PLAN REALIZACJI Programu Trzymaj Formę – Bądź Aktywny!

Założenia programu

Cel ogólny

Celem tego programu jest poszerzenie wiedzy dotyczącej zdrowego żywienia, zbilansowanej diety, aktywności fizycznej, zachowań konsumenckich oraz kształtowanie umiejętności niezbędnych do utrzymania zdrowia i kondycji fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem odpowiedzialności indywidualnej i świadomego wyboru.

Cele szczegółowe

1. Zapoznanie uczniów z zasadami prawidłowego żywienia.
2. Uświadomienie uczniom potrzeby aktywności fizycznej i jej wpływu na zdrowie.
3. Nauczenie uczniów podstawowych zasad dopasowania sposobu odżywiania do stylu życia (zbilansowana energetycznie dieta).
4. Wdrożenie zasady odpowiedzialności indywidualnej za własne zdrowie i świadomego wyboru

1.3. Adresaci

Uczniowie klas IV – VI szkół podstawowych i I- III gimnazjum

Projekt składa się z zajęć warsztatowych opisanych w scenariuszach realizujących cztery cele szczegółowe projektu:

Zadanie	Sposoby realizacji	Spodziewane wyniki
Zapoznanie uczniów z zasadami prawidłowego żywienia.	1. Przeprowadzenie warsztatów na temat: „Czy wiesz co jesz” 2.Przeprowadzenie warsztatów na temat: „Czy masz wpływ na to co jesz” 3. Składniki pokarmowe i ich rola w organizmie człowieka	Poznanie odżywiania jako procesu polegającego na dostarczaniu materiału budulcowego i energetycznego do organizmu Poznanie roli podstawowych substancji odżywczych: węglowodanów, białek, tłuszczów, związków (soli) mineralnych, witamin i wody. Podaję rolę cukrów, tłuszczów, białek i witamin Umie uzasadnić znaczenie błonnika dla normalnego funkcjonowania organizmu Wyjaśnia rolę cholesterolu Wymienia przyczyny niedoboru składników mineralnych w organizmie Podaje 3-4 przykłady chorób spowodowanych brakiem witamin Wyjaśnia, dlaczego niektóre pokarmy należy jeść w pokarmach z tłuszczami

Uświadomienie uczniom potrzeby aktywności fizycznej i jej wpływu na zdrowie.	Oceń swoją wydolność i sprawność fizyczną Aktywność ruchowa, a zdrowie.	Rozumie znaczenie uprawiania sportu dla utrzymania organizmu w dobrej kondycji. Zachęcanie do uprawiania sportu i codziennej gimnastyki. Potrafi zaprezentować zestaw ćwiczeń regenerujących chrząstki międzykręgowe kręgosłupa Wykonuje rano ćwiczenia profilaktyczne regenerujące chrząstki Wymienia ćwicz., które pobudzają największą liczbę mięśni Jest przekonany, że poprzez odpowiednie ćwiczenia można wpłynąć na rozwój mięśni szkieletowych, co ma związek z kondycją. Potrafi przeprowadzić w czasie lekcji zestaw ćwiczeń śródlekcyjnych. Zdaje sobie sprawę, że musi szanować swój szkielet, aby mógł poruszać się bez kłopotu przez całe swoje życie.
Nauczenie uczniów podstawowych zasad dopasowania sposobu odżywiania do stylu życia (zbilansowana energetycznie dieta).	Zbilansuj się - Planujemy menu na klasową imprezę Opracowanie i wykonanie gazetek tematycznych, plakatów dotyczących właściwych nawyków żywieniowych. 3.Zorganizowanie pokazu przygotowywania surówek, sałatek, wartościowych kanapek. 4.Zorganizowanie Szkolnego Dnia Zdrowia poświęconego zdrowemu odżywianiu.	Wykonanie gazetki. Przygotowanie sałatek
Wdrożenie zasady odpowiedzialności indywidualnej za własne zdrowie i świadomego wyboru	Czy wiesz, co kupujesz? Jak i czym powinniśmy się odżywiać? zasady prawidłowego żywienia jadłospisy – ich różnice ze względu na kulturę, wiek, stan zdrowia i rodzaj wykonywanej pracy Spotkanie i pogadanka z właścicielką sklepu ze zdrową żywnością	Kształtowanie postaw zmierzających do przyjęcia prawidłowego sposobu odżywiania się i prowadzenia właściwego trybu życia. Umie ułożyć dietę dla ucznia IV klasy, z uwzględnieniem faktu, że organizm jest młody, rośnie, rozwija się i jest w ciągłym ruchu Wymienia zasady prawidłowego żywienia (spożywanie urozmaiconych pokarmów w odpowiednich ilościach i proporcjach) Wyjaśnia zależność między wyrabianiem nawyków związanych z prawidłowym żywieniem, a dzisiejszym stylem życia

		Potrafi ułożyć przykładowy jadłospis dla ucznia klasy I gimnazjum Potrafi ocenić swoją dietę na podstawie ułożonego jadłospisu i wyciąga wnioski Wybiera taki sposób postępowania, jaki uważa za korzystny dla własnego organizmu