VII przeprowadzili pomiary wzrostu i wagi własnego ciała, a następnie obliczali i interpretowali swoje wskaźniki prawidłowej masy ciała (BMI).
8. Uczniowie klasy VII przygotowali prezentacje multimedialne poświęcone żywności typu „fast food”, czyli przygotowywanej na szybko i posiadającej wysoką wartość kaloryczną, ze względu na dużą zawartość tłuszczów i węglowodanów, przy równoczesnym niedoborze cennych dla organizmu substancji - błonnik, witamin i minerałów.
9. Uczniowie realizujący program wzięli też udział w Quizie wiedzy o żywności i żywieniu za pośrednictwem platformy MS Forms.
10. Zorganizowaliśmy konkurs plastyczny promujący aktywność fizyczną i jej pozytywny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka - „Aktywność fizyczna, a zdrowie człowieka”. Zwycięzcami okazali się: Zuzanna Smykła (kl. VI), Patryk Bałata (kl. VI) oraz Paulina Witoń (kl. VII).
11. Systematycznie promowaliśmy aktywność fizyczną poprzez zajęcia wychowania fizycznego, zajęcia SKS, spacer, zajęcia w terenie, spacer krajobrazowy.
12. Uczniowie realizujący program pracowali metodą projektu składającego się z cyklu zadań. Za każde wykonane zadanie zdobywali punkty, które sumowały się. Wśród najbardziej aktywnych uczestników projektu, największą sumę punktów za wykonane zadania otrzymali: Zuzanna Smykła (kl. VI), Mateusz Ślusarz (kl. VI), Paulina Witoń (kl. VII) oraz Wiktoria Wilk (kl. VII). Na wyróżnienie zasługują również pozostali zaangażowani uczniowie: Kacper Rzeszut, Kamil Chmielowiec, Malwina Kłos, Wiktor Stawowy, Julia Burlikowska, Krzysztof Figacz, Jakub Foc, Szymon Kasza oraz Sylwia Rożnowska. Wszyscy uczestnicy otrzymali dyplomy oraz nagrody, które zostały uroczysto wręczone przez Panią Dyrektora podczas obchodów Dnia Dziecka. Tego dnia odbył się także kolportaż ulotek przygotowanych przez uczniów, skierowany do całej społeczności szkolnej.
13. Dokonałiśmy podsumowania działań i sporządziliśmy sprawozdanie z realizacji programu „Trzymaj formę”.

### Podsumowanie:

Realizując program „Trzymaj formę” staraliśmy się zwiększyć świadomość społeczności szkolnej na temat wpływu żywienia i aktywności fizycznej na zdrowie. Pogłębiliśmy wiedzę o znaczeniu zbilansowanej diety i aktywności fizycznej dla organizmu człowieka. Kształtowaliśmy postawy i zachowania związane z prawidłowym żywieniem, odpowiednią jakością zdrowotną żywności i aktywnością fizyczną. Pokazaliśmy, że warto zwracać uwagę na informacje zamieszczone na opakowaniach produktów spożywczych i umiejętnie z nich korzystać.

szkolny koordynator programu „Trzymaj formę”

Magdalena Pluta-Ślusarz