

TRZYMAJ FORME!

Realizacja programu w ZSO nr 5 w Sosnowcu



Hasło projektu: Twoje zdrowie zależy od Ciebie!

Koordynatorzy: mgr Katarzyna Błach
mgr Monika Bagińska
mgr Anna Zaczekowska

Odbiorcy : uczniowie klas V-VI Szkoły Podstawowej
uczniowie klas I-III Gimnazjum
rodzice uczniów

Parę słów o programie

Trzymaj formę to inicjatywa propagująca zdrowy tryb życia o unikalnym dwukierunkowym podejściu – promującym zbilansowane odżywianie połączone z regularną aktywnością fizyczną.

Program oparty jest na założeniu, że aktywny styl życia jest zdrowy, przyjemny, łatwo osiągalny i przystępny finansowo dla wszystkich niezależnie od wieku, płci i aktualnej sprawności fizycznej.

Program „Trzymaj formę” współorganizowany jest przez Główny Inspektorat Sanitarny oraz stowarzyszenie Polska Federacja Producentów Żywności w ramach realizacji strategii WHO dotyczącej diety, aktywności fizycznej i zdrowia.



Cele działań

Podejmowane zadania miały na celu kształtowanie wśród uczniów poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie poprzez promowanie prawidłowych nawyków żywieniowych oraz aktywny tryb życia.

Chcieliśmy zwrócić uwagę uczniów na to, jak ważną rolę odgrywa w ich życiu racjonalna dieta oraz sport.

Metody realizacji programu

inscenizacje teatralne

konkursy

przygotowanie plakatów, broszur i ulotek

przygotowanie i degustacja pokarmów: zdrowego śniadania, surówek z warzyw i owoców, świeżych soków, herbat owocowych i ziołowych

pogadanki, burze mózgów, instruktaże

turnieje sportowe

basen dla dzieci

rajd górski

kulig

aerobik dla dzieci i rodziców

comiesięczne przekazywanie informacji o witaminach i owocach





















Inscenizacja teatralna

“Jak jadasz, takie zdrowie posiadasz”

Cele programu:

propagowanie sposobów zdrowego i czynnego trybu życia

kształtowanie nawyku odpowiedzialności za własne zdrowie

zapoznanie młodzieży z piramidą zdrowia

Podjęte działania:

wykonanie plakatów promujących zdrowy i aktywny styl życia

wystawa plakatów połączona z degustacją herbat ziołowych i owocowych









Apel "Ruch + Dieta = Forma"

Apel połączony z degustacją drugiego śniadania, przygotowanego w formie zdrowych i kolorowych kanapek.

Przedstawienie teatralne „Żyj zdrowo”



RUCH + DIETA = FORMA

ZĘBY ŻYCIE NIAŁO SMACZEK RAZ JABŁUSZKO RAZ BURACZEK

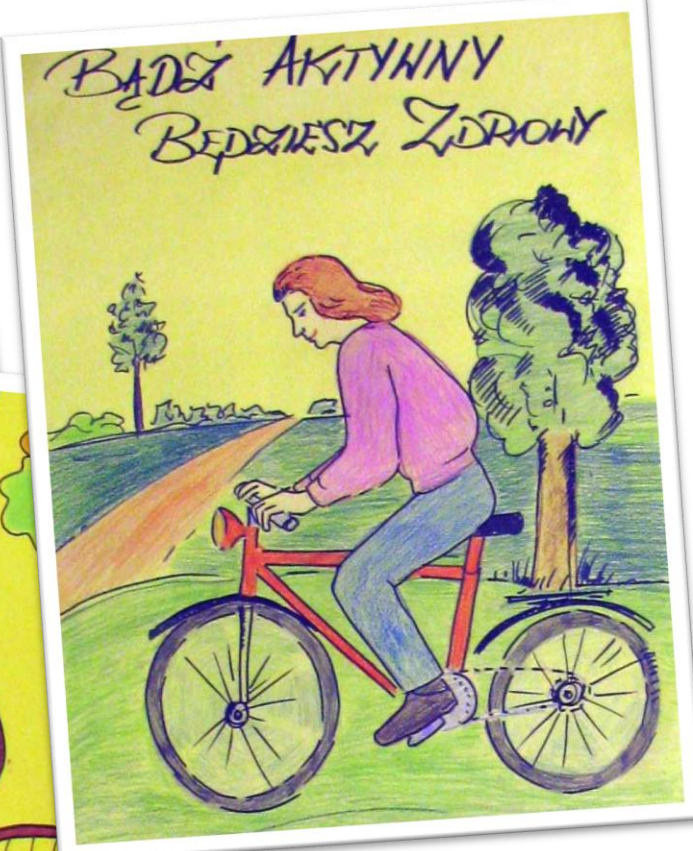


RUCH

Trzymaj formę!
Żyj zdrowo



BĄDŹ AKTYWNY
BĘDZIESZ ZDROWY







Apel prozdrowotny "Żyjmy dłużej"

