

Program edukacyjny *Trzymaj Formę*

Cele:

1. Zwiększenie wiedzy dotyczącej zbilansowanej diety i aktywności fizycznej.
2. Dostarczenie wiedzy i umiejętności korzystania z informacji zamieszczonych na opakowaniach produktów spożywczych.
3. Kształtowanie postaw i zachowań w zakresie prawidłowego żywienia i uprawiania aktywności fizycznej.
4. Propagowanie zdrowego stylu życia w szkole, w domu i środowisku pozaszkolnym.
5. Korzystanie z porad specjalistów w zakresie żywienia i aktywności fizycznej

Treści programowe:

1.0 odżywianiu

- Piramida Zdrowia
- Rola podstawowych składników odżywczych
- zasady zdrowego żywienia (10 zasad)
- Alternatywne sposoby żywienia na przykładzie diety wegetariańskiej

Zaburzenia stanu odżywiania:

- Nadwaga
 - Otyłość
 - Niedobór masy ciała
 - Anoreksja, bulimia- pomoc specjalisty
- Wybrane elementy edukacji konsumenckiej:
- * prawa konsumenckie
 - * znakowanie produktów żywnościowych wartością odżywczą.

2. 0 aktywności fizycznej

- Znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia;
 - * pożądana aktywność fizyczna dla dzieci i młodzieży
 - * test sprawności fizycznej(ćwiczenia)
- Przykłady z omówieniem metodycznym
 - * ćwiczenia różnych partii ciała
 - * ćwiczenia oddechowe
 - * ćwiczenia utrzymywania prawidłowej postawy ciała

Koordynator: Marzena Stęplewska

Osoby realizujące:

1. **Urszula Kuczerawy:** * działania w ramach nauki przygotowującej młodzież do zawodu kucharz, tj. wiedza teoretyczna i technika przygotowywania różnych potraw oraz projektowania posiłków.
 - *Uczestnictwo w ogólnopolskim programie edukacyjnym „Żyj smacznie i zdrowo”
2. **Jacek Krawczyk:** *biegi przełajowe z grupą Maratończyk
 - *zajęcia z grupą rolkarek,
 - *pływalnia w Jarocinie
 - *współpraca z Gminnym Klubem Sportowym w Jaraczewie
 - *współpraca ze Szkolnym Związkiem Sportowym w Jaraczewie
3. **Hubert Banachowicz:** *współpraca z Fitness Klubem w Jarocinie
 - *ćwiczenia gimnastyczne zaprojektowane przez instruktora klubu Fitness na terenie naszej placówki.
 - *współpraca z dietetykiem w ramach promowania zdrowej diety
4. **Beata Świątek:** działania w ramach zajęć wychowania fizycznego i SKS-ów (aerobik oraz piłka siatkowa)

Powyższy program realizowany będzie przez cały rok szkolny w zróżnicowanych grupach wychowanek.