

Nasza szkoła jest szkołą promującą zdrowie - świadczy o tym zdobyty przez nas certyfikat „**Szkoły promującej zdrowie**”.



Od wielu lat bierzemy udział w **Ogólnopolskim Programie Edukacyjnym „Trzymaj Formę!”**, który współorganizowany jest przez Główny Inspektorat Sanitarny oraz Polską Federację Producentów Żywności Związek Pracodawców w ramach realizacji strategii WHO dotyczącej diety, aktywności fizycznej i zdrowia.



Celem programu "Trzymaj Formę!" jest edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety, w oparciu o odpowiedzialność indywidualną i wolny wybór jednostki. Program "Trzymaj Formę!" pomaga rozwijać zainteresowania uczniów i poszerza ich wiedzę o świecie. Realizowany jest metodą projektu, dzięki czemu wykracza poza podstawę programową i programy nauczania szkoły. Projekty winny służyć promocji aktywności fizycznej, uczyć prawidłowego, czyli zróżnicowanego i zbilansowanego sposobu odżywiania się dzieci i młodzieży, ze szczególnym uwzględnieniem odpowiedzialności indywidualnej za zdrowie i zasady wolnego wyboru. Taka konstrukcja programu, dająca dużą swobodę wyboru sposobu jego realizacji, umożliwia uczniom poszukiwanie i realizowanie własnych pomysłów prozdrowotnych i ma niewątpliwie wpływ na jego skuteczność.



Dla naszego Zespołu Szkół nr 8 program edukacji zdrowotnej jest bardzo ważny i odgrywa najważniejszą rolę, gdyż jednym z warunków rozwijania się organizmu i osobowości jest stosowny do wieku rozwój fizyczny i towarzyszące temu procesowi różnorodne zjawiska związane z psychiką, a z tym zwykłą dyspozycją do nauki .

Co roku realizowane są projekty dotyczące promocji zdrowia. Nadal jednak obserwuje się niewłaściwe przyzwyczajenia i nawyki u części uczniów. Stąd też, aby uczulić młode pokolenie przed dalszymi poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi uczestniczymy w programie "Trzymaj Formę!" organizowanym przez Państwową Inspekcję Sanitarną we Włocławku.

### **Cele do realizacji:**

#### Cel główny:

- Wykształcenie i rozwijanie umiejętności życiowych sprzyjających właściwym wyborom i prozdrowotnemu stylowi życia wśród uczniów i ich rodziców.

#### Cele szczegółowe:

- \* Pogłębienie wiedzy w zakresie prawidłowego żywienia: wartości odżywczych składników pokarmowych i ich źródeł,
- \* Uświadomienie znaczenia zbilansowanej diety dla utrzymania prawidłowego stanu zdrowia,
- \* Kształtowanie właściwej postawy ciała jako jeden z warunków wpływu na zdrowie człowieka,
- \* Poszerzenie zrozumienia wiadomości przyczyn powstawania wad postawy,
- \* Uświadomienie odbiorcom programu potrzeby aktywności fizycznej jako warunku prawidłowego rozwoju, dobrego samopoczucia oraz dyspozycji do uczenia się,
- \* Uwrażliwienie osób dorosłych (Rady Rodziców, instytucji i organizacji) na biologiczne potrzeby dzieci i uczniów.