

HASŁO: TRZYMAJ FORMĘ Z CAŁĄ RODZINĄ!

Koordynator: Iwona Kopka

I. Cele programu:

- ✓ **Poprawa sposobu odżywiania młodzieży**
- ✓ Zwiększenie wiedzy dotyczącej zbilansowanej diety i aktywności fizycznej w celu zapobiegania otyłości
- ✓ Kształtowanie postaw i zachowań w zakresie prawidłowego żywienia i uprawiania aktywności fizycznej
- ✓ Rozszerzenie asortymentu sklepików szkolnych o zalecane produkty
- ✓ Propagowanie zdrowego stylu życia w szkole, w domu i środowisku pozaszkolnym

II. Czas trwania: rok szkolny 2010/2011

III. Współpracownicy:

- ✓ Urząd Gminy Nieporęt – wydział ochrony środowiska
- ✓ Ośrodek Zdrowia w Nieporęcie
- ✓ Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Legionowie
- ✓ Punkt Pomocy Dziecku i Rodzinie w Nieporęcie
- ✓ Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Legionowie
- ✓ Kluby Sportowe: UKS „Pilawa”, „Dębina”
- ✓ Rodzice uczniów: dr Grzegorz Krasowski- chirurg
lek. med. Anna Kołakowska – pediatra
leśniczy – pan Włodzimierz Gnatowski
- ✓ Wolontariusze z Gimnazjum im. Bitwy Warszawskiej 1920 r. w Nieporęcie

UCZNIOWIE AKTYWNI CAŁY ROK!		
FORMA DZIAŁANIA	ODPOWIEDZIALNI	CZAS REALIZACJI
1. Inauguracja zajęć „Minitenisa” dla uczniów klas „O”-III. Rozwijanie sprawności uczniów, poznanie zasad gry w tenisa	p. T. Zalewski	Cały rok szkolny
2. Pika nożna – treningi dla chłopców.	p. S. Pisarek	Wiosna, jesień
3. Treningi siatkówki i koszykówki dla chłopców i dziewcząt.	p. J. Wawrzyniak p. T. Zalewski	Cały rok szk.
4. Żeglarstwo – zajęcia na wodzie, trening siłowy i basen.	p. J. Tomczyk	Cały rok szk.
5. Karate.		Cały rok szk.

6. Nauka pływania – udział w zajęciach na basenie w ramach zajęć wf oraz zajęć dodatkowych.	p. A. Lewandowska p. A. Krasowska p. T. Zalewski	Cały rok szkolny
7. Biegi przełajowe dla uczniów klas IV-VI	p. A. Krasowska p. T. Zalewski p. J. Tomczyk	Październik 2010
8. Biegi sztafetowe dla uczniów klas IV-VI	p. A. Krasowska p. T. Zalewski p. J. Tomczyk	Październik 2010
9. Talentiada – gminne zawody sportowe	p. A. Lewandowska p. A. Krasowska p. T. Zalewski	Listopad 2010
10. Turniej tenisa stołowego dla uczniów klas „0”-III i IV-VI.	p. T. Zalewski p. M. Bańska	Grudzień 2010
11. Zawody Mikołajkowe	p. A. Lewandowska p. A. Krasowska p. T. Zalewski	Grudzień 2010
12. Bezpieczna zima – bezpieczeństwo dzieci podczas zabaw na śniegu i lodzie. Spotkanie z przedstawicielami policji. Promocja ruchu na świeżym powietrzu.	p. I. Bartosiewicz p. A. Wasielewska	Styczeń 2011
13. Promujemy dyscypliny sportowe – prezentacje multimedialne nt. różnych dyscyplin sportowych od igrzysk starożytnych po współczesność – kl. IV b.	p. A. Krasowska p. T. Zalewski	I semestr
14. Konkurs – Moja ulubiona zimowa dyscyplina sportowa.	p. I. Bartosiewicz	Luty 2011
15. Pierwsza pomoc przedmedyczna dla uczniów klas sportowych – spotkanie z lekarzem, ćwiczenia na fantomie.	p. A. Krasowska	Luty 2011
16. Leśny tor przeszkód – cykl wycieczek do lasu, promocja spędzania czasu na świeżym powietrzu.	p. I. Bartosiewicz	Kilka razy w roku szkolnym
17. Biegi przełajowe – runda wiosenna dla klas IV-VI.	p. A. Krasowska	Kwiecień/maj 2011

