

Program prozdrowotny „Jedz zdrowo żyj dobrze” dla uczniów klas I –III VII L.O. im. M. Kopernika w Częstochowie

I. Cele:

Program ten ma stworzyć uczniom jak najszersze podstawy do rozwijania wiedzy i działalności pro-zdrowotnej w dalszym kształceniu oraz popularyzować zdrowy styl życia w coraz szerszych kręgach ludzi.

Adresatami programu są uczniowie klas I – III VII L. O. im. M. Kopernika oraz ich rodzice i nauczyciele.

Głównym celem programu jest promowanie zdrowego stylu życia wśród młodzieży poprzez zwracanie szczególnej uwagi na zdrowe odżywianie się, aktywny tryb życia, zwiększenie umiejętności poprawnego odczytywania działań reklamowych i marketingowych oraz zwiększenie świadomości uczniów, rodziców i nauczycieli w zakresie racjonalnego odżywiania się.

II. Zadania szczegółowe programu:

- zapoznanie z ogólnymi zasadami odżywiania się młodzieży,
- dostosowanie asortymentu produktów sprzedawanych w sklepiku do wymogów higieny odżywiania,
- promowanie zdrowej żywności,
- utrwalenie wiadomości na temat barwników, konserwantów, antyutleniaczy i emulgatorów,
- kształtowanie nawyków zdrowego odżywiania się,
- zapoznanie ze skutkami zaburzeń w odżywianiu się,
- zwrócenie uwagi na niebezpieczeństwo tkwiące w spożywaniu preparatów o różnym działaniu,
- wyjaśnienie wpływu aktywności fizycznej na zdrowie człowieka,
- zachęcanie do stosowania zasad higienicznego i aktywnego trybu życia
- podejmowanie działań na rzecz ochrony zdrowia
- rozwijanie poczucia odpowiedzialności za swoje zdrowie i zdrowie wszystkich ludzi
- wykorzystanie zdobytej wiedzy w praktycznym działaniu.

III. Wniosek dotyczący skutków realizacji programu:

Spodziewamy się, że w wyniku przeprowadzonych przez szkołę działań, zmienią się zwyczaje żywieniowe i styl życia uczniów.

IV. Harmonogram działań

L.p.	Zadania	Metody i formy realizacji	Osoby odpowiedzialne	Ilość zajęć	Termin realizacji
1.	Powiadomienie klas, że w marcu odbywać się będą Dni Zdrowia, które zakończą się Piknikiem Zdrowia i zapoznanie ich z celami programu prozdrowotnego oraz przeprowadzenie ankiety wstępnej.	Prelekcje i ankiety na lekcjach wychowawczych.	- Wychowawcy klas.	1 godz.	23.02 – 27.02.2009 r.
2.	Czym się odżywiamy? Poszczególne składniki odżywcze i ich znaczenie dla organizmu. Zasady zdrowego odżywiania. Omówienie składników odżywczych i ich znaczenia dla organizmu - „piramida zdrowia” oraz wartości energetycznych poszczególnych produktów żywnościowych.	Prelekcje i referaty na lekcjach wychowawczych i zajęciach z wdż. Wyszukiwanie wiadomości na temat zdrowego odżywiania oraz wartości energetycznych poszczególnych produktów żywnościowych i właściwej „piramidy zdrowia” na lekcjach technologii infor. i informatyki. Konkurs na pracę plastyczną, pt.: - „Piramida zdrowia”, - „Zdrowo jem” – wystawa prac. Konkurs na przedstawienie reklamy promującej „Zdrowy styl życia”.	- Wychowawcy klas, - nauczyciel wdż, - nauczyciel WOK - nauczyciele informatyki i technologii infor.	1 godz.	02.03. – 06.03.2009 r. Cały marzec
3.	Wspólne określanie zasad, którymi należy kierować się przy zakupach artykułów żywnościowych: - unikanie kupowania tanich produktów nieznanego pochodzenia, - unikanie kupowania produktów przesadnie opakowanych w skrzące się kolorami i złoceniami opakowania, - unikanie kupowania produktów przetworzonych, oferowanych na bazarach, - sprawdzanie daty produkcji i przydatności do spożycia, - nie kupowanie żywności sztucznie barwionej, słodzonej, konserwowanej.	Prelekcje i referaty na lekcjach wychowawczych, zajęciach z wdż i biologii.	- Wychowawcy klas, - nauczyciel wdż, - nauczyciel biologii.	1 godz.	09.03. – 13.03.2009 r.

