

## **„Trzymaj formę” - rok szkolny 2023/2024**

"Trzymaj Formę!" to inicjatywa propagująca zdrowy styl życia o unikalnym dwukierunkowym podejściu: promującym zbilansowane odżywianie połączone z regularną aktywnością fizyczną.

---

Program oparty jest na założeniu, że aktywny styl życia jest zdrowy, przyjemny, łatwo osiągalny i przystępny finansowo dla wszystkich niezależnie od wieku, płci i aktualnej sprawności fizycznej. Odżywianie się według zbilansowanej diety zarówno pod kątem odżywczym, jak i energetycznym jest niezwykle ważne dla utrzymania dobrego stanu zdrowia i kondycji fizycznej. Pomaga nam czuć się lepiej i faktycznie zapobiega niektórym poważnym chorobom. Dobrą wiadomością jest to, że można jeść zdrowo i nadal cieszyć się swoim ulubionym jedzeniem.

W bieżącym roku szkolnym ponownie przystąpiliśmy do realizacji programu „Trzymaj formę”. W ramach tego programu uczniowie klasy IV, V, VI, VII i VIII szkoły podstawowej mieli do wykonania specjalny numer gazetki szkolnej poświęcony tematyce zdrowego stylu życia. Uczniowie min.: przeprowadzili ciekawy wywiad z panią Jadzią, pielęgniarką szkolną. Ponadto wyszukiwali w internecie artykuły poświęcone promocji zdrowego stylu życia oraz opracowali krzyżówkę do rozwiązania. W gazetce nie zabrakło także cytatów związanych z tematyką programu. Wykonaną gazetkę szkolną uczniowie zaprezentowali dyrekcji Ośrodka.

Uwieńczeniem programu było wykonanie gazetki na tablicy informacyjnej z realizacji tego programu.

Podczas realizacji tego programu uczniowie bardzo miło i przyjemnie spędzili wspólnie czas dzieląc się swoimi pomysłami na specjalny numer gazetki szkolnej.