

Nazwa szkoły	Zespół Szkół Ogólnokształcących Nr 8 w Kielcach
Imię i nazwisko dyrektora	Małgorzata Pawłowska
Dobra praktyka – nazwa realizowanego programu działań	Szkolny projekt „Trzymaj formę” realizowany w ramach ogólnopolskiego programu.
Ilość uczniów objętych realizacją projektu	Klasy V – 20 uczniów, klasy VI – 20 uczniów / Szkoła Podstawowa Nr 20/ klasy I – II 30 uczniów/ Gimnazjum Nr 8 / Podczas realizacji wybranych działań uczestniczyli wszyscy uczniowie w/w klas.
Odpowiedzialni :	Szkolny koordynator- Bożena Jońca (n-l w-f) Mariola Wojciechowska (pielęgniarka szkolna) Odpowiedzialni –nauczyciele w-f M Kurasiewicz, K. Kucharczyk, wychowawcy klas. Partnerzy- Państwowy Powiatowy Inspektorat Sanitarny w Kielcach, Rada Rodziców ZSO nr 8.
Okres realizacji	Październik- listopad 2009 r., Marzec – maj 2009 r.
Cel podjętych działań	<ul style="list-style-type: none"> - Propagowanie wśród uczniów modelu zdrowego stylu życia, - poznanie zasad zdrowego odżywiania, - nabycie wiedzy na temat podstawowych praw konsumenta, - rozwijanie u uczniów potrzeby aktywności fizycznej.
Opis realizacji	<ol style="list-style-type: none"> 1. Przedstawienie zespołom klasowym zakresu treści realizowanego projektu. Wybór zespołów realizujących poszczególne projekty. 2. Zakres tematyczny realizowanego projektu obejmował: <p>Zasady zdrowego odżywiania – opracowanie i prezentacja w formie prac plastycznych.</p>

	<p>Dieta zbilansowana-</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ opracowanie, przeprowadzenie ankiety „ Moje śniadanie” – prezentacja danych na forum klasy i rodziców . Propozycje modyfikacji posiłku. ➤ Przeliczanie wartości produktów z wykorzystaniem tabel - dostosowywanie spożywanych posiłków do dziennego zapotrzebowania organizmu. <p>Stan zdrowia, a sposoby odżywiania</p> <ul style="list-style-type: none"> • obliczanie wskaźnika BMI • choroby związane z nieprawidłowym odżywianiem – jak ich uniknąć. <p>Prawa konsumenta</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ poznanie oznaczeń produktów ➤ stosowane dodatki do produktów ➤ co to jest GDA? <p>Aktywność fizyczna</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ poznanie testu wydolności fizycznej i wdrożenie do stosowania przez uczniów, samokontrola. ➤ Biegi przełajowe o Mistrzostwo SP w kategorii dziewcząt i chłopców. ➤ Opracowanie w zespole n-l w-f i uczniowie zestawów ćwiczeń wzmacniających mięśnie posturalne.
<p>Efekty realizacji</p>	<p>Uczeń – rozbudził zainteresowanie zdrowym stylem życia i poznał korzyści z niego wypływających</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi odczytywać oznaczenia produktów, co daje podstawę , aby stał się świadomym konsumentem - pogłębił swoją wiedzę z zakresu zdrowego odżywiania i jego wpływu na organizm, - poznał zależność wpływu aktywności fizycznej na swój stan psychofizyczny, - nabył umiejętności doboru ćwiczeń fizycznych na poszczególne partie mięśniowe swojego ciała, - potrafi wykonać samodzielnie testy sprawności fizycznej i odczytać ich wartości <p>Rodzic: zainteresował się sposobem odżywiania swoich dzieci.</p> <p>Nauczyciel: pogłębił swoją wiedzę z zakresu zdrowego odżywiania , aktywności fizycznej</p> <ul style="list-style-type: none"> - zachęcenie do zdrowego stylu życia

<p>Dotychczasowe sposoby propagowania realizowany treści projektu</p>	<p>Podsumowanie realizacji projektu odbyło się na forum Szkoły Podstawowej i Gimnazjum</p> <p>Zespoły z poszczególnych klas mogły sprawdzić zdobyte wiadomości i umiejętności w formie praktycznej w czasie Turnieju Wiedzy Trzymaj Formę.</p> <p>Zadania były tak skonstruowane, aby uczniowie zastosowali swoją wiedzę w konkretny sposób np.</p> <ul style="list-style-type: none">- wybierz z koszyka produkty, które nie nadają do spożycia , uzasadnij dlaczego.- wyszukaj produkty z oznaczeniem GDA, przeczytaj oznaczenia- oblicz swoje BMI, <p>Nagrody w formie owoców i soków ufundowała dla wszystkich uczestników Rada Rodziców. Odbył masowy bieg przełajowy, wystawa prac plastycznych, prezentacja wyników ankiety, przygotowano gotowe zestawy do obliczania BMI i tabel do oceny wydolności dla wszystkich chętnych uczniów.</p>
---	--