**Zadania do realizacji w ramach programu „Trzymaj formę”
w roku szkolnym 2022/2023**

* Przekazanie Radzie Pedagogicznej informacji o przystąpieniu szkoły do programu „Trzymaj formę”.
* Poinformowanie rodziców o przystąpieniu szkoły do programu.
* Opracowanie wraz z uczniami zadań do realizacji w ramach programu.
* Przygotowanie gazetki ściennej informującej o założeniach programu.
* „ Co robisz codziennie dla zdrowia?” – filmy przygotowane przez uczniów.
* Szkolne zawody w piłce nożnej i siatkówce.
* Quiz dla uczniów na temat „Znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia”.
* Testy sprawności fizycznej.
* Gry plenerowe.
* Odkrywamy ciało jako budowlę skonstruowaną ze składników odżywczych – projekt edukacyjny.
* Każdy jest kowalem swojego losu” – tworzymy makietę Talerza Zdrowego Żywienia – projekt edukacyjny.
* Rozkodowujemy etykiety i jesteśmy świadomymi konsumentami – warsztaty dla uczniów.
* Obliczanie BMI.
* Pogadanki na tematy: Piramida zdrowego żywienia; Rola podstawowych składników odżywczych; Dzienne zalecenia żywieniowe dzieci i młodzieży; Zasady zdrowego żywienia dzieci i młodzieży.
* Przygotowanie potraw: kanapek, sałatek, surówek.
* Zaburzenia stanu zdrowia i rozwoju związane z nieprawidłowym odżywianiem się” – spotkanie z pielęgniarką szkolną.
* Zdrowy styl życia – konkurs plastyczny.
* Podsumowanie realizacji programu „Trzymaj formę”.