**PROGRAM ,,TRZYMAJ FORMĘ !” na rok szkolny 2018/2019**

Program ,,Trzymaj Formę !’’jest wdrażany w naszej szkole, jako projekt edukacyjny. Jego realizacja przebiega w następujących etapach:

Etap I: Przygotowanie do realizacji projektu

Etap II: Planowanie

Etap III : Działanie

Etap IV : Ocena projektu

Jak cenną rzeczą jest zdrowie nikogo nie trzeba przekonywać. Na wiele kwestii w tej sprawie wpływ mamy sami – NASZE ZDROWIE W NASZYCH RĘKACH, dlatego też w bieżącym roku szkolnym nasza szkoła po raz kolejny przystąpiła do 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.

Koordynatorem szkolnego programu była Janina Szeremeta - nauczyciel przyrody.

Informacje dotyczące założeń programu zostały uzyskane z Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Zgorzelcu.

HASŁO SZKOLNEGO PROJEKTU: **,,O ZDROWIE DBAMY BO JEDNO JE MAMY!”**

Celem ogólnym programu jest zwiększenie świadomości dotyczącej wpływu żywienia i aktywności fizycznej na zdrowie.

Cele szczegółowe:

1. Pogłębienie wiedzy w zakresie znaczenia zbilansowanej diety i aktywności fizycznej dla organizmu człowieka.

2. Kształtowanie zmiany postaw i zachowań związanych z prawidłowym żywieniem, odpowiednią jakością zdrowotną żywności i aktywnością fizyczną.

3. Dostarczanie wiedzy i umiejętności korzystania z informacji zamieszczonych na opakowaniach produktów spożywczych.

**Cele szczegółowe:**

1. Zmiana nawyków żywieniowych.

2. Promocja zasad zdrowego stylu życia.

3. Promocja aktywności ruchowej.

4. Wdrożenie zasady odpowiedzialności indywidualnej za własne zdrowie i świadomego

wyboru.

**Opis przedsięwzięć:**

- poinformowanie realizatorów programu przez koordynatora o założeniach, celu i realizacji programu „Trzymaj Formę”.

- zapoznanie uczniów na lekcjach wychowawczych ze szkolnym programem profilaktycznym.

- testy sprawności fizycznej

- organizacja sportowych zajęć pozalekcyjnych w grach zespołowych.

- sportowe turnieje klasowe , zajęcia o charakterze rekreacyjnym i integracyjnym.

- umieszczenie na szkolnej stronie internetowej programu „Trzymaj Formę”.

- wpływ czynników zewnętrznych i wewnętrznych na zdrowie i kondycję ucznia- (pogadanka, dyskusja na godzinie wychowawczej),

- stres, sytuacje stresowe i ich wpływ na zdrowie.

- udowodnij w rozprawce ,„ że najważniejszą wartością w życiu jest zdrowie „

-„W zdrowym ciele –zdrowy duch” - czy podzielasz ten pogląd?

-„Czy zdrowe żywienie ma wpływ na nasze samopoczucie”? - zapoznanie uczniów na zajęciach o : uzależnieniach, narkotykach, dopalaczach i innych nałogach ,(godziny wychowawcze, lekcje przyrody, zajęcia pozalekcyjne, spotkania z pielęgniarką)

- projekcje filmów edukacyjnych, udział w spektaklach profilaktycznych – dyskusja.

- pogadanki na temat” dbałość o swoje zdrowie, zdrowe odżywianie’ ,choroby brudnych rąk a zdrowie, ( wychowawcy, n-l przyrody, n-l w-f, spotkanie z dietetykiem)

- konkurs plastyczny pt.” Trzymaj Formę”(wykonanie przez uczniów plakatów )- lekcje plastyki -  kwiecień- maj

- Dzień Dziecka- Dzień Sportu – zajęcia sportowe pod hasłem „Trzymaj Formę” - podsumowanie roczne szkolnego programu profilaktyki „ Trzymaj Formę”.

**Adresatami i uczestnikami programu są: Uczniowie Szkoły Podstawowej nr2 w Zgorzelcu i ichrodzice, społeczność szkolna.**

**Organizatorzy i partnerzy programu:**

Główny Inspektorat Sanitarny Polska Federacja Producentów Żywności Związek Pracodawców Ministerstwo Edukacji Narodowej Instytut Matki i Dziecka Instytut Żywności i Żywienia Ministerstwo Sportu i Turystyki Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie

Poszczególne etapy projektu powtarzają się i powracają. Zajęcia z programu ,,TRZYMAJ FORMĘ” odbywają się ze szkolnym koordynatorem programu we wszystkich klasach, począwszy od miesiąca października oraz na innych przedmiotach i zajęciach dodatkowych z nauczycielami przedmiotu.

