

krzecin.pl - Projekt Trzymaj Formę 2015 - "ŻYJ ZDROWO I SPORTOWO"

Projekt Trzymaj Formę 2015 - "ŻYJ ZDROWO I SPORTOWO"

Dnia 25 maja 2015r. w Zespole Szkół w Krzęcinie odbył się finał Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego – Trzymaj Formę pod hasłem „Żyj zdrowo i sportowo”, którego organizatorami są Główny Inspektorat Sanitarny oraz Polska Federacja Producentów Żywności Związek Pracodawców. Koordynatorem projektu była Pani mgr **Ewa Smoderek**.



Projekt edukacyjny „Żyj zdrowo i sportowo” był realizowany przez uczniów klasy I B gimnazjum pod opieką wychowawcy Pani mgr **Justyny Staszczuk** oraz Pani mgr **Jolanty Przywartej**.

W ramach projektu zorganizowano spotkanie z Panią dietetyk dr inż. **Agnieszką Leciejewską** i pielęgniarką szkolną Panią **Jadwigą Kościuczuk**. Podczas spotkania Pani dietetyk omówiła zasady zdrowego sposobu odżywiania się oraz podkreśliła, jak ważne jest ograniczenie spożywania słodczy oraz produktów typu fast food. W zamian zaproponowała jedzenie zdrowej żywności np. orzechy zamiast paczki chipsów czy wody mineralnej zamiast napojów słodzonych gazowanych. Ciekawym punktem spotkania była degustacja mało znanych dla niektórych osób produktów takich jak: doping-amarantus, jagód peruwiańskich czy jagód goji.

Podczas spotkania z pielęgniarką szkolną uczniowie dowiedzieli się, w jaki sposób obliczać BMI odpowiednie dla swojego wieku, wzrostu i wagi.

W ramach projektu uczniowie wykonywali prace plastyczne, kulinarne oraz aktywnie uczestniczyli w zajęciach sportowych zorganizowanych przez nauczycieli wychowania fizycznego.

Dzięki wsparciu sponsorów – Wójta Gminy Krzęcin, Przewodniczącego Rady Gminy, Przewodniczącej Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Kierownikowi Ośrodka Pomocy Społecznej i Pani Dietetyk uczniowie otrzymali owoce, soki i jogurty za co serdecznie dziękujemy.

Autor – Klasa I B