L.p.	Zadania	Metody i formy realizacji	Osoby odpowiedzialne	Ilość zajęć	Termin realizacji
4.	Wspólne rozszyfrowanie oznakowań na wybranych produktach żywnościowych, np. gumie do żucia, napojach ze szkolnego sklepiku, dżemie. Informacje o barwnikach, konserwantach, antyutleniaczach i emulgatorach zaszyfrowanych literą E i trzema cyframi.	<ul style="list-style-type: none"> - Lekcje wychowawcze, - zajęcia z wdż , - biologia, - chemia. 	<ul style="list-style-type: none"> - Wychowawcy klas, - nauczyciel wdż, - nauczyciel biologii - nauczyciel chemii. 	1 godz.	09.03. – 13.03.2009 r.
5.	Kształcenie nawyków zdrowego odżywiania się. Przygotowywanie tygodniowego jadłospisu właściwego dla nastolatków zgodnie z „piramidą zdrowia” na każdą porę roku..	<ul style="list-style-type: none"> - Lekcje wychowawcze, - biologia - języki obce. 	<ul style="list-style-type: none"> - Wychowawcy klas, - nauczyciel biologii, - nauczyciele języków obcych. 	1 godz.	09.03. – 13.03.2009 r.
6.	Doskonalenie wiedzy na temat zaburzeń w odżywianiu i niebezpieczeństw tkwiących w spożywaniu preparatów odchudzających, dopalaczy oraz wspomagających wzrost masy ciała.	Prelekcje i referaty na: <ul style="list-style-type: none"> - lekcjach wychowawczych, - zajęciach z wdż , - biologii. 	<ul style="list-style-type: none"> - Wychowawcy klas, - nauczyciel wdż, - nauczyciel biologii. 	1 godz.	16.03. – 20.03.2009 r.
7.	Przeprowadzenie przez pielęgniarkę szkolną indywidualnych rozmów na temat właściwego odżywiania się z uczniami zagrożonymi nadwagą i niedowagą podczas badań przesiewowych do bilansu zdrowia.	<ul style="list-style-type: none"> - Rozmowy indywidualne, - pomiar BMI. 	- Pielęgniarka szkolna.	Według potrzeb	Cały rok

L.p.	Zadania	Metody i formy realizacji	Osoby odpowiedzialne	Ilość zajęć	Termin realizacji
8.	<p>Seminarium na temat zdrowego odżywiania, w którym będą uczestniczyć uczniowie, rodzice i nauczyciele. Tematy wykładów:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Najlepsza dieta dla nastolatków (jakie produkty służą zdrowiu, a jakich lepiej unikać?). - Dlaczego powinniśmy unikać spożywania słodczy i cukru? - Najlepsza dieta zwiększająca odporność. - Jak zdrowa dieta może pomóc osiągać postępy w nauce? 	<ul style="list-style-type: none"> - Prelekcja, - zaproszenie: <ul style="list-style-type: none"> - dietetyka, - pracownika Sanepid, - lekarza z poradni leczenia zaburzeń w odżywianiu. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pedagog szkolny, - wychowawcy klas. 	2 godz.	Marzec
9.	<p>Omówienie wpływu ruchu dla zdrowia fizycznego i psychicznego młodego człowieka. Utrzymywanie wszechstronnej aktywności fizycznej.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Prelekcja na lekcjach wychowawczych. - Prelekcje i pokaz nordic walking, - wyjazdy na narty, - wyjścia na lodowisko, - wyjścia i wyjazdy na basen, - zorganizowanie biegów kopernikowskich i wyścigów rowerowych, - piesze i rowerowe wycieczki i rajdy po Jurze Krakowsko-Częstochowskiej 	<ul style="list-style-type: none"> - Wychowawcy, - nauczyciel wych. fizycznego – p. R. Bogus, - nauczyciele wych. fizycznego, - nauczyciele geografii. 	1 godz.	<p>23.03 – 27.02.2009 r.</p> <p>23.02 – 27.02.2009 r.</p>