Informacja o realizacji programu Trzymaj Formę! przekazana rodzicom i uczniom. Zapoznanie uczniów klas z celami programu, metodą projektu (podstawowymi założeniami), prezentacja materiałów i pomocy programowych, zachęta do proponowania zadań do realizacji – szkolny koordynator i wychowawcy klas. Przekazanie rodzicom tych informacji przez uczniów - wspólne wymyślanie działań w domu. Zapoznanie rodziców uczniów klas z celami i treściami programu ,,TRZYMAJ FORMĘ !” podczas zebrań z wychowawcami w październiku. Systematyczne zapoznawanie uczniów na godzinach realizacji programu Trzymaj Formę! z treścią podręcznika dla uczniów oraz przygotowywanie materiałów potrzebnych do realizacji zadań – koordynator, nauczyciele, wychowawcy (na bieżąco).

REALIZACJA:

**Uczniowie klas IV** na lekcjach przyrody **pod opieką pani Janiny Szeremety** realizowali zadania z zakresu **edukacji prozdrowotnej** na temat **„Co wiesz o prawidłowym odżywianiu?”.**

Pracując w grupach wykonali **plakaty tematyczne – piramidę pokarmową**. Uczniowie  ukazali na nich, jak często należy jeść produkty z różnych grup, by należycie zadbać o swoje zdrowie  oraz przedstawili potrawy, których nie należy spożywać zbyt często.

Szczególną uwagę uczniów zwróciły potrawy typu **fast food (**z ang. dosłownie ***szybka żywność***), która zazwyczaj posiada  wysoką wartość kaloryczną, bo zawiera dużą ilość  tłuszczów i węglowodanów, a  mało wartościowych dla organizmu substancji  czyli witamin i minerałów oraz błonnika.   Częste jedzenie tych produktów  może  prowadzić do miażdżycy, chorób nowotworowych i do otyłości.

 Plakaty zostały wyeksponowane na korytarzu szkolnym, co pozwoliło uczniom z innych klas oraz rodzicom zapoznać się z tym ważnym dla naszego zdrowia zagadnieniem.**Bądź aktywny i zdrowo się odżywiaj!”** To hasło edukacji w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród uczniów poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety, w oparciu o odpowiedzialność indywidualną i wolny wybór jednostki. Na lekcji poświęconej tej tematyce  w klasach I gościła szkolna pielęgniarka, która przedstawiła dzieciom jak dbać o zdrowie. Uczniowie utrwalili swoje wiadomości, dotyczące podstawowych zasad zdrowego odżywiania się. Po raz kolejny przydała się do zajęć piramida żywienia, którą dzieci same wykonały. Klasa z zaciekawieniem słuchała słów pielęgniarki, przekazującej informacje o tym, że dbać o zdrowie to znaczy prowadzić właściwy styl życia polegający na stosowaniu zdrowej diety, właściwego ruchu fizycznego i wypoczynku. O kondycję trzeba dbać, dlatego gimnastyka powinna być obowiązkowym punktem dnia. Kręgosłup to słaby punkt naszej konstrukcji, którego nie należy bezmyślnie osłabiać niewłaściwą pozycją siedzącą, czy noszeniem zbyt ciężkich plecaków. Dziękujemy pani pielęgniarce za cenne uwagi i obiecujemy, że będziemy przestrzegać zasad bycia zdrowym, codziennie „trzymając formę!”.

PORADY

Dlaczego ludzie pierwotni byli szczupli?

**zarowka_2.jpg Aktywność fizyczna**

Liczba spalonych**kalorii w ciągu wysiłku fizycznego.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Rodzaj aktywności** | **Czas trwania** | **Spalane kilokalorie** |
| spacer | 30 minut | 50 kcal |
| lekcja w-f | 45 minut | 225 kcal |
| gra w piłkę nożną | godzina | 288 kcal |
| pływanie | godzina | 200 kcal |
| jazda na rowerze | godzina | 162 kcal |
| poranna gimnastyka | 15 minut | 52 kcal |
| czytanie głośno | godzina | 150 kcal |
| wchodzenie na schody | 15 minut | 225 kcal |
| ubieranie się i rozbieranie | godzina | 118 kcal |
| skakanie na skakance | 15 minut | 143 kcal |
| schodzenie ze schodów | 15 minut | 91 kcal |
| pisanie długopisem | godzina | 90 kcal |
| jazda na deskorolce | godzina | 371 kcal |
| jazda na rolkach | godzina | 400 kcal |

Co to jest bilans energetyczny?

