

**Projekt edukacyjny „Trzymaj formę”  
realizowany  
w Publicznym Gimnazjum  
im. K.I. Gałczyńskiego w Rynie  
w roku szkolnym  
2013/2014**



W bieżącym roku szkolnym nasza szkoła po raz kolejny przystąpiła do realizacji Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego "Trzymaj Formę!", którego założeniem jest edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej i ich rodzin poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety, w oparciu o odpowiedzialność indywidualną i wolny wybór jednostki.

## **I ZAŁOŻENIA PROGRAMU „TRZYMAJ FORMĘ” W ROKU SZKOLNYM 2013/2014**

**Cel główny:** zwiększenie świadomości dotyczącej wpływu żywienia i aktywności fizycznej na zdrowie.

### **Cele szczegółowe :**

- Pogłębienie wiedzy w zakresie znaczenia zbilansowanej diety i aktywności fizycznej dla organizmu człowieka,
- Kształtowanie zmiany postaw i zachowań związanych z prawidłowymżywieniem, odpowiednią jakością zdrowotną żywności i aktywnością fizyczną,
- Dostarczenie wiedzy i umiejętności korzystania z informacji zamieszczonych na opakowaniach produktów spożywczych.

## **II ADRESACI PROGRAMU:**

- Uczniowie klas I-III gimnazjum oraz ich rodzice

## **III UCZESTNICY PROGRAMU, INSTYTUCJE I ORGANIZACJE WSPÓŁPRACUJĄCE PRZY REALIZACJI PROGRAMU**

- Dyrekcja szkoły, nauczyciele, społeczność szkolna
- Pielęgniarka szkolna,
- Położna z NZOZ w Rynie
- Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Giżycku,
- Policja w Rynie,
- Miejsko-Gminna Komisja ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Rynie,
- Stowarzyszenie Sportowe i Rekreacyjne w Rynie
- Rodzice uczniów, Rada Rodziców Publicznego Gimnazjum w Rynie

## **IV TREŚCI PROGRAMOWE**

- Żywienie młodzieży- zbilansowana dieta:
  - Talerz zdrowia- grupy produktów i ich rola w codziennej diecie,
  - Rola podstawowych składników odżywczych,
  - Rozkład posiłków w ciągu dnia,
  - Wartość energetyczna podstawowych składników odżywczych,

- dzienne zalecenia żywieniowe dla młodzieży,
- zasady zdrowego żywienia dzieci i młodzieży w wieku szkolnym,
- zaburzenia stanu zdrowia i rozwoju związane z nieprawidłowym odżywianiem, w tym nadwaga i otyłość, niedobór masy ciała, anoreksja, bulimia

- Aktywność fizyczna

- Znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia:
- Test wydolności fizycznej (ćwiczenia)
- Ćwiczenia na poszczególne partie mięśni, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia utrzymywania poprawnej postawy ciała,

## V MATERIAŁY ŹRÓDŁOWE

- Podstawy teoretyczne programu - poradnik dla nauczycieli;
- Broszura dla uczniów /prezentacja multimedialna/;
- Foldery dla uczniów do programu „Trzymaj Formę”;
- Plakaty „Piramida zdrowia”, „Talerz zdrowia”, ulotki
- Ulotka dla rodziców „Co każdy rodzic wiedzieć powinien o żywieniu i aktywności fizycznej”
- Poradnik „5 x dziennie warzywa i owoce”
- Strony internetowe, m.in. [www.trzymajforme.pl](http://www.trzymajforme.pl)

## VI REALIZACJA PROJEKTU

Program „Trzymaj Formę !” wdrażany był w naszej szkole jako projekt edukacyjny. Nauczyciele zaplanowali swoje działania. Część z nich podjęła się samodzielnej realizacji wybranych przez siebie zadań, pozostali zdecydowali się koordynować pracę poszczególnych grup uczniów. Spotkania grup odbywały się według terminów ustalonych z nauczycielem prowadzącym a konsultacje ze szkolnym koordynatorem na bieżąco według potrzeb.

