

Jak co roku nasza szkoła bierze udział w ogólnopolskim programie edukacyjnym "Trzymaj formę!", którego głównym celem jest zmniejszenie występowania nadwagi i otyłości wśród młodzieży, poprzez kształtowanie prozdrowotnych nawyków i propagowanie zdrowego stylu życia.

Program skierowany jest do uczniów klas V, VI, VII i VIII szkół podstawowych oraz ich rodziców. Realizowany jest metodą projektu, która rozwija zainteresowania uczniów i poszerza ich wiedzę. Metoda ta daje dużą swobodę wyboru sposobu realizacji programu, umożliwia uczniom poszukiwanie i realizowanie własnych pomysłów prozdrowotnych. Do przyłączenia się w realizację działań programowych zapraszani są również rodzice, ponieważ to oni wywierają decydujący wpływ na wzorce zachowań swoich dzieci.

Otyłość i nadwaga to obecnie jedno z większych zagrożeń zdrowotnych na świecie. Z problemem nadmiernej masy ciała zmagają się już blisko 60 proc. dorosłych Polaków. Wzrost otyłości obserwuje się także u dzieci i młodzieży.

Otyłość nie jest obojętna dla zdrowia fizycznego, umysłowego i społecznego uczniów. Negatywnie wpływa na sprawność fizyczną, społeczne relacje z rówieśnikami i stan emocjonalny, co może odzwierciedlać się na wynikach w nauce. Z tego powodu edukacja w zakresie zdrowego stylu życia w szkole stanowi ważny proces nauczania, umożliwiający młodym ludziom kształtowanie postaw i umiejętności, dzięki którym podejmują decyzje i działania pozytywne dla ochrony oraz doskonalenia zdrowia własnego i innych ludzi.

Program „Trzymaj formę!” dostarcza wiedzę na temat wpływu zbilansowanej diety i aktywności fizycznej na zdrowie człowieka oraz wyjaśnia znaczenie informacji zamieszczonych na opakowaniach produktów spożywczych. Zwraca uwagę na jakość zdrowotną żywności i uczy dokonywania właściwych wyborów dotyczących prawidłowego odżywiania.

Edukacja zdrowotna polega nie tylko na dostarczaniu wiedzy, lecz także na uczestniczeniu we wspólnym działaniu, poprzez rozwijanie zdrowych nawyków żywieniowych i podejmowanie aktywności fizycznej w czasie wolnym.



trzymaj
formę