Bilans energetyczny to orma przedstawienia przemiany materii organizmów żywych; porównuje się w nim ilość energii dostarczonej z pożywieniem z wydatkiem energetycznym danego organizmu.

Istnieją trzy rodzaje bilansu energetycznego:

**dodatni:** wartość wydatku energetycznego jest mniejsza niż wartość energii dostarczonej do organizmu wraz z pożywieniem; taki bilans może prowadzić do zwiekszenia masy ciała oraz do podwyższenia ryzyka zachorowania na inne choroby cywilizacyjne takie jak nadciśnienie tętnicze; bilans dodatni polecany jest osobom z niedowagą;

**ujemny:** wartość wydatku energetycznego jest większa niż wartość energii dostarczonej do organizmu wraz z pożywieniem; taki bilans grozi osłabieniem organizmu oraz zmniejszeniem masy ciała; owy rodzaj bilansu energetycznego jest korzystny tylko wtedy, kiedy występuje u osoby otyłej, w wieku od około 18 lat, lecz nawet wtedy bilans nie może być bardzo drastycznie na minusie;

**zrównoważony:** najodpowiedniejszy bilans, nie powinien prowadzić do żadnych chorób oraz komplikacji.  
  
źródło: wikipedia

Doświadczenie

**Siatki centylowe i wskaźnik BMI**

Uczniowie rozumieją już, że powinniśmy zwydatkować tyle energii, ile dostarczamy do organizmu. Zaproponuj im, aby sprawdzili czy im się to udaje. Do sprawdzenia czy uczniowie mają prawidłową masę, możemy wykorzystać tzw. siatki centylowe, na których zaznaczona jest waga dzieci lub wskaźnik BMI.

Możesz wybrać jedną z metod sprawdzania lub obydwie. Jeśli uważasz, że któryś z uczniów przez to ćwiczenie może czuć się niekomfortowo (bo jego waga jest związana z jakąś chorobą) możesz zrezygnować z tej części zajęć.

Czy dostarczaliśmy naszemu organizmowi za dużo energii i przy tym nie wydatkowaliśmy jej odpowiednio? Czy może przy dużej aktywności fizycznej jedliśmy za mało? A może wszystko jest w porządku? Sprawdźmy.

Do wykonania zadań będą potrzebne będą dane: wzrost i waga kazdego z uczniów.

Jeśli dysponujesz wagą łazienkową, uczniowie mogą zważyć się za zajęciach. Jeśli nie, zważenie i zmierzenie się było zadaniem domowym.

**I siatki centylowe**

Wydrukuj i rozdaj uczniom siatki centylowe (zwróć uwagę na to, że osobne są dla dziewcząt i osobne dla chłopców) i wytłumacz, czym są. Znajdziesz je w części *wiedza dla nauczyciela.*

Centyle to wartości statystyczne, które pokazują, jak na tle rówieśników tej samej płci wypada dziecko. Do analizy bierze się pod uwagę wzrost i wagę. Dane prezentuje się na siatkach centylowych. Pokazują one, ile dzieci w danym wieku ma tę samą wagę i wzrost, ile z nich jest cięższych lub lżejszych, wyższych albo niższych.

Przez siatkę biegnie kilka krzywych – najwyżej biegnie linia 97. centyla – oznacza ona, że u 97% dzieci z danej populacji oceniany parametr (np. masa ciała) ma niższą wartość. Następne linie oznaczają 90., 75., 50., 25., 10. i 3. centyl.

Pokaż jak odczytać informacje z siatki centylowej.

Na osi odciętych (poziomej) szukamy swojego wieku i od tego punktu wyznaczmy półprostą w górę. Na osi rzędnych (pionowej) szukamy swojej masy ciała i od tego punktu wyznaczmy półprostą w prawą stronę. Punkt przecięcia obu półprostych wskaże, w którym jesteśmy centylu.

Poproś uczniów o odczytanie swoich wyników dotyczących masy ciała.

Uczniowie odczytują dane samodzielnie (nie muszą swoich wyników mówić publiczne).