### *Harmonogram zaplanowanych działań w ramach projektu*

<i>L.p.</i>	<i>Czynności -zadania</i>	<i>Termin</i>	<i>Osoby odpowiedzialne</i>
1.	Zajęcia nt: „ Zdrowe odżywianie i właściwe przygotowywanie posiłków” przeprowadzone przez uczniów kl. III a	XI 2013	B. Budna
2.	Zajęcia „Wpływ alkoholu na organizm człowieka”	XI 2013	E. Miłosz
3.	Wyjazdy na lodowisko	XII 2013 – I 2014	E. Laskowska, J. Przymorska
4.	Pogadanki na temat chorób i higieny oraz układów ruchu, pokarmowego i krwionośnego.	IX 2013 – I 2014	J. Przymorska
5.	Zajęcia nt: Uzależnienia. Zaburzenia odżywiania: anoreksja, bulimia	XII 2013	L. Jabłońska
6.	Testy sprawności fizycznej	X-XI 2013	A.Koleśnik

			K. Cybul R. Radziulewicz
7.	Wdrażanie ćwiczeń na poszczególne partie mięśni korygujące sylwetkę.	Cały rok szkolny	A.Koleśnik K. Cybul R. Radziulewicz
8.	Spotkanie z pielęgniarką i położną na temat: „Higiena i zdrowie w okresie dojrzewania”	I 2014	B. Winiarz
9.	Spotkanie z pracownikiem PSSE w Giżycku – zajęcia na temat zasad prawidłowego odżywiania	III-V 2014	I.Ćwik
10.	Spotkanie z policją na temat używek, dopalaczy itp.	II – III 2014	B. Winiarz
11.	Organizacja Światowego Dnia Zdrowia	IV 2014	I.Ćwik B. Winiarz
12.	Udział w akcji „Nie wiąż się z papierosem”	II –III 2014	B.Winiarz
13.	Rajd rowerowy	V 2014	B. Winiarz J. Przymorska J. Kryńska - Cieśla
14.	Udział w zajęciach i zawodach sportowych	Cały rok szkolny	A.Koleśnik K. Cybul R. Radziulewicz
15.	Organizowanie i udział w konkursach Związanych z programem „Trzymaj formę”	Cały rok szkolny	I.Ćwik
16.	Stoiska ze zdrowym odżywianiem	VI 2014	J. Kryńska – Cieśla
17.	Pokaz udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej	III – V 2014	E.Rudnik
18.	Wykonanie pracy plastyczno-technicznej – talerz zdrowia, kosz z owocami	I –II 2014	E. Rudnik
19.	Pokaz aerobiku	III – IV 2014	R. Radziulewicz
20.	Wykonanie plakatów, gazetek związanych z programem „Trzymaj formę”	Cały rok szkolny	I.Ćwik
21.	Planowanie prawidłowego jadłospisu	Cały rok szkolny	Wychowawcy klas

Wyznaczone zadania realizowane były w czasie zajęć lekcyjnych, świetlicowych i zajęć pozalekcyjnych.

• Młodzież gimnazjum w ciągu całego roku szkolnego uczestniczyła **w zajęciach i zawodach sportowych** organizowanych przez nauczycieli wychowania fizycznego:

-IV Turniej Orlika o Puchar Premiera Donalda Tuska: I runda eliminacji dziewcząt i chłopców, II runda eliminacji dziewcząt oraz półfinał turnieju wojewódzkiego dziewcząt

-biegi przełajowe o „Wstęgę jeziora Ołów”,

-Ryńska Liga Halowa Piłki Nożnej Chłopców.



