**PROGRAM „TRZYMAJ FORMĘ” 2018/2019**

Program promujący zasady aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety prowadzony we współpracy z Powiatową Stacją Sanitarno –Epidemiologiczną w Zamościu.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **ZADANIA** | **UWAGI O REALIZACJI** | **TERMIN REALIZACJI** |
| 1. | Przekazanie informacji o przystąpieniu szkoły do programu „Trzymaj Formę” | Przedstawienie celów i zadań programu | XI |
| 2. | Poinformowanie rodziców o przystąpieniu szkoły do programu „Trzymaj Formę” | Zebranie z rodzicami (wywiadówka), wiadomość na stronie internetowej szkoły | XI |
| 3. | Realizacja ogólnopolskiego programu „Szklanka mleka w szkole” |  | X - VI |
| 4. | Realizacja ogólnopolskiego programu „Owoce w szkole” |  | X - VI |
| 5 | „Boisko pełne ruchu” | Lekcje wych. fizycznego | IX - VI |
| 6. | Żyj smacznie i zdrowo- przygotowanie potraw: kanapek, sałatek, surówek, dekoracji owocowo-warzywnych. | Zajęcia techniczne | w ciągu roku szkolnego |
| 7. | Zapoznanie z zaburzeniami stanu odżywiania oraz chorobami z tymi związanymi. | Lekcje biologii, zajęcia techniczne. | w ciągu roku szkolnego |
| 8. | Jakich informacji dostarczają etykiety produktów spożywczych? | Lekcje biologii, zajęcia techniczne. | XII |
| 10. | Piramida zdrowego żywienia. Rola sprawności fizycznej w zachowaniu zdrowia.  Obliczanie wskaźnika masy ciała. | Lekcje przyrody, biologii, zajęcia techniczne. | II |
| 11. | „Wiem co jem”. Pogadanka o wartościach odżywczych poszczególnych produktów. | Godzina wychowawcza, zajęcia techniczne, biologia | III |
| 12. | „Światowy dzień zdrowia” dniem promocji zdrowia. | Przedstawienie na temat zdrowego odżywiania.  Zawody sportowe na sali gimnastycznej pod hasłem "Ruch to zdrowie" | IV |
| 13. | „Żyj zdrowo na sportowo”. Promujemy zdrowy styl życia. | Udział w turniejach, zawodach szkolnych i pozaszkolnych.  Uczestnictwo w SKS | w ciągu roku szkolnego |
| 14. | „Dbam o zdrowie” .Plakaty promujące zdrowy styl życia. | Konkurs plastyczny | IV |
| 15. | Projekty edukacyjne: „Styl życia, a zdrowie człowieka” | Lekcje przyrody, biologii, zajęcia techniczne. | V |
| 16. | Odżywiam się zdrowo. | Szkolny konkurs wiedzy | V |
| 17. | Przygotowanie choreograficzne układów tanecznych. | Prezentacja na uroczystościach szkolnych(choinka). | I-II |
| 18. | Dzień Dziecka. | Zawody sportowe w szkole | VI |
| 19. | Konkurs językowy na wiersz, rymowankę:  „Jedz warzywa i owoce, które mają w sobie moce” | konkurs (j. polski) | V - VI |
| 20. | Wycieczki krajoznawcze | Wycieczki | w ciągu roku szkolnego |
| 21. | Zakończenie realizacji zadań programu „Trzymaj Formę”. | podsumowanie realizacji zadań programu ,,Trzymaj Formę”  - prezentacja działań wykonanych przez uczestników programu  -sprawozdania. | VI |