

Ogólnopolski Program Edukacyjny „Trzymaj formę” w szkole

W Szkole Podstawowej im. M. Kopernika w tym roku szkolnym kolejny raz realizowano Ogólnopolski Program Edukacyjny „Trzymaj formę”. Adresaci programu to uczniowie klas V-VIII i ich rodzice. Głównym celem programu jest edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej i ich rodzin przez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety.

Uczniowie z kilku klas V-VIII, pod opieką: p. Anny Ismer, p. Mirosławy Groszkowskiej, p. Jerzego Sendlewskiego i p. Andrzeja Wiergowskiego przy współudziale koordynatora p. Renaty Pokojskiej, angażowali się i chętnie uczestniczyli w różnego rodzaju akcjach w trakcie realizacji programu. Uczestnicy podnieśli swoją świadomość w zakresie profilaktyki zdrowotnej, uświadomili sobie negatywny wpływ napojów energetyzujących, słodczy i żywności przetworzonej na zdrowie. Ponadto uczniowie realizujący program zdobyli odpowiednią wiedzę i umiejętności praktyczne dotyczące prawidłowego odżywiania. Poznali również nieocenioną rolę aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie ucznia.

Program edukacyjny „Trzymaj formę” stanowi bardzo ważny element profilaktyki i promowania zdrowego stylu życia.