18. Turniej piłki nożnej – rozgrywki międzyklasowe systemem każdy z każdym	p. T. Zalewski p. J. Tomczyk	Maj 2011
19. Sprawnościowy tor przeszkód – zawody dla uczniów klas I-III.	p. A. Krasowska	Kwiecień 2011
20. Czwórboj lekkoatletyczny – zawody dla uczniów klas IV-VI.	p. A. Krasowska p. T. Zalewski	Maj/czerwiec 2011
21. Wycieczka na stadion Legii dla kl. V b i VI b połączona z treningiem	p. T. Zalewski p. A. Krasowska p. I. Kopka	Maj 2011
22. Letni rajd rowerowy z ogniskiem dla klas sportowych: V b i VI b	p. I. Kopka p. A. Krasowska	Czerwiec 2011
23. Sportowe przerwy – promocja aktywnego i bezpiecznego wypoczynku podczas przerw śródlekcyjnych: tenis stołowy, zabawy sprawnościowe, relaksacyjne	p. I. Bartosiewicz	Cały rok szkolny
RODZICE W FORMIE!		
1. Prelekcja dla rodziców o szkodliwości dopalaczy i środków psychotropowych – spotkanie z psychologiem	Dyr. E. Kuś	Styczeń 2011
2. Konkurs dla dzieci i rodziców – prezentacja multimedialna nt. Zdrowego stylu odżywiania się, zbilansowanej diety i zapobiegania otyłości	p. I. Kopka p. A. Krasowska	Maj 2011
3. Mama w formie – aerobic dla pań	p. A. Krasowska	Cały rok szk.
4. Warsztaty pierwszej pomocy dla rodziców	p. M. Wieczorek p. A. Krasowska	Dzień rodziny
5. Dzień rodziny – promocja spędzania wolnego czasu na powietrzu, rozgrywki i zabawy rodzinne.	p. E. Kuś p. T. Zalewski p. J. Tomczyk świetlica szkolna	Maj 2011
6. Jak zapobiegać otyłości dzieci? – porady dietetyka i lekarza dla rodziców.	Dyr. p. E. Kuś	Maj 2011
7. Informator dla rodziców	p. I. Kopka	Na bieżąco cały rok szk.

„Trzymaj formę” – strona internetowa szkoły.		
8. Prezentacja jadłospisów stołówki szkolnej na stronie internetowej szkoły	p. K. Majewska p. I. Kopka	Na bieżąco cały rok szk.
WIEM PO CO JEM!		
1. Wdrożenie programu warzywa i owoce w szkole	p. A. Lewandowska	Cały rok szkolny
2. Udostępnienie na szkolnej stronie internetowej materiałów dla rodziców: „Co każdy wiedzieć powinien o zdrowym żywieniu?” przygotowanych przez organizatorów programu „Trzymaj formę”.	p. I. Kopka	Marzec 2011
3. Mleczna kawiarenka – promowanie codziennego spożywania mleka przez dzieci.	p. J. Kossowska	Cały rok szkolny
4. Zdrowy sklepik – współpraca z panią prowadzącą sklepik szkolny (owoce, kanapki, zbożowe ciasteczka, woda niegazowana itp.)	p. I. Bartosiewicz	Cały rok szkolny
5. Ogród pełen barw i smaków – promujemy spożywanie owoców i warzyw 5 razy dziennie codziennie	p. I. Bartosiewicz p. A. Lewadnowska	Październik 2010
6. Żyj zdrowo w szkole i w domu – prace plastyczne i gazetka na korytarzu	p. I. Bartosiewicz	Październik 2010
7. Jak zapobiegać otyłości? - spotkanie z lekarzem dla dzieci	p. I. Bartosiewicz	Styczeń 2011
8. Tydzień zdrowego żywienia. Przedstawienie profilaktyczne. Zajęcia plastyczne – talerz zdrowia.	p. I. Bartosiewicz światlica szkolna	Marzec 2011
9. Jaka jest moja forma? - obliczamy wskaźnik BMI	p. A. Zalewska	Kwiecień/maj 2011
10. Nowalijki na talerzu – przyrządzanie sałatek i kanapek wiosennych	Wychowawcy klas	Kwiecień/maj
11. Spotkanie z kucharzami –	p. I. Bartosiewicz	Marzec/ kwiecień 2011

świeże surówki i soki, zdrowe przekąski. Sklepik soków.	p. A. Zalewska	
12. Jak zapobiegać otyłości dzieci? – porady dietetyka dla rodziców.	Dyr. p. E. Kuś	Maj 2011
13. Właściwe bilansowanie obiadów szkolnych	p. K. Majewska	cały rok szk.
13. Ziołowa apteka – spotkanie z inspektorem ds. ochrony środowiska nt. właściwości leczniczych ziół	p. I. Bartosiewicz p. A. Zalewska	Kwiecień 2011
14. Klasowy ogródek wiosenny – hodowla szczypiorku i ziół w klasowych inspektach	Wychowawcy klas p. A. Zalewska	Marzec/kwiecień 2011
15. Zdrowe żywienie podstawą dobrej formy – gazetka „Tokaj”	p. I. Kopka koło dziennikarskie	Maj 2011