Założenia programu prozdrowotnego:

zwrócenie uwagi na problem właściwego odżywiania się

promowanie zdrowego i aktywnego stylu życia

przekonanie o możliwości wpływania na własne zdrowie

Sposoby realizacji:

spektakl teatralny „Żeby zdrowym być, trzeba zdrowo żyć”

opracowanie ulotek z dekalogiem zdrowego stylu życia i obliczaniem współczynnika BMI

degustacja zdrowej sałatki owocowej przez uczniów

quiz tematyczny

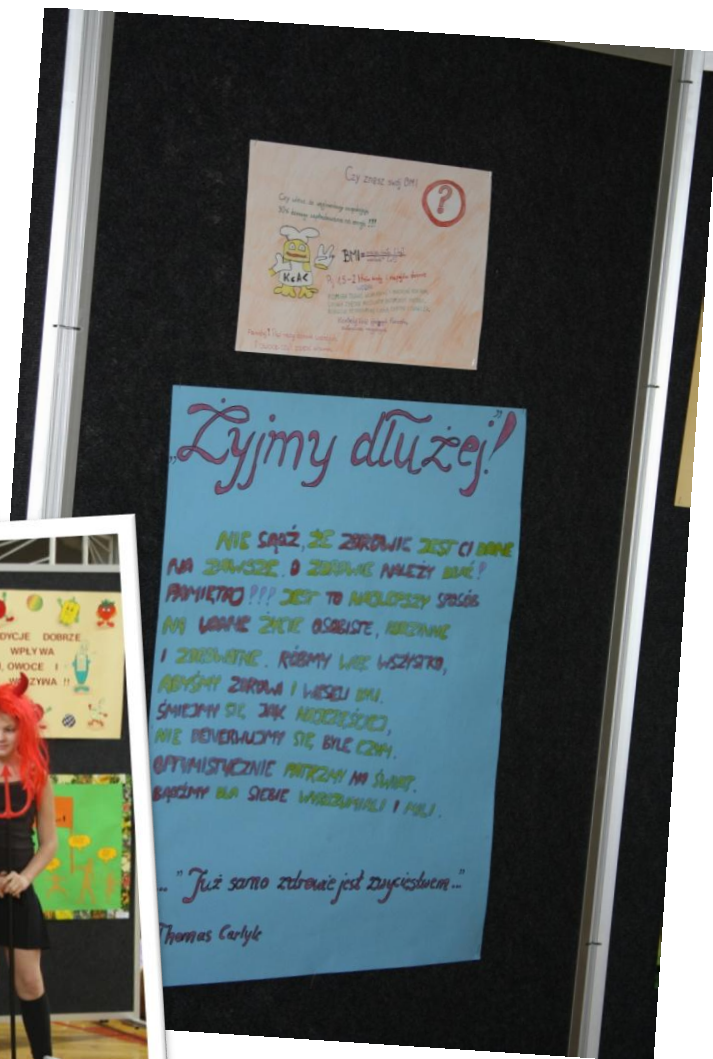












Pogadanki tematyczne na lekcjach wychowawczych

Smaczne i zdrowe są warzywa i owoce kolorowe – poznanie przez uczniów zdrowotnych walorów warzyw i owoców

Mój wygląd świadczy o mnie – propagowanie dbałości o swój wygląd estetyczny oraz aktywny styl życia

Czy wiesz, co jesz – zapoznanie uczniów z zasadami prawidłowego żywienia (piramida zdrowego żywienia) oraz uświadomienie uczniom, w jakim stopniu ich dieta różni się od diety pożądanie



Referaty na zebraniach z rodzicami i wychowawczych zespołach samokształceniowych

Co powinny jeść nasze dzieci

Wychowanie prozdrowotne – referat dotyczący higieny osobistej, racjonalnego odżywiania, unikania uzależnień, umiejętności panowania nad stresem, akceptacji własnego „ja”, pogody ducha i życzliwości dla innych, umiejętności życia w rodzinie, w grupie społecznej, w pracy, aktywności fizycznej.



Konkursy

Konkurs na *Najciekawszą rymowaną zdrowotną „Trzymaj Formę”*

Konkurs plastyczny na *Najładniejszy plakat oraz hasło reklamowe „Trzymaj formę”*

Konkurs na *Najciekawszą piramidę żywieniową*

Konkurs na *Najlepszy komiks pod hasłem „Recepta na zdrowie”*





Czy znasz swój BMI



Czy wiesz, że węglowodany zaspokajają 30% dziennego zapotrzebowania na energię !!!



$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała [kg]}}{\text{wysokość}^2 [\text{m}^2]}$$

Pij 1,5-2 litrów wody i napojów

WODA:
POMAGA TRAWIĆ WCHŁANIAĆ I PRZEJŚĆ
USUWA ZBĘDNE PRODUKTY PRZETRAWIENIA
REGULUJE TEMPERATURĘ CIAŁA

Kontroluj ilość zjadanych produktów
zwłaszcza nasycanych

Pamiętaj! Pięć razy dziennie warzywa i owoce, czyli zażycie witamin.

Idźcie nasze jest bezcenne, więc niech każdy z nas pamięta by codziennie wypić chętnie pełną szklankę mleka.

Jedz ze smakiem witaminy, jada warzywa, mięso chude. Uważaj na nie wolaj brzośki! To zapomnij o past - podnie!

Chcesz już nigdy nie chorować? To już tylko zdrowym być? Myśl, że rządzi zdrowie często to brudasom ciężko żyć!

Sport to zdrowie - prosta rzecz, każdy o tym dobrze wie. Zamień kampa więc na rower i wesolo ruszaj w drogę!

Wiktoria Rydak, Id. II b

My się dobrze wysypiamy więc wam dzisiaj radę damy:

Kto uprawia dyscypliny, to zażywa witaminy,

więc na spacer teraz pędź, i codzienniej nato chęć.

Potem jabłko chwyć wswą dłoń bo to jest witaminowa broń

I pamiętaj, że ten coowoce je ma zawsze przespane

noce i radosne dzień!

Radzili:
Angelika Kućmierz, Wojtek Kozioł i Laura Rej

Pod czujnym okiem

p. Marty Mart

A graphic consisting of a central yellow paint splatter with several smaller yellow dots scattered around it, all set against a white background.

Dziękujemy