

## **Program “Trzymaj Formę” na rok szkolny 2016/17**

Od października bieżącego roku Szkoła Podstawowa nr 2 w Leżajsku uczestniczy w kolejnej edycji programu edukacyjnego „Trzymaj Formę”, dotyczącego promowania zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.

Program ten zakłada zwiększenie świadomości dotyczącej wpływu żywienia i aktywności fizycznej na zdrowie, poprzez pogłębienie wiedzy w zakresie:

- znaczenia zbilansowanej diety i aktywności fizycznej dla organizmu człowieka,
- kształtowanie zmiany postaw i zachowań związanych z prawidłowym żywieniem.

Program realizowany jest metodą projektu na lekcjach wychowawczych, przyrody, plastyki oraz podczas zajęć wychowania fizycznego. Mamy nadzieję, że do realizacji projektu uda nam się zaprosić ekspertów zdrowego stylu życia. Więcej na temat programu można przeczytać na stronie internetowej [www.trzymajforme.pl](http://www.trzymajforme.pl).

*Szkolny koordynator  
Teresa Dydaćka-Jarek*

### **Tytuł projektu: ” Jestem FIT” !!!”**

#### **Cel główny:**

**Edukacja w zakresie racjonalnego żywienia i aktywności ruchowej, znaczenie dla zdrowia i rozwoju młodego człowieka.**

#### **Szczegółowe cele projektu:**

- Zapoznanie uczniów z zasadami prawidłowego żywienia.
- Uświadomienie uczniom potrzeby aktywności fizycznej i jej wpływu na zdrowie.
- Wdrożenie zasady odpowiedzialności indywidualnej za własne zdrowie i świadomego wyboru.

#### **Cele wychowawcze:**

Uczeń

- potrafi aktywnie wypoczywać
- potrafi przekonać swoich rówieśników do zdrowego stylu życia
- zna higienę przygotowania i spożywania posiłków

- pogłębia zainteresowania problematyką prozdrowotną

**Adresat projektu:** klasy: IV-VI oraz rodzice uczniów tych klas

### **Pomoce programowe do wykorzystania w projekcie” Jestem FIT”**

- Poradnik dla szkolnych realizatorów programu
- Broszury dla uczniów, komiksy, broszury dla rodziców
- Plakaty
- płyty CD
- Strona internetowa ([www.trzymajforme.pl](http://www.trzymajforme.pl))

**Czas trwania: 01.10.2016 – 31.05.2017**

**Realizacja projektu:** projekt realizowany jest przez nauczycieli przyrody, plastyki wychowania fizycznego i wspomagany przez p. w-ce dyrektora.

**W projekt zaangażowani są:**

**Koordynator główny:**

**mgr Teresa Dydacka-Jarek**- nauczyciel wychowania fizycznego

**mgr Marta Halewska** - nauczyciel przyrody

**mgr Anna Szczawińska** – nauczyciel j. Angielskiego

**mgr Agata Sroka**- nauczyciel matematyki

**mgr Barbara Sarzyńska**- nauczyciel plastyki

**mgr Lidia Kucharska**- wicedyrektor szkoły

**Zadania do realizacji:**

- **Popularyzacja picia wody** - Co daje picie wody? Uczniowie poznają zalety picia wody:
  - powstrzymuje apetyt
  - poprawia trawienie
  - pobudza metabolizm
  - pomaga w odróżnieniu głodu od pragnienia
  - redukuje cholesterol
  - poprawia funkcjonowanie wątroby
  - wypłukuje z organizmu toksyny
  - pomaga w pozbyciu się problemów jelitowych
  - redukuje cellulit
  - pomaga w rzeźbieniu mięśni
  - nawilża skórę, przez co poprawia jej wygląd i elastyczność

- dotlenia organizm
- pomaga w dostarczaniu składników odżywczych do wszystkich narządów
- reguluje temperaturę organizmu
- zwalcza zmęczenie i dodaje energii
- pomaga we wzroście czerwonych krwinek
- poprawia funkcjonowanie stawów
- poprawia wydolność organizmu w czasie ćwiczeń
- poprawia funkcjonowanie serca i minimalizuje ryzyko zawału o 41%
- zmniejsza ryzyko zachorowania na raka okrężnicy o 45%, raka pęcherza o 50% oraz zmniejsza ryzyko zachorowania na raka piersi
- redukuje bóle głowy
- redukuje bóle pleców
- poprawia pamięć oraz koncentrację
- utrzymuje w dobrym nastroju
- zwalcza skurcze
- pomaga zwalczyć gorączkę
- poprawia wzrok
- niweluje nieświeży oddech oraz dyskomfort spowodowany spierzchnięciem ust, suchością gardła oraz opuchnięcie języka
- poprawia funkcjonowanie nerek, zmniejsza infekcje dróg moczowych oraz kamienicy nerkowej.

• **Bądź sprawny, to będziesz zdrowy** -uczniowie będą uczyli się jak sprawdzać swoją sprawność fizyczną i jak ją doskonalić. Prezentować będą nabyte umiejętności swoim rówieśnikom na zajęciach ruchowych. Nauczą się przeliczać zapotrzebowanie energetyczne swojego organizmu i na tej podstawie dokonują właściwego doboru produktu spożywczego we własnych posiłkach.