**II wskaźnik BMI**

Poproś uczniów o odczytanie swojego wzrostu lub zmierzenie się przy pomocy metra krawieckiego. Najwygodniej, żeby zrobić to w parach.   
  
Zadanie polega na obliczenie swojego BMI i sprawdzenie czy wynik spełnia normy.  
BMI to stosunek masy ciała do wzrostu obliczany według wzoru:  
**BMI = masa/wzrost ²**

Masę ciała trzeba podać w kilogramach, a wzrost w metrach (nie w centymetrach!)

Wyświetl slajd numer 15 - opisane są na nim normy BMI. Uczniowie mogę je odczytać również z odpowiednich siatek centylowych. Wydrukuj siatki dla każdego ucznia (zwróć uwagę na to, że inne są dla dziewcząt, a inne dla chłopców). Siatki oraz definicję BMI znajdzi**BMI (Body Mass Index)** to międzynarodowe wytyczne określające prawidłową masę ciała przez ocenę wskaźnika, który oblicza się według wzoru.

BMI=masa ciała (kg)/wzrost (m) ²

**wartości prawidłowe BMI = 20-24,9**

**nadwaga BMI = 25-29,9**

**otyłość BMI = powyżej 30**

Powinniśmy zwydatkować tyle energii, ile dostarczamy do organizmu.

Wnioski z doświadczenia:

* Substancje, które mają odczyn kwaśny to: sok z cytryny, ocet, cola,
* Substancje, które mają odczyn obojętny to woda,
* Substancje, które mają odczyn zasadowy to: mleko, proszek do pieczenia.

Dzieci potwierdzają lub obalają hipotezę badawczą za pomocą doświadczenia. Nie wszystkie dzieci zdają sobie sprawę, że popularny słodki napój jest kwasem, a soda może pomóc na zgagę. Teorie o kwasach i zasadach to jedne z najstarszych w historii chemii. A nasza kuchnia to minilaboratorium pełne substancji chemicznych.

Zazwyczaj kwas kojarzy nam się z substancją silnie żrącą, którą można się poparzyć. W rzeczywistości kwasy według jednej z definicji to związki chemiczne wykazujące charakter kwasowy i mające zdolność do zakwaszania środowiska. Ich nadmierne spożywanie ma negatywny wpływ na nasz organizm i może doprowadzić do zakwaszenia organizmu, czyli zaburzenia równowagi kwasowo-zasadowej. Przeciwieństwem kwasów są zasady. Kwasy i zasady mogą wzajemnie neutralizować swoje działanie. Ale uwaga silne kwasy, podobnie jak silne zasady mogą okazać się niebezpieczne. Są również związki obojętne, inaczej mówiąc neutralne.

W warunkach laboratoryjnych do rozpoznawania kwasów i zasad służą np. papierki nasączone specjalnym związkiem, który zmienia kolor w zależności od rodzaju substancji. Przykładem może być papierek lakmusowy. Są również specjalistyczne pH metry, które dokładnie wskazują odczyn substancji. Według skali pH, substancje obojętne mają pH=7, wszystkie substancje 7 odczyn zasadowy.

W każdym domu można znaleźć wiele kwasów i zasad. Niekoniecznie potrzebujemy laboratorium chemicznego, aby sprawdzić odczyn substancji.

Pytania do gry, z komentarzem:

1. Za pomocą, jakiego popularnego produktu można sprawdzić pH. Który produkt po dodaniu kwasu np. soku z cytryny zmieni kolor?

a) mleko

**b) czarna herbata**

c) kawa

Komentarz: w herbacie występują naturalne barwniki, które reagują z kwasami i zasadami. Kwasy powodują, że herbata jaśnieje, ciemniejszą barwę uzyskasz dodając np. proszku do pieczenia, który jest zasadą. Podobnie działają specjalne związki chemiczne jak lakmus, błękit metylowy.

2. Czy kwas ma kwaśny smak?

a) tak

**b) nie**

3. Na bóle brzucha u dzieci lekarze niekiedy zalecają picie:

a) wody gazowanej

b) śmietany

**c) coli**

Komentarz: Nie wszystkie kwasy są kwaśne. Np. cola- słodki gazowany napój jest kwasem i barwi papierek lakmusowy na czerwono, zupełnie tak jak ocet. Cola ma pH ok. 2 czyli taki jak kwas solny w naszym żołądku. Została wynaleziona, jako lek przez Johna Pembertona. W niektórych sytuacjach cola pomaga pozbyć się bólu brzucha. Nadmierne spożywanie coli, czyli kwasu negatywnie wpływa na przewód pokarmowy między innymi uszkadza kosmki jelitowe.

