

"Trzymaj formę"

Wpisany przez Administrator



PROGRAM EDUKACYJNY

„Trzymaj formę!”

Rok szkolny 2017/2018

Nasza szkoła po raz kolejny przystąpiła do programu „Trzymaj formę!” przy współpracy z Państwowym Powiatowym Inspektoratem Sanitarnym we Włodawie.

Organizatorami programu są: Główny Inspektor Sanitarny, Polska Federacja Producentów Żywności Związek Pracodawców oraz Fundacja Żywność, Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ramach realizacji strategii WHO dotyczy diety, aktywności fizycznej i zdrowia.

"Trzymaj formę"

Wpisany przez Administrator

„Trzymaj formę”! to inicjatywa propagująca zdrowy styl życia o dwukierunkowym podejściu: propagującym zbilansowane odżywianie połączone z regularną aktywnością fizyczną.

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 oparciu o odpowiedzialność indywidualną i wolny wybór jednostki.

(to samo powyżej)

Elementami programu są również zagadnienia związane z zaburzeniami odżywiania (anoreksja, bulimia, nadwaga i otyłość) oraz edukacja konsumencka.

Adresatami programu są uczniowie klas V-VII szkoły podstawowej, ich rodzice i opiekunowie.

Szkolnym koordynatorem programu jest pani Mirosława Mejer. Realizatorami zagadnień programowych są wychowawcy klas V-VII – pani Marta Ćwik i pan Arkadiusz Woliński.

Harmonogram działań w roku szkolnym 2017/2018

"Trzymaj formę"

Wpisany przez Administrator

Lp.

Zadania

Uwagi o realizacji

Termin

1.

Udział szkolnego koordynatora programu „Trzymaj formę!” w szkoleniu organizowanym przez PPIS w

wdrożenie XII edycji programu „Trzymaj formę”

01.2018 r.

2.

Przekazanie Radzie Pedagogicznej informacji o przystąpieniu szkoły do XII edycji programu „Trzymaj f

zapoznanie z celami
i założeniami programu

"Trzymaj formę"

Wpisany przez Administrator

02. 2018 r.

3.

Opracowanie wraz z uczniami zadań
do realizacji w ramach programu.

rozmowy/burza mózgów podczas godzin wychowawczych

02.2018 r.

4.

Poinformowanie rodziców o przystąpieniu szkoły do programu „Trzymaj formę!”

zebranie z rodzicami, strona internetowa szkoły

02.2018 r.

5.

Piramida zdrowego żywienia.

"Trzymaj formę"

Wpisany przez Administrator

Talerz zdrowia.

gazetka/plakat/strona szkoły

02.2018 r.

04.2018 r.

6.

Wyjazdy na pływalnię.

dla chętnych uczniów

02.2018 r.,

03.2018 r.

04.2018 r.

05.2018 r.

"Trzymaj formę"

Wpisany przez Administrator

7.

Higiena i kultura spożywania posiłków. Piramida zdrowego żywienia.

Zbilansowane odżywianie połączone z regularną aktywnością fizyczną.

spotkanie z dietetykiem

02. 2018 r.

8.

Tematyka godzin wychowawczych w ramach edukacji zdrowotnej:

„Choroby cywilizacyjne: Otyłość”

„Stres i jego wpływ na zdrowie”

„Substancje psychoaktywne- Zagrożenie”

„Zdrowie i jego pozytywne czynniki”

„Choroby cywilizacyjne: anoreksja i bulimia”

"Trzymaj formę"

Wpisany przez Administrator

„Hartowanie organizmu”

„Profilaktyka przed niską i wysoką temperaturą”

Lekcje godzin wychowawczych w klasach V-VII

03.2018 r.

04.2018 r.

9.

Pierwsza pomoc – spotkanie z ratownikiem medycznym.

uczniowie klas V-VII

03.2018 r.

"Trzymaj formę"

Wpisany przez Administrator

10.

Choroby i higiena układu pokarmowego – spotkanie z pielęgniarką szkolną.

uczniowie klas V-VII

04.2018 r.

11.

„Zdrowe drugie śniadanie”

bufet w szkole dla uczniów

04.2018 r.

12.

"Trzymaj formę"

Wpisany przez Administrator

Krótką inscenizacją na temat zdrowego stylu życia „ Rola witamin w naszym życiu”

Chętni uczniowie z klas V-VII

04.2018 r.

13.

Obliczanie BMI dobowego zapotrzebowania na energię.

diagramy klasowe – badania w szkole (współpraca z pielęgniarką szkolną)

04.2018 r.

14.

Festyn sportowy: zawody sportowe, mecze.

rozgrywki

05. 2018 r.

15.

Rajd rowerowy

wycieczka rowerowa do Sobiborskiego Parku Krajobrazowego

05. 2018 r.

16.

"Trzymaj formę"

Wpisany przez Administrator

Sportowe zajęcia rekreacyjne

zajęcia pozalekcyjne

01.-05. 2018 r.

17.

„Styl życia a zdrowie człowieka”.

projekt edukacyjny

01.-05. 2018 r.

18.

Szkolny konkurs wiedzy o zdrowym odżywianiu.

konkurs

05. 2018 r.

"Trzymaj formę"

Wpisany przez Administrator

19.

Podsumowanie realizacji programu „Trzymaj formę”

dzień profilaktyki

05. 2018 r.

Mirosława Mejer- koordynator programu