

# "TRZYMAJ FORMĘ"

W związku z udziałem Szkoły Podstawowej nr 13 w XV edycji **Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego: „TRZYMAJ FORMĘ!”** zorganizowanym przez Główny Inspektorat Sanitarny oraz Polską Federację Producentów Żywności Związek Pracodawców; współorganizatorem Programu jest również, Fundacja Żywność, Aktywność Fizyczna i Zdrowie, natomiast Partnerem Programu jest Instytut Medycyny Wsi im. W. Chodźki w Lublinie. Patronami honorowymi Programu są: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego - Państwowym Zakład Higieny, Minister Edukacji Narodowej, Minister Zdrowia, Minister Sportu i Turystyki oraz Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi, Patronami Programu są: Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW w Warszawie, Federacja Konsumentów oraz Polskie Towarzystwo Badań nad Otyłością.

## NASZA SZKOŁA OTRZYMAŁA CERTYFIKAT UCZESTNICTWA



### Działania w ramach programu, realizowane w SP nr 13 w Piotrkowie Trybunalskim:

Wychowawcy klas, nauczyciele biologii oraz wychowania fizycznego - realizowali na godzinach lekcyjnych - zajęcia poświęcone tematyce propagowania zdrowego stylu życia o unikalnym dwukierunkowym podejściu: promującym zbilansowane odżywianie połączone z regularną aktywnością fizyczną.

Program oparty był na następującym założeniu: **„Aktywny styl życia jest zdrowy, przyjemny, łatwo osiągalny i przystępny finansowo dla wszystkich niezależnie od wieku, płci i aktualnej sprawności fizycznej”**.

Program "Trzymaj Formę!" pomógł rozwinąć zainteresowania uczniów oraz kształtował ich prozdrowotne nawyki.

#### Klasa V

Uczniowie mieli za zadanie wykonać **plakat** dotyczący tematyki zdrowego stylu życia o unikalnym dwukierunkowym podejściu: promującym zbilansowane odżywianie połączone z regularną aktywnością fizyczną. Format pracy i technika wykonania: dowolna.

#### Klasa VI

Uczniowie nadsyłali **zdjęcia** ze zdrowymi posiłkami, w celu promowania odpowiednich zasad

żywienia, opartych na zbilansowanej diecie.

### **Klasa VII**

Uczniowie pod opieką nauczycieli wychowania fizycznego mieli za zadanie nagrać krótki (2 - 5 min.) **filmik** promujący aktywność fizyczną lub prawidłowy, zróżnicowany oraz zbilansowany sposób odżywiania się dzieci i młodzieży, ze szczególnym uwzględnieniem odpowiedzialności indywidualnej za zdrowie i zasady wolnego wyboru.

### **Klasa VIII**

Uczniowie wykonali **krzyżówki** o tematyce zdrowego stylu życia: odpowiedniej diecie, aktywności fizycznej i wypoczynku. Format pracy A1 lub A2 (z pytaniami i odpowiedziami).

**Serdecznie dziękuję wszystkim uczestnikom PROGRAMU „TRZYMAJ FORMĘ!” za zaangażowanie.**

**Koordinator: Kinga Misztela**

W galerii przykładowe prace uczniów: Nadii Hejniak kl. VIb, Wiktorii Antosik kl. VIb, Julii Pielużek kl. VIb, Klaudii Staśkiewicz kl. VIb, Mateusza Mokrowieckiego kl. VIb, Jakuba Janiszewskiego kl. Vb, Filipa Gajdy kl. VIa