

# 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 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 multimedii. Konkurs został przeprowadzony w dwóch kategoriach wiekowych I-III oraz IV-VIII.
4. Systematycznie promowaliśmy aktywność fizyczną poprzez zajęcia wychowania fizycznego, zajęcia SKS, spacer, zajęcia w terenie, spacer 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 żywniem, odpowiednią jakością zdrowotną żywności i aktywnością fizyczną. Zwróciliśmy również uwagę na bierny styl naszego życia powodowany nadmiernym korzystaniem multimedii.

szkolny koordynator programu „Trzymaj formę”

Magdalena Pluta-Ślusarz