

**PROGRAM EDUKACYJNY
"TRZYMAJ FORMĘ"
REALIZOWANY W MŁODZIEŻOWYM
OŚRODKU WYCHOWAWCZYM
W WIERZBICY
ROK SZKOLNY 2017/2018**



- ▶ Młodzieżowy Ośrodek Wychowawczy przystąpił do programu "Trzymaj formę" przy współpracy z Powiatową Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną w Radomiu oraz Polską Federacją Producentów Żywności Związku Pracodawców.



CELEM PROGRAMU „TRZYMAJ FORMĘ” jest:

- ▶ Pogłębianie wiedzy o znaczeniu zdrowego żywienia, zbilansowanej diety oraz aktywności fizycznej dla organizmu człowieka.
 - ▶ Kształtowanie postaw i zachowań związanych z prawidłowym żywieniem, odpowiednią jakością zdrowotną żywności i aktywnością fizyczną.
- ▶ Dostarczenie wiedzy o informacjach zamieszczonych na opakowaniach produktów spożywczych i umiejętności korzystania z nich.

ZASADY REALIZACJI PROGRAMU:

- ▶ Program realizowany jest w roku szkolnym 2017/2018.
- ▶ Uczestnikami programu są uczniowie gimnazjum.
- ▶ Program realizowany jest na lekcjach: na różnych formach zajęć pozalekcyjnych.
- ▶ Program skierowany jest do uczniów, nauczycieli, oraz środowiska lokalnego.

PLAN REALIZACJI PROGRAMU „TRZYMAJ FORMĘ”

Zadania do Realizacji	Sposób Realizacji	Odpowiedzialni	Czas realizacji
Zajęcia organizacyjne. Poinformowanie wychowanek o przystąpieniu do programu "Trzymaj formę"	Wdrożenie programu "Trzymaj formę"	<ul style="list-style-type: none"> H. Solecka M. Lis 	Październik 2017r.
Zumba dobra na wszystko. Dbamy o kondycję.	Zajęcia praktyczne. Maraton Zumbi.	<ul style="list-style-type: none"> A. Prus-Chwastek M. Lis H. Solecka 	Listopad 2017 r.
Popularyzacja picia wody.	Zachęcenie uczniów do picia wody mineralnej.	<ul style="list-style-type: none"> Wychowawcy koła ekologicznego. 	Cały rok
Tydzień z Niezapominajką - „Pamiętaj ! Szanuj zdrowie należycie.	Przypomnienie zasad zdrowego odżywiania, hasła propagujące zdrowe odżywianie, pogadanki o zdrowym trybie życia.	<ul style="list-style-type: none"> H. Solecka M. Lis 	Listopad 2017 r.

"Jakie dodatkowe substancje znajdują się w żywności".	Uczymy się odczytywania składu etykiety na produktach. Plakat.	<ul style="list-style-type: none"> • H. Solecka • M. Lis 	Grudzień 2017 r.
Mierzenie wskaźnika BMI /Body Mass Index/.	Wychowanki dokonują obliczeń BMI, sprawdzają prawidłową masę ciała, wykonują diagramy grupy.	<ul style="list-style-type: none"> • H. Solecka • M. Lis 	Grudzień 2017 r.
"Znam zasady zdrowego żywienia"	Prelekcja na temat Piramidy Zdrowego Żywienia Konkurs na plakat "Moich 10 zasad żywienia"	<ul style="list-style-type: none"> • H. Solecka • M. Lis 	Styczeń 2018 r.
"Oceń swoją sprawność fizyczną"	Wychowanki dokonują Pomiaru tętna przed i po wysiłku. Analizują swoją wydolność.	<ul style="list-style-type: none"> • H. Solecka • M. Lis 	Cały rok

<p>"Żyj zdrowo na sportowo" Promujemy zdrowy styl życia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Udział w turniejach, zawodach sportowych szkolnych i pozaszkolnych • Wycieczki rowerowe • Siłownia • Zumba • Wyjście na lodowisko • Wycieczka do Aquaparku • Rajdy 	<ul style="list-style-type: none"> • Nauczyciel wychowania fizycznego • Wychowawcy koła sportowego • K. Łagowska • A. Prus-Chwastek • H. Solecka • M. Lis • Szkolne Koło PTSM 	<p>Cały rok</p>
<p>"Aktywnie spędzam wolny czas"</p>	<p>Wystawa kolaży -"Jak aktywnie spędzamy wolny czas"</p>	<ul style="list-style-type: none"> • H. Solecka • M. Lis 	<p>Luty 2018 r.</p>
<p>„Światowy Dzień Wody”</p>	<p>Przygotowanie przez wychowanki ulotek informacyjnych dla mieszkańców Wierzbicy dotyczących znaczenia wody w życiu codziennym oraz motywowanie do jej oszczędzania.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wychowawcy koła ekologicznego • H. Solecka • M. Lis 	<p>Marzec 2018 r.</p>

Hodowla ziół	Wychowanki zakładają „ziołowe ogródki”- hodują mięte, bazylię itp. Przygotowują smaczny napój z wody, mięty i miodu, wykorzystują zioła w codziennych potrawach.	<ul style="list-style-type: none"> • H. Solecka • M. Lis 	Marzec 2018 r.
Zakładamy zielone ogródki	Wychowanki hodują szczypiorek, rzeżuchę. Przygotowanie z nich zdrowych potraw.	<ul style="list-style-type: none"> • H. Solecka • M. Lis 	Marzec/Kwiecień 2018 r.
Piknik Zdrowia w Radomiu	Udział w imprezie o charakterze edukacyjno-rekreacyjnym promującą zdrowy styl życia.	<ul style="list-style-type: none"> • H. Solecka • M. Lis 	Maj 2018 r.

Bajka o zdrowiu dla dzieci z Gminy Wierzbica	Wychowanki przygotowują przedstawienie teatralne promujące zasady zdrowego trybu życia dla dzieci z przedszkola i szkoły podstawowej.	<ul style="list-style-type: none">• Wychowawcy koła artystycznego• H. Solecka• M. Lis	Maj 2018 r.
Zakończenie realizacji zadań programu "Trzymaj formę"	Podsumowanie realizacji programu. Prezentacja multimedialna działań wykonanych przez uczestników programu. Złożenie sprawozdania do PSS-E.	<ul style="list-style-type: none">• H. Solecka• M. Lis	Czerwiec 2018 r.

Uczestnicy projektu:



- ❖ Dominika Kobiałka
- ❖ Wiktoria Rosół
- ❖ Weronika Leszczyńska
- ❖ Dominika Zawisza
- ❖ Katarzyna Rączka
- ❖ Karolina Oślizło
- ❖ Karolina Krawczyk
- ❖ Patrycja Sura
- ❖ Natalia Biegan
- ❖ Dominika Górczak

Koordynatorzy: Helena Solecka i Marta Lis