

Projekt edukacyjny do programu „TRZYMAJ FORMĘ!”

pt. :„SZKOŁA W KRZCZONOWIE PROMUJE ZDROWIE”

Jak cenną rzeczą jest zdrowie nikogo nie trzeba przekonywać. Na wiele kwestii w tej sprawie wpływ mamy sami –nasze zdrowie w naszych rękach, dlatego też w bieżącym roku szkolnym nasza szkoła przystąpiła do kolejnej XI już edycji Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego **”Trzymaj Formę!”**, którego założeniem jest edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej i ich rodzin poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety, w oparciu o odpowiedzialność indywidualną i wolny wybór jednostki.

Koordynatorem szkolnego programu jest nauczyciel języka polskiego Maria Pawłowska.

Informacje dotyczące założeń programu zostały uzyskane od pracowników Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Busku – Zdroju. Celem ogólnym programu jest zwiększenie świadomości dotyczącej wpływu żywienia i aktywności fizycznej na zdrowie.

Cele szczegółowe:

- 1** Pogłębienie wiedzy w zakresie znaczenia zbilansowanej diety i aktywności fizycznej dla organizmu człowieka.
- 2** Kształtowanie zmiany postaw i zachowań związanych z prawidłowymżywieniem, odpowiednią jakością zdrowotną żywności i aktywnością fizyczną.
- 3** Dostarczanie wiedzy i umiejętności korzystania z informacji zamieszczonych na opakowaniach produktów spożywczych.

Cele operacyjne:

Uczeń:

- ✓ zna zasady racjonalnego żywienia,
- ✓ potrafi omówić piramidę zdrowia,
- ✓ umie przeliczyć wartości kaloryczne z uwzględnieniem sposobu życia,
- ✓ przygotowuje posiłki zawierające zdrową żywność,
- ✓ potrafi dokonać właściwych wyborów przy zakupie żywności,
- ✓ potrafi doświadczalnie wykazać, czym różni się zdrowa żywność od skażonej pestycydami, metalami ciężkimi czy azotanami,

- ✓ wskazuje warunki niezbędne do uzyskania zdrowej żywności, - zna zasady savoir – vivre podczas posiłków,
- ✓ potrafi scharakteryzować choroby wywołane nieprawidłowym odżywianiem,
- ✓ zna skutki uzależnień od różnych środków (nikotyny, alkoholu, dopalaczy, napojów energetyzujących i izotonicznych),
- ✓ potrafi ułożyć jadłospis z uwzględnieniem zasad racjonalnego odżywiania się,
- ✓ potrafi zaproponować ćwiczenia relaksujące, a także poprawiające sprawność fizyczną,
- ✓ potrafi określić stopień swojej sprawności fizycznej,
- ✓ zna zasady planowania aktywnego wypoczynku,
- ✓ zna podstawowe składniki odżywcze i ich rolę w organizmie,
- ✓ zna środki konserwujące żywność i ich wpływ na organizm,
- ✓ posiada wiedzę na temat żywności zmodyfikowanej genetycznie,
- ✓ potrafi zareklamować produkt żywnościowy,
- ✓ zna wpływ reklamy na sprzedaż produktów spożywczych.

Cele wychowawcze:

Uczeń:

- ✓ potrafi określić zasady bezpiecznego zachowania się w trakcie zajęć ruchowych,
- ✓ potrafi aktywnie wypoczywać,
- ✓ potrafi współpracować w grupie i przestrzegać ustalonych zasad,
- ✓ zna higienę przygotowywania i spożywania żywności,
- ✓ swoją postawą promuje zdrowy styl życia,
- ✓ potrafi przekonać swoich rówieśników do zdrowego stylu życia,
- ✓ potrafi przedstawić efekty swojej pracy,

Czas trwania projektu: wrzesień 2016 – czerwiec 2017 r.