

Sprawozdanie Projekt Trzymaj Formę 2018/2019.

Celem programu była edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i naukę prawidłowego, czyli zróżnicowanego i zbilansowanego sposobu odżywiania się dzieci i młodzieży, ze szczególnym uwzględnieniem odpowiedzialności indywidualnej za zdrowie i zasady wolnego wyboru

Program "Trzymaj Formę!" pomagał rozwijać zainteresowania uczniów i kształtować ich prozdrowotne nawyki. Program cieszył się zainteresowaniem wśród dzieci i młodzieży. Realizowany był w ramach godzin lekcyjnych. Podczas realizacji programu „Trzymaj Formę” uczniowie pogłębiali wiedzę dotyczącą zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej uczestnicząc w prelekcjach, wykładach, pogadankach, zajęciach prowadzonych tematycznie, poznali m.in. znakowanie produktów żywnościowych, układali jadłospisy, przeliczali wartości kaloryczne posiłków, tworzyli prezentacje, malowali plakaty, wykonywali gazetki, brali udział w różnych konkursach, projektach edukacyjnych o tematyce związanej ze zdrowym odżywianiem i aktywnością fizyczną, uczestniczyli w szkolnych imprezach sportowych, w rajdach rowerowych i wycieczkach sportowych, przygotowywali zdrowe potrawy, organizowali akcje promujące zdrowe odżywianie i aktywny styl życia, dokonywali oceny własnej aktywności fizycznej i stylu życia.

Aleksandra Rubajczyk