Doświadczenie

Właściwości soku z cytryny

Wnioski z doświadczenia:

Zamoczenie jabłka w soku z cytryny (który zawiera dużo witaminy C) spowodowało zatrzymanie procesu starzenia się jabłka (ciemnienie, brązowienie). Nie zaobserwowano tego w przypadku użycia wody – woda nie zawiera antyoksydantów.

Pytania do gry, z komentarzem:

Wolne rodniki to cząsteczki, które wnikają do naszego organizmu z pożywieniem lub powietrzem, ale mogą być także wytwarzane w naszym organizmie. Ich działanie powoduje np. starzenie się komórek ciała oraz choroby (np. nowotwory, choroby układu krążenia). Aby temu zapobiec należy w jedzeniu dostarczać dużo przeciwutleniaczy (antyoksydantów), które neutralizują działanie wolnych rodników. Antyoksydanty to substancje chemiczne, które naturalnie znajdują się w roślinach lub są dodawane do żywności w celu przedłużenia jej trwałości (jako konserwanty).

1. Które pokarmy zawierają najwięcej przeciwutleniaczy?

a) chipsy i paluszki

b) czekolada

**c) owoce i warzywa**

Komentarz: Najlepszymi źródłami antyoksydantów w diecie są przede wszystkim warzywa i owoce, których regularne spożywanie zapewnia odpowiedni poziom przeciwutleniaczy w organizmie. Zwykle nie odczuwamy negatywnego działania wolnych rodników, ponieważ przeciwutleniacze obecne w organizmie skutecznie je neutralizują. Jednak niekiedy dochodzi do sytuacji, w której nagromadzenie wolnych rodników jest tak duże, że nasze zasoby antyoksydantów nie nadążają z nich neutralizacją. Dochodzi wówczas do tzw. „stresu oksydacyjnego”, który jest sytuacją bardzo niekorzystną i może zagrażać zdrowiu.

2. Co jest najlepszym naturalnym przeciwutleniaczem?

**a) witamina C i E**

b) benzoesan sodu

c) żelatyna

Komentarz: Witamina E uważana jest za jeden z najsilniejszych naturalnych przeciwutleniaczy. Zawarta jest m.in. w olejach roślinnych, orzechach, marchewce i brukselce. Witamina C wspomaga działanie witaminy E i jest zawarta we wszystkich warzywach i owocach (szczególnie w dużej ilości w cytrusach, aronii, porzeczkach, papryce). Inne naturalne antyoksydanty to np. witamina A, luteina, cynk.

Aktywność fizyczna

Korzyści z aktywności sportowej:

* Mniejsze ryzyko powstania nadwagi i otyłości.
* Większa wydolność układu krążenia i prewencja chorób z nim związanych (nadciśnienie, miażdżyca tętnic, udary mózgu).
* Prawidłowy rozwój układu kostno- stawowego, zapobieganie rozwojowi zmian zwyrodnieniowych w stawach i ich następstwom (bóle stawowe, wady postawy, unieruchomienia, osteoporoza itd.).
* Zwiększenie wydolności fizycznej organizmu-lepszy rozwój tkanki mięśniowej, mniejsze ryzyko cukrzycy typu II.
* Poprawa jakości snu, zapobieganie rozwojowi chorób cywilizacyjnych (wiele chorób związanych jest ze zbyt krótkim i nieprawidłowym snem, np. zaburzenia hormonalne, cukrzyca typu II, nowotwory, nerwice).
* Lepsze funkcjonowanie układu immunologicznego, rzadsze infekcje  dróg oddechowych i lepsza odporność.
* Mniejsze ryzyko chorób nowotworowych (nadwaga i otyłość są istotną przyczyna chorób nowotworowych).
* Aktywność sportowa wpływa pozytywnie na życie psychiczne, wzmacnia poczucie własnej wartości, ułatwia osiągnięcie zadowolenia, uczy rywalizacji i jednocześnie współpracy w grupie, uodparnia na życiowe przeciwności. Lepsza samoocena to mniejsze ryzyko zachowań ryzykownych (używki, przedwczesna aktywność seksualna).
* Aktywne dzieci chętniej podejmują aktywność sportową, jako dorośli co z kolei zwiększa szanse na dłuższe życie w dobrej kondycji psycho-fizyczne