

Program działań w ramach *Szkoły Promującej Zdrowie*
w Gimnazjum nr 22 im. L.Herbsta we Wrocławiu
roku szkolnym 2011/2012

“Trzymaj Formę!” - ścieżka po zdrowie.

Działania będą obejmowały trzy bloki tematyczne:

I. Zdrowy styl odżywiania – / Luty, marzec /

Tematy bloku “Zdrowy styl odżywiania”:

1. Czy to, co mi najbardziej smakuje jest zawsze dobre dla mojego organizmu?
2. Mój dzienny jadłospis.
3. Żywność, jako lekarstwo.
4. Co to jest przemiana materii i jaki jest jej związek z tym, co zjadam i co robię?
5. Mój wygląd zależy również od tego, czym się odżywiam.
6. Niedobór i nadmiar pokarmu – konsekwencje.
7. Dolegliwości, zaburzenia, choroby spowodowane złym odżywianiem się.

II. Życie bez nałogu – / luty, marzec, kwiecień, maj, czerwiec./

Tematy bloku “Życie bez nałogu”.

1. Co to jest nałóg?
2. Jak możesz odmówić wypalenia papierosa, wypicia alkoholu, wzięcia nieznanej ci substancji.
3. Jak może się odbywać wkraczanie w nałóg?
4. Co można stracić przez nałogi?
5. Kto może pomóc mi powiedzieć “nie”?
6. Czy ja mogę pomóc komuś, kto jest uzależniony lub wkracza w uzależnienie?

III. Ruch w życiu człowieka - / kwiecień, maj, czerwiec /

Tematy bloku “Ruch w życiu człowieka”.

1. Aktywność fizyczna w różnych codziennych sytuacjach.
2. Ruch i muzyka.
3. Ruch, jako lekarstwo na zły humor.

4. Aktywność fizyczna a uroda i sprawność.
5. Aktywność fizyczna w kształtowaniu charakteru.
6. Aktywny wypoczynek w kontakcie z przyrodą - wycieczki.

Sposoby realizacji:

1/ Ankieta przeprowadzona na godzinach wychowawczych.

Czy wiesz jak jesz?- przeprowadzenie badań w formie ankiety wśród młodzieży i rodziców naszej szkoły. Ankieta dotyczy sposobu odżywiania się naszej młodzieży w następującym zakresie:

- co młodzież i ich rodzice rozumieją pod pojęciem zdrowe odżywianie?
- czy stosują diety?
- ile posiłków dziennie spożywają?
- czy łączą sposób odżywiania z funkcjonowaniem ich organizmu?
- czy odpowiednie jedzenie to też sposób na stres?
- czy dbają o swoją kondycję fizyczną?

2/ Gazetka szkolna na ww. tematy wg. Harmonogramu

3/ Lekcje wychowawcze i tematyczne z **biologii, techniki i wychowania fizycznego** ww. tematyce.

4/ Prezentacje multimedialne i filmy na tematy zawarte w trzech blokach.

5/ Wycieczki weekendowe – rowerowe.