

**Sprawozdanie z działań projektu „Trzymaj formę”
propagującego zdrowy styl życia
realizowanego w Szkole Podstawowej w Rzechcie
w roku szkolnym 2013/2014**

Celem głównym projektu była edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży poprzez promocję zasad zdrowego i aktywnego stylu życia.

Podjęto działania dotyczące:

❖ **Propagowania zdrowego żywienia i higienicznego trybu życia.**

Zrealizowano tematy i działania:

- „*Higiena osobista warunkiem zdrowia*”.
- „*Czy wiesz, co jesz?*”
- „*Higiena osobista*”.
- „*Jestem zdrowy, bo zdrowo się odżywiam*”.
- „*Zdrowa żywność w codziennym jadłospisie*”.
- *wykonanie piramidy żywieniowej w klasach;*
- *wykonanie gazetki o zdrowym odżywianiu;*
- *uczestniczenie w projekcie „Świat warzyw i owoców”;*
- *fluoryzacja zębów;*
- *uczestnictwo w programie „Akademia czystych rąk”;*
- *przeprowadzono akcje - „Owoce w szkole”, „Pij mleko”;*

❖ **Przeprowadzenia badań BMI (Body Mass Index).**

Zrealizowano działania:

- „*Mierzmy się i ważymy - prawidłowa waga w stosunku do wzrostu*”.

❖ **Praktycznego zaznajamiania uczniów z produktami żywnościowymi i ich składem ze szczególnym zwróceniem uwagi na zawartość składników.**

Zrealizowano działania:

- *przeprowadzono rozmowę z opiekunem sklepiu szkolnego na temat wprowadzenia do sprzedaży zdrowych produktów - praktyczne zaznajamianie uczniów z produktami żywnościowymi i ich składem.*

❖ **Propagowania aktywnego stylu życia.**

Zrealizowano tematy i działania:

- *„Sport to zdrowie - znaczenie sportu dla zdrowia” - lekcja otwarta dla rodziców w klasie IV.*
- *„Dbam o siebie - ćwiczenia kształtujące i korygujące właściwą postawę”;*
- *zorganizowanie szkolnych zawodów sportowych w mini piłce siatkowej i nożnej, i tenisie stołowym;*
- *uczestniczenie w piłkarskim turnieju zorganizowanym w ramach Międzyszkolnej kampanii **Trzymaj formę w Zapolicach**;*
- *wyjazd grupy uczniów na mecz siatkówki **do Bełchatowa**;*
- *zorganizowanie spotkania integracyjnego „Nocne granie” ze szkołami: **SP Zapolice i SP nr 7 w Zduńskiej Woli**;*
- *przeprowadzono konkurs plastyczny: „Zdrowo się odżywiam i w piłkę wygrywam”;*
- *zorganizowanie biwaku integracyjnego dla uczniów ze: **SP Włodzimierzów i SP Rzechta**;*
- *wyjazd uczniów klasy VI nad rzekę - wycieczka rowerowa;*
- *przeprowadzenie I Międzyszkolnej Olimpiady „Maluchy na start”;*
- *przygotowanie uczniów do kursu na kartę rowerową;*
- *organizowanie rozgrywek międzyklasowych w grach zespołowych;*
- *zorganizowano festyn rodzinny - występy taneczne, pokazy sportowe;*
- *propagowanie aktywności fizycznej.*

Odbyły się także spotkania z pielęgniarką szkolną na tematy:

- pierwsza pomoc przedmedyczna;
- uzależnienia współczesnego świata;
- higiena osobista,

Przeprowadzono również wśród rodziców szkolenie „Popularyzacja wśród rodziców wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania dzieci”.

Podsumowanie projektu : *Quiz szkolny „Zdrowy styl życia” - maj 2014r.*

Ewaluacja projektu:

W ramach projektu zrealizowano z wykorzystaniem metod aktywizujących następujące zajęcia:

- obliczanie BMI;
- odczytywanie i rozumienie etykiet produktów spożywczych;
- pogadanki, rozmowy prozdrowotne;
- przyrządzanie potraw np.: kanapek, sałatek, surówek w ramach spotkań integracyjnych i zajęć kola kulinarnego;
- Przyrządzanie jadłospisu;
- zawody sportowe, mecze, olimpiada sportowa;
- konkursy plastyczne, wiedzy;
- ćwiczenia gimnastyczne, gry i zabawy rekreacyjno - sportowe;
- ćwiczenia na kształtowanie prawidłowej sylwetki ciała;
- wyjazdy - biwak integracyjny, wycieczki rowerowe i piesze;
- zajęcia teatralne i taneczne;
- tworzenie piramidy żywnościowej, plakatu o warzywach i owocach
- spotkania z pielęgniarką szkolną.

Uczniowie dzięki realizacji projektu nabyli wiedzę i nowe umiejętności m.in.: pracy zespołowej, kreatywności, odpowiedzialności oraz rzetelności. Ucząc się przez zabawę rozwijali swoje zainteresowania.

Oprócz projektu „Trzymaj formę” szkoła realizuje programy: „Pij mleko”, „owoce w szkole” i „Akademia czystych rąk”

Stopień osiągnięcia celu projektu koordynatorzy oceniają w stopniu bardzo dobrym na podstawie zaangażowania uczniów w zajęciach edukacyjnych, imprezach prozdrowotnych, zawodach sportowych, wycieczkach oraz na podstawie udziału uczniów w konkursach.

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