

**PROGRAM EDUKACYJNY „TRZYMAJ FORMĘ” REALIZOWANY
W KLASACH IV – VI SZKOŁY PODSTAWOWEJ IM. POR. ZBIGNIEWA TWARDEGO PS. „TRZASK”
W RUDZIE – HUCIE W ROKU SZKOLNYM 2016/2017**

CELE:

1. Poszerzenie wiedzy na temat zdrowego żywienia, zbilansowanej diety, aktywności ruchowej.
2. Kształtowanie umiejętności niezbędnych do utrzymania dobrego zdrowia i kondycji fizycznej.
3. Uświadomienie zagrożeń dla młodego organizmu – anoreksja, bulimia, otyłość.
4. Propagowanie zdrowego trybu życia.
5. Zwiększenie aktywności ruchowej poprzez aktywne uczestnictwo w zajęciach wychowania fizycznego oraz na sportowych zajęciach pozalekcyjnych.

ZASADY REALIZACJI PROGRAMU

1. Program realizowany jest w roku szkolnym 2016/2017.
2. Uczestnikami programu są uczniowie klas IV – VI szkoły podstawowej.
3. Program realizowany jest na lekcjach przyrody, godzinach wychowawczych, lekcjach wychowania fizycznego oraz różnych formach zajęć pozalekcyjnych.
4. Program skierowany jest do uczniów, nauczycieli, rodziców oraz środowiska lokalnego.

DZIAŁANIA DOTYCZĄCE REALIZACJI PROGRAMU „TRZYMAJ FORMĘ”

1. Propagowanie zdrowego żywienia i higienicznego trybu życia – wykorzystanie lekcji przyrody, wychowania fizycznego i godzin wychowawczych.
2. Przeprowadzenie badań BMI (Body Mass Index) wśród uczniów biorących udział w projekcie. Celem badań jest sprawdzenie prawidłowej masy ciała.
3. Praktyczne zaznajamianie uczniów z produktami żywnościowymi i ich składem:
 - Zawartość składników produktu spożywczego: dodatki do żywności, które samodzielnie nie są przeznaczone do spożycia – dodane do produktu wpływają na jego trwałość, konsystencję, barwę, zapach lub smak.
 - Poznanie głównych grup substancji dodawanych do żywności. Realizacja w oparciu o samodzielne dokonywanie zakupów, odczytywanie etykiet na produkcie spożywczym, analiza, wyciąganie wniosków.
4. Propagowanie aktywnego stylu życia poprzez zajęcia wychowania fizycznego i różnorodne formy zajęć pozalekcyjnych:
 - Zajęcia rekreacyjno – sportowe;

- Organizowanie imprez rekreacyjno – sportowych „Dzień sportu i dziecka”, wycieczki krajoznawczo - turystyczne.
- Organizacja Szkolnych Turniejów Sportowych.
- Udział uczniów w różnorodnych pozaszkolnych zawodach sportowych.
- Organizowanie zajęć warsztatowych i pogadanek na temat zdrowej żywności.

EWALUACJA

1. W programie uczestniczą uczniowie z klas IV – VI oraz rodzice.
2. Uczniowie biorą aktywny udział we wszystkich formach realizacji programu.
3. Posiadają odpowiednią wiedzę i umiejętności praktyczne dotyczące zdrowego odżywiania i higienicznego trybu życia.
4. Aktywnie spędzają swój czas wolny uczestnicząc w różnorodnych zawodach i imprezach oraz zajęciach rekreacyjno – turystycznych.
5. Uczestniczą w szkolnych konkursach, promującym zdrowe odżywianie i aktywny styl życia oraz wykazują się odpowiednią wiedzą.

PLAN REALIZACJI PROGRAMU „TRZYMAJ FORMĘ”

Zadania do realizacji	Sposób realizacji	Odpowiedzialni	Czas realizacji	Uwagi
Opracowanie planu realizacji programu „Trzymaj Formę” na rok szkolny 2016/2017	zatwierdzenie planu przez dyrekcję szkoły	Koordinator programu	Październik 2016	
Zapoznanie uczniów z założeniami i celami programu „Trzymaj Formę” i z kalendarzem planowanym przedsięwzięć	pogadanka	Wychowawcy klas	Październik 2016	- gazetka ścienna dotycząca zdrowego stylu życia
Zdrowa żywność w codziennym jadłospisie	tygodniowy jadłospis z uwzględnieniem kalorii liczenie kalorii w ciągu doby z produktów najczęściej	Nauczyciele przyrody	Listopad 2016	- przykładowe jadłospisy - plakaty - zdjęcia

	spożywanych „zdrowy sklepik” - zachęcanie do rozsądnych zakupów na co dzień uświadomienie zagrożeń dla młodego organizmu wynikających z niewłaściwego odżywiania – anoreksja, bulimia, otyłość			
Szkolne zawody tenisa sportowego	organizacja Turnieju dla klas IV – VI w Tenisa Stołowego	Nauczyciele wychowania fizycznego	listopad/grudzień 2016	- zdjęcia - dyplomy
Ferie na sportowo	pogadanka na temat aktywnego i bezpiecznego wypoczynku - ferie na sportowo	Nauczyciele wychowania fizycznego Wychowawcy klas	Styczeń 2017	- gazetka ścienna – pogadanka
Mierzenie BMI	mierzenie BMI w klasach na lekcjach wychowania fizycznego i godzinach wychowawczych	Nauczyciele wychowania fizycznego Wychowawcy klas	listopad 2016 maj 2017	- przykładowe wykresy
Dzień wiosny dniem promocji zdrowia.	degustacja zdrowej żywności	Wychowawcy klas Nauczyciele	marzec 2017	- prezentacja zgromadzonej żywności, zdjęcia
„Światowy Dzień Zdrowia”.	wystawka pod hasłem: „Jedz smacznie i zdrowo” czytanie etykiet produktów	Koordynator Nauczyciele przyrody	kwiecień 2017	- zdjęcia - gazetka ścienna
„Dzień Ogryzka”	degustacja jabłek rozpowszechnianie „diety jabłkowej” wśród uczniów, nauczycieli i pracowników szkoły, prace plastyczne o tematyce jabłka	Nauczyciele Wychowawcy klas koordynator	kwiecień – maj 2017	- zdjęcia - wystawa prac
Zakończenie realizacji zadań	podsumowanie realizacji zadań	Koordynator	Czerwiec 2017	- Sprawozdanie - informacje na

programu „Trzymaj Formę” w roku szkolnym 2016/2017.	programu „Trzymaj Formę” prezentacja działań wykonanych przez uczestników programu sprawozdanie.			stronie internetowej szkoły
---	--	--	--	-----------------------------