

**REALIZACJA PROGRAMOWYCH DZIAŁAŃ
SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE
W LUTYM I MARCU 2015 ROKU**

ZADANIA :



**Program
„Trzymaj formę”**

Zgodnie z założeniami programu „Trzymaj formę” w Szkole Podstawowej nr 2 w Gostyniu zostały przeprowadzone i zrealizowane przedstawione poniżej działania edukacyjne.

W lutym 2015 wśród 140 uczniów klas 5 i 6 zostały przeprowadzone zajęcia edukacyjne mające na celu realizację zadań programu, przekazanie wiedzy i umiejętności w obszarze dbania o własne zdrowie, dotyczące wpływu aktywności fizycznej na rozwój i funkcjonowanie człowieka, umiejętności szacowania własnej sprawności oraz obliczania BMI. Ponadto uczniowie ćwiczyli pod kierunkiem nauczyciela pomiar tętna spoczynkowego i powysiłkowego, a także przeprowadzono testy sprawności fizycznej oraz dokonano interpretacji otrzymanych wyników.

Poruszane na lekcjach zagadnienia i nabyte umiejętności to:

- aktywny tryb życia na co dzień
- aktywny odpoczynek
- nabycie umiejętności obliczenia własnego BMI
- codzienna aktywność fizyczna człowieka
- pomiar tętna na tętnicy promieniowej przez dzieci
- wykonanie próby wysiłkowej

W marcu 2015 roku 70 uczniom klas piątych zostały rozdane ulotki edukacyjne adresowane do dzieci i ich rodziców, zawierające atrakcyjny przekaz informacji dotyczących zdrowego stylu życia.

Działaniami zostało objętych 70 uczniów klas piątych Szkoły Podstawowej nr 2 w Gostyniu oraz rodzice piątoklasistów, którym zostały przekazane ulotki edukacyjne.

Prezentowane zagadnienia to:

- jak być aktywnym na co dzień
- ile razy dziennie należy spożywać warzywa i owoce
- czym są węglowodany, tłuszcze, białko oraz jakie powinny być ich proporcje w zbilansowanej diecie
- czym jest zbilansowana dieta

- jak właściwie odczytać informacje na etykietach z żywnością
- które produkty dostarczają nam energii
- składniki odżywcze: węglowodany, białka, tłuszcze, błonnik, woda, składniki mineralne, witaminy ich znaczenie
- sól i jej wpływ na zdrowie człowieka
- sposób obliczenia własnego BMI
- codzienna aktywność fizyczna człowieka

Wyżej omówione zajęcia zostały przeprowadzone na lekcjach wychowania fizycznego.



Co jest podstawą prawidłowego żywienia?

Podstawą są: zbilansowane ilości energii, witamin, składników odżywczych, błonnik, woda, składniki mineralne, witaminy.

Jaki powinien być sposób parowania przygotowania, tłuszczy i soli?

Gotowanie, gotowanie na parze, gotowanie w wodzie, gotowanie w oliwie, gotowanie w smalcu, gotowanie w tłuszczach roślinnych.

Woda – niezbędna dla życia

Woda jest ważnym składnikiem diety. Długość czasu, przez którą człowiek może przetrwać bez wody, jest krótką. Woda jest niezbędna do życia. Woda jest ważnym składnikiem diety. Długość czasu, przez którą człowiek może przetrwać bez wody, jest krótką.

Jaki powinien być sposób parowania przygotowania, tłuszczy i soli?

Gotowanie, gotowanie na parze, gotowanie w wodzie, gotowanie w oliwie, gotowanie w smalcu, gotowanie w tłuszczach roślinnych.

Jaki rodzaj tłuszczu wybrać w jedzeniu?

Tłuszcz jest ważnym składnikiem diety. Długość czasu, przez którą człowiek może przetrwać bez tłuszczu, jest krótką.

Czyli tłuszcze w produktach żywnościowych

Tłuszcze są ważnym składnikiem diety. Długość czasu, przez którą człowiek może przetrwać bez tłuszczu, jest krótką.

Składnik	Procent
Tłuszcz	7%
Woda	33%
Węglowodany	1%
Białko	1%
Sól	4%

Co oznacza GDA?

GDA – Wykresy Składu Składników (GDA) – Wykresy Składu Składników (GDA) – Wykresy Składu Składników (GDA).

Co każdy rodzic powinien wiedzieć o żywieniu i aktywności fizycznej

rodzini! trzymaj formę

Organizatory programu: PFPZ, Instytut Wychowania Fizycznego J. Piłsudskiego w Warszawie, itp.