**REALIZACJA PROGRAMU**

***TRZYMAJ FORMĘ***

**W SZKOLE PODSTAWOWEJ IM. M. ROMANOWSKIEGO**

**W JÓZEFOWIE**

Nasza szkoła po raz kolejny przystąpiła do programu „Trzymaj formę!” przy współpracy z Państwowym Powiatowym Inspektoratem Sanitarnym w Biłgoraju.

Organizatorami programu są: Główny Inspektor Sanitarny oraz Polska Federacja Producentów Żywności Związek Pracodawców.

W roku szkolnym 2018/2019 jest to XIII edycja programu pod hasłem: **„Żyj zdrowo na sportowo”.**

Celem programu jest edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej i ich rodzin poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety.

**Cel główny**

***Zwiększenie świadomości dotyczącej wpływu żywienia i aktywności fizycznej na zdrowie.***

**Cele szczegółowe**

Pogłębienie wiedzy w zakresie znaczenia zbilansowanej diety oraz aktywności fizycznej dla organizmu człowieka.

Kształtowanie zmiany postaw i zachowań związanych z prawidłowym żywieniem, odpowiednią jakością zdrowotną żywności i aktywnością fizyczną.

Dostarczenie wiedzy i umiejętności korzystania z informacji zamieszczonych na opakowaniach produktów spożywczych.

Wyrobienie u uczniów odpowiednich nawyków związanych z odpowiednim żywieniem i aktywnością fizyczną.

**Adresaci**

Uczniowie szkoły podstawowej i ich rodzice.

**Uczestnicy**

Dyrekcja szkoły, nauczyciele, społeczność szkolna, higienistka szkolna.

**Czas trwania programu**

XIII edycja – rok szkolny 2018/2019.

**Harmonogram działań w roku szkolnym 2018/2019**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Zadanie** | **Uwagi o realizacji** | **Termin** |
| **1.** | Zapoznanie uczniów z celami ogólnymi programu „Trzymaj formę”. | Rozmowy podczas lekcji biologii, przyrody, wychowa- nia fizycznego | październik. |
| 2. | Udział szkolnego koordynatora programu „Trzymaj formę!” w szkoleniu organizowanym przez PPIS w Biłgoraju. | Wdrożenie XIII edycji programu „Trzymaj formę | listopad/grudzień |
| 3. | Poinformowanie rodziców o przystąpieniu szkoły do programu ”Trzymaj formę!”. | Zebranie z rodzicami  strona internetowa szkoły | listopad |
| 4. | Jak zachować dobrą kondycję. | Gazetka/plakat/strona szkoły | cały rok |
| 5. | Aerobic, tańce. | Zajęcia prowadzone dla uczniów w ramach wychowania fizycznego | cały rok |
| 6. | Wyjazd na lodowisko | Dla chętnych uczniów kl. V-VIII | styczeń |
| 7. | Wyjazd na narty | Dla chętnych uczniów kl. V-VIII | luty |
| 8. | Projekt edukacyjny: **„Twoje zdrowie zależy od Ciebie, zechciej zainwestować w siebie”.** | Klasa VIII | kwiecień/maj |
| 9. | Zawody sportowe, mecze | Rozgrywki | październik/czerwiec |
| 10. | Pierwsza pomoc | Lekcje edukacji dla bezpieczeństwa | cały rok |
| 11. | Wyjazdy na pływalnię | Doskonalenie pływa-  nia | I semestr |
| 12. | Obliczanie BMI. | Lekcje biologii, przyrody | I semestr |
| 13. | Rola aktywności fizycznej w zachowa- niu zdrowia. | Lekcje biologii, przyrody, wychowa- nia fizycznego | cały rok |
| 14. | Sportowe zajęcia rekreacyjne. | Zajęcia pozalekcyjne | cały rok |
| 15. | Prowadzenie zajęć profilaktycznych w ramach kampanii „Nie spal się na starcie” – profilaktyka palenia tytoniu. | Zajęcia z pedagogiem | wrzesień/październik |
|  | Prowadzenie zajęć profilaktycznych w ramach kampanii „Narkotyki! To mnie nie kręci”. | Zajęcia z pedagogiem | listopad |
| 16. | Zajęcia z wychowawcą na temat zdrowego stylu życia. | Lekcje wychowawcze | cały rok |
| 17. | Oceń swoją sprawność fizyczną – dokonywanie pomiaru tętna przed i po wysiłku. | Lekcje wychowania fizycznego | cały rok |