

Program Trzymaj Formę

Uczniowie naszej szkoły uczestniczyli w programie promującym zdrowe odżywianie i aktywność fizyczną TRZYMAJ FORMĘ !.

Program był realizowany na lekcjach wychowania fizycznego, biologii, festynie szkolnym. Olimpiada Sportów Różnych przygotowana przez Samorząd świetnie wpisała się w nasz program.

Elementem programu był projekt zrealizowany przez uczniów klas siódmych.

Klasa VII a przygotowała i przeprowadziła ankietę DIAGNOZA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ UCZNIÓW; klasa VII c zbadała skład II śniadania uczniów klas IV-VIII; klasa VII b przygotowała [film](#) promujący aktywny wypoczynek dzieci i młodzieży.

Wnioski wynikające z badań:

1. Należy promować aktywne spędzanie czasu wolnego na świeżym powietrzu.
2. Konieczne jest uświadamianie szkodliwego wpływu na zdrowie zbyt długiego siedzenia przed komputerem lub telewizorem.
3. Należy kształtować zdrowe nawyki żywieniowe naszych uczniów: Dotyczy to konieczności wzbogacenia-zwiększenia w codziennej diecie warzyw i owoców oraz produktów mlecznych. Spożywania odpowiedniej ilości mięsa oraz pieczywa i produktów zbożowych -zmniejszenia ilości tych produktów w diecie uczniów.
4. W planie pracy szkoły na rok 2025/2026 uwzględnić konkursy, zawody sportowe najczęściej wybierane przez ankietowanych.