## Plan pracy dla Szkoły Podstawowej im. Królowej Jadwigi

## w Tapinie na rok szkolny 2023/2024 w ramach projektu „Trzymaj Formę”

Cele projektu:

Cel główny: Celem programu jest edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród dzieci i młodzieży szkolnej, ich rodzin i środowiska lokalnego poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety, czyli promocję aktywności fizycznej oraz prawidłowego sposobu odżywiania się dzieci i młodzieży.

Cele szczegółowe:

1. Poszerzenie wiedzy na temat zdrowego żywienia, zbilansowanej diety, aktywności ruchowej.

2. Kształtowanie umiejętności niezbędnych do utrzymania dobrego zdrowia i kondycji fizycznej.

3. Uświadomienie zagrożeń dla młodego organizmu – anoreksja, bulimia.

4. Propagowanie zdrowego trybu życia.

5. Zwiększenie aktywności ruchowej poprzez aktywne uczestnictwo w zajęciach wychowania fizycznego oraz na zawodach sportowych.

Cele wychowawcze:

• uczeń potrafi aktywnie wypocząć,

• uczeń zna higienę przygotowywania i spożywania posiłków,

• uczeń pogłębia zainteresowanie problematyką prozdrowotną,

• uczeń przekazuje zdobytą wiedzę swojej rodzinie, rówieśnikom.

ZASADY REALIZACJI PROGRAMU

1. Adresaci projektu:

Uczniowie i nauczyciele klas IV – VIII oraz ich rodziny, środowisko lokalne.

2. Realizatorzy projektu:

Koordynator: nauczyciel wychowania fizycznego – Maciej Lizoń

Inni nauczyciele odpowiedzialni za realizację założeń tego programu:

* + wychowawcy i nauczyciele pracujący w Szkole Podstawowej im. Królowej Jadwigi w Tapinie

3. Termin realizacji: rok szkolny 2023/2024.

4. Program realizowany będzie na lekcjach techniki, plastyki, godzinach wychowawczych, lekcjach wychowania fizycznego oraz różnych formach zajęć sportowych.

DZIAŁANIA DOTYCZĄCE REALIZACJI PROGRAMU „TRZYMAJ FORMĘ”

* + Przekazanie kadrze nauczycielskiej informacji o przystąpieniu szkoły do kolejnej edycji programu „Trzymaj formę!” podczas zebrania Rady Pedagogicznej we wrześniu 2023 r.
  + Zapoznanie wszystkich uczestników i realizatorów programu z jego założeniami i harmonogramem (IX.2023 r.).
  + Propagowanie zdrowego żywienia i higienicznego trybu życia na lekcjach przyrody, biologii, techniki, wychowania fizycznego, plastyki, godzin wychowawczych, zajęć pozalekcyjnych (cały rok szkolny).
  + Przeprowadzenie badań BMI (Body Mass Index) uczniów klas IV - VIII. Celem badań jest sprawdzenie prawidłowej masy ciała (lekcje wychowania fizycznego).
  + Propagowanie i wdrażanie 10 zasad prawidłowego żywienia opracowanych według Instytutu Zdrowego Żywienia w Warszawie: ulotki, plakaty, reklama, zajęcia praktyczne (cały rok szkolny).
  + Praktyczne zaznajamianie uczniów z produktami żywnościowymi i ich składem (cały rok szkolny):

• Zawartość składników produktu spożywczego – umiejętność czytania etykiet (np. dodatki do żywności, które samodzielnie nie są przeznaczone do spożycia – dodane do produktu wpływają na jego trwałość, konsystencję, barwę, zapach lub smak).

Propagowanie aktywnego stylu życia poprzez zajęcia wychowania fizycznego i różnorodne formy zajęć pozalekcyjnych (cały rok szkolny):

• Gry i zabawy rekreacyjno – sportowe.

• Piesze wędrówki z elementami atletyki terenowej.

• Rajd rowerowy.

• Wyjazdy na pływalnię oraz na mecze gier zespołowych klubów sportowych naszego regionu.

• Organizowanie środowiskowych imprez rekreacyjno – sportowych

np. „Sportowy Dzień Dziecka”, „Piknik Rodzinny” , „ Dzień Sportu”.

• Organizacja Szkolnych Turniejów w grach zespołowych, tenisie stołowym, szachach.

• Udział uczniów w różnorodnych pozaszkolnych zawodach sportowych.

•Organizowanie pogadanek na temat zdrowej żywności.

* + Pedagogizacja rodziców w zakresie treści promowanych w projekcie: pogadanki, (podczas wywiadówek, imprez integracyjnych i innych spotkań).
  + Dobre praktyki – dawanie przykładu własnym zachowaniem, np. wspólne z uczniami jedzenie II śniadania; propagowanie picia wody, jedzenia warzyw i owoców, aktywności sportowej np. poprzez gimnastykę śródlekcyjną.
  + Tworzenie gazetek ściennych o tematyce zdrowego trybu życia (cały rok szkolny).
  + Realizacja programów edukacyjnych, np. „Warzywa i owoce w szkole”.
  + Podsumowanie programu: sprawozdanie działań w zakresie realizacji programu „Trzymaj formę” zamieszczony na stronie szkoły