***Biegi przełajowe o „Wstęgę jeziora Olów”  
22 października 2013 r.***



- W październiku nauczyciele wychowania fizycznego przeprowadzili na lekcjach we wszystkich klasach ***badanie sprawności fizycznej***, w ciągu roku szkolnego w trakcie zajęć wdrażali ***ćwiczenia*** na poszczególne partie mięśni korygujące sylwetkę.
- W listopadzie uczniowie klasy IIIa na godzinie wychowawczej przeprowadzili ***zajęcia na temat zdrowego odżywiania i właściwego przygotowywania posiłków***. Nad realizacją tego zadania czuwała wychowawczyni p. B. Budna.
- W listopadzie uczniowie klas III na lekcjach chemii zostali zapoznani przez p. E. Miłosz z zagadnieniem ***wpływu alkoholu na zdrowie człowieka***.
- W grudniu p. L. Jabłońska na lekcjach wychowania do życia w rodzinie omówiła tematykę ***uzależnień oraz anoreksji i bulimii***.
- W listopadzie, w grudniu i w styczniu odbyły się ***wyjazdy do Mazurskiego Centrum Sportów Lodowych w Giżycku*** na łyżwy. Młodzież aktywnie i przyjemnie spędziła czas na lodowych szaleństwach.





*13 grudnia 2013r.*



*22 stycznia 2014 r.*

- W styczniu młodzież gimnazjalna uczestniczyła w *spotkaniach: z pielęgniarką szkolną* p. Heleną Sawką i *położną* z NZOZ w Rynie p. Haliną Koronkiewicz. Tematem zajęć była higiena w okresie dojrzewania, pielęgnacja cery oraz zdrowe odżywianie. Samorząd Uczniowski obdarował koleżanki i kolegów pachnącymi mydełkami. Inicjatorem spotkań był Samorząd Uczniowski.



- Na lekcjach biologii i godzinie wychowawczej od października do stycznia p. Jolanta Przymorska przeprowadziła we wszystkich klasach pogadanki na temat chorób i higieny oraz układów ruchu, pokarmowego i krwionośnego.
- Od stycznia do lutego grupa uczniów z klasy III b pod okiem p. Elżbiety Rudnik pracowała nad wykonaniem „*Talerza zdrowia*” oraz *kosza z owocami*. Zostały one wykonane ze styropianu i innych materiałów oraz pomalowane farbami. Efekty pracy młodzieży możemy podziwiać na stołówce szkolnej, gdzie stanowią piękną dekorację.



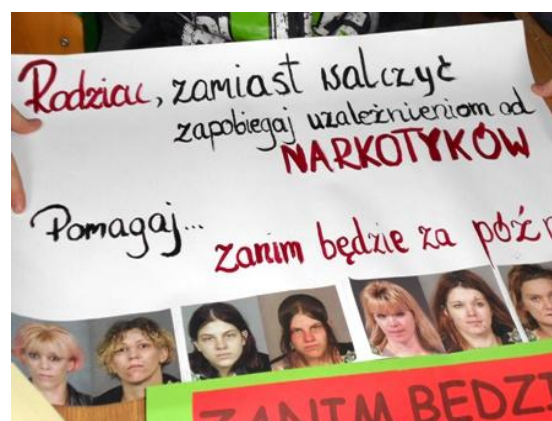






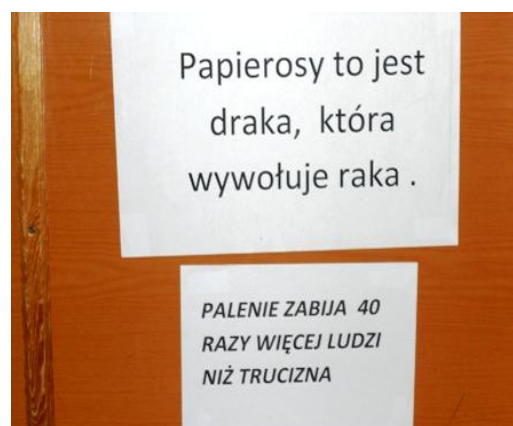


- Uczniowie gimnazjum promując zdrowy styl życia wolny od wszelkich używek wzięli udział w konkursie plastycznym na plakat pod hasłem „Zanim będzie za późno” zorganizowanym przez Wydział Prewencji Komendy Wojewódzkiej Policji w Olsztynie oraz Kuratorium Oświaty w Olsztynie. Uczniowie wykonali plakaty pod okiem p. Bożeny Winiarz na temat przeciwdziałania zjawisku narkomanii oraz podejmowania działań ograniczających to zjawisko.



