

REALIZACJA PLANOWANYCH DZIAŁAŃ

SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

WE WRZEŚNIU 2019 ROKU

„ ZDROWE ŻYWIENIE JEST ZAWSZE W CENIE!”



ZADANIA:

- Zapoznanie społeczności szkolnej z priorytetem SzPZ w roku szkolnym 2019/2020.

KRYTERIUM SUKCESU:

- Uczniowie, nauczyciele i rodzice znają priorytet SzPZ w roku szkolnym 2019/2020.
- Rodzice uczniów klas pierwszych zostali zapoznani z koncepcją i strategią SzPZ.

W bieżącym roku szkolnym głównym celem działań Szkoły Promującej Zdrowie jest zachęcanie całej społeczności szkolnej do zdrowego odżywiania, aktywnego spędzania wolnego czasu oraz dbania o właściwą masę ciała.

Zadania

We wrześniu przedstawiliśmy całej społeczności szkolnej priorytetowe przedsięwzięcia Szkoły Promującej Zdrowie zaplanowane na rok szkolny 2019/20. Nauczyciele zapoznali się z harmonogramem zadań do realizacji, uczniowie omawiali najważniejsze zagadnienia na zajęciach z wychowawcami. Następnie podczas zebrań wychowawcy klas przedstawili rodzicom działania SzPZ przewidziane na bieżący rok szkolny oraz wykaz programów

oświatowo-zdrowotnych proponowanych przez Wielkopolskiego Państwowego Wojewódzkiego Inspektora Sanitarnego i innych programów oraz akcji przyjętych w naszej szkole do realizacji w obecnym roku szkolnym.

PROGRAM „TRZYMAJ FORMĘ”



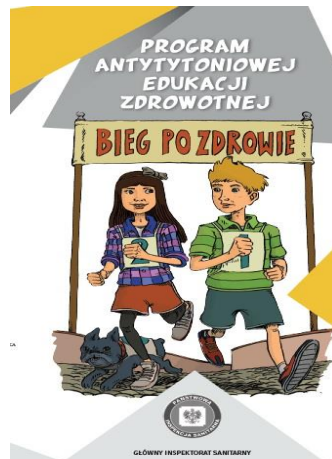
Program „Trzymaj formę” jest adresowany dla klas piątych, ale jego elementy są realizowane także w pozostałych klasach. Dzięki niemu uczniowie znają zasady prawidłowego żywienia (Piramida Zdrowego Żywienia). Potrafią zakwalifikować produkty żywieniowe do właściwych grup. Rozumieją, dlaczego należy spożywać mniej lub więcej produktów z określonej grupy. Uczniowie wiedzą, jaki jest ich własny model żywienia (w tym regularność spożywania posiłków). Potrafią opracować zbilansowany jadłospis. Znają wartości kaloryczne poszczególnych produktów żywieniowych i zapotrzebowanie energetyczne organizmu w okresie dojrzewania.

PROGRAM DLA SZKÓŁ SZKOŁA Z WITAMINĄ



W ramach tego programu uczniowie klas I –V otrzymują w szkole owoce i warzywa oraz piją mleko i przetwory mleczne, w ten sposób kształtują właściwe nawyki żywieniowe, eliminujące ze śniadań niezdrowe przekąski.

BIEG PO ZDROWIE!



W klasie 4a będzie realizowany program antytytoniowej edukacji zdrowotnej, dzięki której uczniowie zwiększają wiedzę i umiejętności na temat zdrowia w kontekście szkodliwości palenia papierosów i e-papierosów. Dzięki udziałowi w programie uczniowie nie podejmują inicjacji tytoniowej, poznają atrakcyjne życie w środowisku wolnym od dymu tytoniowego, uczą się odmawiać w sytuacjach nakłaniania do palenia papierosów.

Rodzice uczniów klas I zostali ponadto wyposażeni w wiedzę dotyczącą koncepcji i strategii SzPZ. W holu szkoły została wyeksponowana gazetka prezentująca hasło SzPZ na bieżący rok szkolny oraz przypominająca zasady właściwego pakowania szkolnego plecaka. Jest to kontynuacja zeszłorocznej akcji *Lekki plecak*, która ma uczyć właściwego pakowania tornistra, ograniczania jego ciężaru, korzystania, o ile to możliwe, z e-podręczników.



Przez okres całego roku szkolnego będą realizowane akcje mające skłonić naszych uczniów do aktywnego spędzania przerw oraz ograniczania korzystania z telefonów komórkowych na rzecz rozmów z rówieśnikami.