• **Jedz zdrowo** – poznają zasady właściwego żywienia i nabędą umiejętności tworzenia prawidłowego jadłospisu. Poznają zawód dietetyka oraz rodzaje diet.

• **Żyj zdrowo jedz zdrowo**-uczniowie poznają zasady żywienia, nabędą umiejętności analizy żywności na podstawie składu chemicznego zawartego na opakowaniach. Przygotują posiłki połączone z degustacją dla społeczności szkolnej.

- Współpraca ze stołówką szkolną - jadłospis
- Współpraca z pielęgniarką szkolną - pogadanki
- Organizacja konkursów i prezentacji
- Opracowanie materiałów do gazetki ściennej i gazetki szkolnej „Luzik”

## Harmonogram projektu” Jestem FIT”!

Działania	Odpowiedzialni
<p>październik - listopad</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Przydział zadań i opracowanie harmonogramu.</li> </ul>	Szkolny koordynator – T.Dydacka-Jarek
<p>grudzień-styczeń</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Ekspozycja materiałów dydaktycznych na gazetkach szkolnych „Trzymaj formę” oraz wydanie specjalne gazetki szkolnej „Luzik”</li> <li>2. Wybór tematów i przygotowanie prezentacji przez uczniów realizujących projekt</li> </ul>	<p>Wychowawcy klas</p> <p>mgr Agata Sroka – nauczyciel matematyki Nauczyciel wychowania fizycznego – T.Dydacka-Jarek</p>
<p>luty</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przeprowadzenie ankiet wśród uczniów</li> <li>•Przekazanie analizy ankiet do wiadomości: <ul style="list-style-type: none"> <li>- rodziców</li> <li>- uczniów</li> </ul> </li> </ul>	<p>Wychowawcy klas</p> <p>Wychowawcy klas</p>
<p>Marzec</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Weryfikacja postępów w realizacji projektów</li> <li>•Opracowanie inscenizacji na temat zdrowego trybu życia</li> <li>•Opracowanie regulaminu konkursu „Wiem co jem”</li> <li>•Opracowanie tekstu piosenki zachęcającej do picia wody , spożywania warzyw i owoców Konkurs dla klas I- III</li> <li>•Przygotowanie plakatu dotyczącego picia wody i zdrowego odżywiania się konkurs dla klas IV-VI</li> <li>•Zajęcia edukacyjno-wychowawcze dla rodziców uczniów nt. „ Picia wody”</li> </ul>	<p>Koordynatorzy programu: T.Dydacka-Jarek, A. Sroka</p> <p>mgr Anna Szczawińska</p> <p>mgr Barbara Sarzyńska</p> <p>mgr Teresa Dydacka-Jarek</p>
<p>kwiecień</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Spotkanie z higienistką - „ Otyłość jako zagrożenie cywilizacyjne”- prelekcja</li> <li>•Zachęcenie do aktywnego spędzenia wolnego czasu:</li> <li>•wycieczki,</li> <li>•wyjazdy na basen, halę sportową,</li> </ul>	<p>Koordynatorzy programu</p> <p>Nauczyciel wychowania fizycznego – T.Dydacka-Jarek</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>•taniec</li> <li>•opracowanie wkładki do gazetki szkolnej</li> <li>•udział w konkursie „Nie daj się nabrać pij wodę</li>   <li>•Prezentacja projektów multimedialnych dla wszystkich klas I-III naszej szkoły oraz dla dzieci przedszkolnych</li> </ul>	<p>Szkolny koordynator –T.Dydacka-Jarek, Agata Sroka</p>
<p>Maj</p> <p>Prezentacja działań podjętych przez uczestników programu „Trzymaj formę” - podsumowanie projektu” Jestem FIT”!- prezentacja osiągnięć na wywiadówce przed rodzicami</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Opracowanie sprawozdania z wykonanego projektu.</li> </ul>	<p>Wszyscy uczniowie i nauczyciele zaangażowani w wykonanie projektu</p> <p>Szkolny koordynator – T. Dydacka-Jarek</p>

### **Metody i formy pracy**

- Wykład.
- Pogadanka
- Referat
- Instruktaż
- Dyskusja
- Uczenie wspomagane komputerem
- Metody problemowe
- Zajęcia praktyczne
- Plakat, pokaz

### **Współpraca z:**

- MZK w Leżajsku – wycieczka i prelekcja dotycząca znaczenia wody dla człowieka
- higienistką szkolną – cykl prelekcji na temat zdrowego odżywiania się i higieny osobistej oraz jej wpływu na stan zdrowia
- rodzicami- współpraca przy projekcie , wspomaganie pracy dzieci i realizacja konkursu dla rodziców
- MCK w Leżajsku- pomoc przy organizacji prezentacji
- przedszkolem nr 4 w Leżajsku- prezentacja multimedialna i przedstawienie dla dzieci przedszkolnych