*Prace konkursowe uczniów*

- Ostatni tydzień lutego upłynął w naszym gimnazjum pod hasłem: „**Nie wiąż się z papierosem**”. Celem kampanii było poszerzenie wiedzy uczniów na temat szkodliwości palenia tytoniu na organizm człowieka. We wszystkich klasach odbyły się zajęcia w ramach profilaktyki antynikotynowej przeprowadzone przez wychowawców bądź samych uczniów. Ciekawą lekcję, w formie debaty, przeprowadzili uczniowie klasy II b. Plakaty promujące zdrowy styl życia oraz hasła antynikotynowe wykonane przez uczniów zostały wyeksponowane na szkolnym korytarzu.





- **Obchody Światowego Dnia Zdrowia** w naszym gimnazjum zostały połączone z powitaniem wiosny i przebiegały pod hasłem „Wiosna? – trzymaj formę!”



W tym dniu – 21 marca – odbyło się wiele ciekawych zajęć, konkursów i zabaw poświęconych tematyce zdrowia i aktualnej porze roku:

- Spotkanie dla klas pierwszych z powiatowym *koordynatorem programu „Trzymaj formę”* z *PSSE w Giżycku p. Adrianną Banaszkiewicz – Galas* na temat: „Zbilansowana dieta młodzieży. Drugie śniadanie w planie dnia ucznia. Rola aktywności fizycznej. Choroby odkleszczowe – bolerioza, KZM „





➤ *Spotkanie dla klas drugich z policjantem („Narkotyki, dopalacze, leki, alkohol”)*





- **Zajęcia „Pierwsza pomoc przedmedyczna”** w wykonaniu trzecioklasistów – pokaz dla uczniów klas I.



- **Konkurs „Zdrowy styl życia”.** Wzięli w nim udział przedstawiciele wszystkich klas gimnazjum. Konkurs sprawdzał wiedzę uczniów na temat zasad zdrowego żywienia dzieci i młodzieży w wieku szkolnym, roli i wartości podstawowych składników odżywczych, zaburzeń stanu zdrowia i rozwoju związanych z nieprawidłowym odżywianiem i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie człowieka. Uczniowie przygotowywali się do konkursu wykorzystując materiały programowe (broszury, poradnik, ulotki, stronę internetową)







- **Zajęcia „Wyloguj się do życia”** dla uczniów klas III ukazały gimnazjalistom różne formy spędzania wolnego czasu, jako alternatywę dla wielogodzinnego przesiadywania przed komputerem.





- ***Konkurs na najatrakcyjniejszą zdrową przekąskę.*** Wzięły w nim udział wszystkie klasy. Zadaniem każdej z nich było przygotowanie trzech przekąsek. Liczyła się oryginalność, wartość odżywcza i estetyka podania. Pomocą w przygotowaniach potraw służyli chętni rodzice. Gdy smakołyki były już gotowe odbyła się ich ekspozycja a po rozstrzygnięciu konkursu degustacja. Było zdrowo, smacznie i kolorowo!















- ***Pokaz aerobiku*** przygotowany przez uczennice klas III pod kierunkiem p. Renaty Radziulewicz. Po prezentacji ćwiczeń zaproszono do wspólnego udziału wszystkich uczniów i nauczycieli.





- 10 kwietnia 2014 r w świetlicy szkolnej odbył się ***pokaz udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej***. Przeprowadzili go gimnazjaliści z klasy IIIa dla młodszych koleżanek i kolegów ze szkoły podstawowej, pod kierunkiem pani Elżbiety Rudnik. Uczniowie zaprezentowali zagadnienia w formie wykładu i scenek. Dotyczyły one postępowania przy: omdleniach, krwotokach, skaleczeniach, złamaniach, resuscytacji krążeniowo – oddechowej (RKO). Na zakończenie dzieci miały możliwość sprawdzenia swoich wiadomości i umiejętności w praktyce podczas ćwiczeń z fantomem.









- W maju uczennice kl. III b (opiekun grupy p. R. Radziulewicz) realizowały zadanie pt. ***”Promowanie zdrowego stylu życia wśród przedszkolaków”***. Jego adresatami były dzieci z Przedszkola Samorządowego w Rynie. W jednej z grup gimnazjalistki przeprowadziły pogadankę na temat zdrowego odżywiania - m. in. rola białek, witamin, węglowodanów w diecie oraz ruchu w życiu dziecka. Poczęstowały dzieci jabłkami i marchewką. Na sali gimnastycznej przeprowadziły zabawy ruchowe oraz relaksacyjne i integracyjne. Wszyscy uczestnicy otrzymali pamiątkowe medale, które zostały wykonane własnoręcznie przez autorki projektu.











