

**Projekt edukacyjny „Trzymaj formę”
propagujący zdrowy styl życia
realizowany w Szkole Podstawowej w Rzechcie
w roku szkolnym 2013/2014**

Cel główny:

1. Edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży poprzez promocję zasad zdrowego i aktywnego stylu życia.
2. Poprawa sposobu odżywiania uczniów i zwiększenie aktywności fizycznej.

Treści:

1. Żywnienie zgodne z zasadami zbilansowanej diety:
 - grupy produktów żywnościowych i ich wartość odżywcza;
 - podstawowe składniki odżywcze i ich rola dla organizmu człowieka;;
 - dobowe zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze;
 - najczęstsze błędy żywnościowe i ich następstwa (zagrożenia np. anoreksja i bulimia).
2. Aktywność fizyczna:
 - rodzaje aktywności fizycznej;
 - aktywne i bezpieczne spędzanie czasu;
 - znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia;
 - zwiększenie aktywności ruchowej.

Zasady realizacji projektu:

1. Projekt realizowany w roku szkolnym 2013/2014.
2. Uczestnicy projektu: klasy I – VI.
3. Projekt edukacyjny „Trzymaj formę” skierowany jest do uczniów, nauczycieli, rodziców oraz środowiska lokalnego (zaproszenie do imprez sportowych, prezentacji multimedialnej)
4. Ewaluacja projektu – czerwiec 2012r.
5. Raport – sierpień 2014r.

Działania dotyczące realizacji projektu edukacyjnego „Trzymaj formę”

1. Propagowanie zdrowego żywienia i higienicznego trybu życia ze szczególnym propagowaniem 10 zasad prawidłowego żywienia opracowanych według Instytutu Zdrowego Żywienia w Warszawie (ulotki, plakaty, reklama, zajęcia praktyczne – lekcje).
 - ✓ rozmowa z opiekunem sklepiku szkolnego na temat wprowadzenia do sprzedaży zdrowych produktów;
 - ✓ udostępnienie wychowawcom referatu na temat zdrowego stylu życia;
 - ✓ zdrowa żywność w codziennym jadłospisie;
 - ✓ akcje - „Owoce w szkole”, „Pij mleko”;
 - ✓ tygodniowy jadłospis z uwzględnieniem kalorii;
 - ✓ warzywa, owoce i soki owocowe w jadłospisie szkolnej stołówki;
 - ✓ konkurs na plakat o zdrowym stylu życia;

- ✓ konkurs wiedzy dotyczący zdrowego stylu życia;
- ✓ spotkania z pielęgniarką szkolną:
 - dla uczniów klas I - III na temat dbałości o higienę jamy ustnej;
 - dla uczniów klas IV - VI na temat higieny osobistej i dbałości o wygląd zewnętrzny.
- 2. Przeprowadzenie badań BMI (Body Mass Index):
 - ✓ sprawdzenie prawidłowej masy ciała
- 3. Praktyczne zaznajamianie uczniów z produktami żywnościowymi i ich składem ze szczególnym zwróceniem uwagi na zawartość składników produktu spożywczego: dodatki do żywności, które samodzielnie nie są przeznaczone do spożycia a dodane do produktu wpływają na jego trwałość, konsystencję, barwę, zapach lub smak, a są szkodliwe dla zdrowia (chipsy, cola itp.). Zachęcanie do kupowania zdrowych produktów.
- 4. Propagowanie aktywnego stylu życia:
 - ✓ gry i zabawy rekreacyjno – sportowe;
 - ✓ sport dla każdego - promocja aktywności fizycznej;
 - ✓ piesze wędrówki;
 - ✓ organizowanie środowiskowych imprez rekreacyjno – sportowych „Festyn Rodzinny”, „Dzień Sportu” i innych;
 - ✓ rajdy rowerowe;
 - ✓ zawody sportowe;
 - ✓ biegi;
 - ✓ ćwiczenia na kształtowanie prawidłowej sylwetki ciała.

Koordynatorzy projektu: B. Skibińska, A. Rubajczyk, A. Ciapcińska.