

## Ogólnopolski Program Edukacyjny pn. "Trzymaj Formę" - czerwiec 2025

W roku szkolnym 2024/2025 w naszym Ośrodku realizowany był Ogólnopolski Program Edukacyjny pn. "Trzymaj Formę". Nadrzędnym celem programu było kształtowanie prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej i ich rodzin przez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety oraz zwiększenie świadomości na temat wpływu żywienia i aktywności fizycznej na zdrowie.

---

W ramach tego programu uczniowie klasy V, VI, VII i VIII szkoły podstawowej mieli do wykonania indywidualnie prace plastyczne: talerz zdrowia oraz wspólnie makietę Talerza Zdrowego Żywienia. Uczestnicząc w programie rozwijali swoje zainteresowania dotyczące zasad prawidłowego odżywiania i potrzeby codziennej aktywności fizycznej. Pogłębili wiedzę o znaczeniu zbilansowanej diety i aktywności fizycznej dla organizmu, kształtowali postawy i zachowania związane z prawidłowym żywieniem, odpowiednią jakością zdrowotną żywności i aktywnością fizyczną, otrzymali wiedzę o informacjach zamieszczonych na opakowaniach produktów spożywczych i umiejętności korzystania z nich.