- W klasach II zostały przeprowadzone godziny wychowawcze na temat: **„Niebezpieczny wizerunek piękna – anoreksja i bulimia”**. Uczniowie obejrżeli materiał filmowy o powyższych zaburzeniach odżywiania. Po nim odbyła się dyskusja na poruszone tematy.





*Lekcja na temat zaburzeń odżywiania  
30 maja 2014 r*

- Uczniowie klasy III b (opiekun grupy p. J. Kryńska – Cieśla) 31 maja z okazji festynu rodzinnego przygotowali stoisko ze zdrową żywnością. Chętni uczniowie i rodzice mogli zakupić smaczne przekąski składając zamówienie w języku niemieckim. Część uczniów przygotowała również stanowisko „Die Sportarten” z konkursami sportowymi dla chętnych uczestników festynu







***Festyn rodzinny  
31 maja 2014 r.***

- 13 czerwca odbył się rajd rowerowy do Jeziorka. Trasa liczyła około 30 km. Opiekę nad uczniami sprawowali: p. Elżbieta Rajcow, p. Jolanta Przymorska, p. Joanna Kryńska – Cieśla, p. Bożena Winiarz i p. Andrzej Koleśnik.
- W świetlicy treści programu „Trzymaj formę” wdrażane były w ciągu całego roku szkolnego a w szczególności realizowane na tematach kompleksowych: „Zdrowa jesień” (21 X – 25 X), „Bezpieczne zabawy zimowe”(2 I – 10 I) Formy realizacji to: pogadanki, gazetki tematyczne , prace plastyczne, drama, zajęcia ruchowe, rozwiązywanie krzyżówek i rebusów, filmy reklamowe dla dzieci i młodzieży „Polkard Media Junior”.



## VII PREZENTACJA

Prezentacja podejmowanych przez uczniów działań odbywała się na bieżąco podczas zajęć lekcyjnych, świetlicowych oraz uroczystości szkolnych: dzień wiosny, festyn rodzinny. Efekty pracy uczniów: pokaz, gazetki, prace plastyczne, plakaty, przygotowane zdrowe przekąski, stoiska sportowe z żywnością przedstawione zostały całej społeczności szkolnej i rodzicom. Wiele działań w ramach projektu „Trzymaj formę” prezentowanych było na stronie internetowej szkoły <http://gimryn.szkoly.interklasa.pl/index.php>.

Zdobytą wiedzę, doświadczeniem i nowymi umiejętnościami gimnazjaliści dzielili się również z młodszymi kolegami ze szkoły podstawowej i przedszkola.



## VIII PODSUMOWANIE

Prawie wszystkie z zaplanowanych działań zostały zrealizowane. Uczniowie utrwalili i poszerzyli swoją wiedzę na temat zdrowego życia, mają większą świadomość, jaki wpływ na ich zdrowie ma właściwe odżywianie, aktywność ruchowa, unikanie używek. Dzięki realizacji programu metodą projektu uczniowie nabyli wiedzę i nowe umiejętności m.in.: pracy zespołowej, kreatywności, odpowiedzialności. Młodzież prowadziła edukację rówieśniczą oraz podejmowała działania aktywizujące, ukierunkowane na dzieci młodsze – ze szkoły podstawowej i przedszkola. Gimnazjaliści wykazali się pomysłowością, i samodzielnością, jako twórcy i realizatorzy projektu czuli się odpowiedzialni za efekty swojej pracy.

Wszystkie działania uczniów w ramach projektu spotkały się z pozytywnym odbiorem, dały wiedzę, nowe umiejętności a przede wszystkim zadowolenie i radość zarówno samym realizatorom, jak i odbiorcom.

Opracowała:

Izabela Ćwik

*Szkolny koordynator programu „Trzymaj formę”*