

Witamy na stronie programu dla szkół pn: „AKTYWNIEM PO ZDROWIE”.

Jest to projekt realizowany przez Fundację Banku Ochrony Środowiska w trosce o zdrowie młodego pokolenia. Program ma charakter ogólnopolskiej międzyszkolnej rywalizacji zespołowej. Jest adresowany przede wszystkim do uczniów klas 1–3, ale również do nauczycieli, opiekunów i rodziców.

PROGRAM „AKTYWNIEM PO ZDROWIE” TO:

- **wieloaspektowy, spójny projekt** doskonale wpisujący się w podstawy programowe Ministerstwa Edukacji Narodowej,
- **rzetelna wiedza naukowa na temat zdrowego odżywiania i roli aktywności fizycznej** podana w przystępny i nieszablonowy sposób – oprócz materiałów przygotowanych na lekcje oferujemy pogłębioną wiedzę, która nieustannie jest uzupełniana, zgromadzoną w portalu „Aktywnie po Zdrowie” w postaci ponad 100 artykułów,
- **wiele wartościowych nagród** – dla szkół, nauczycieli i dzieci – z najcenniejszą, naszym zdaniem, nagrodą „główną” dla wszystkich osób, które zaangażują się w ten projekt, jaką jest możliwość zmiany dotychczasowego stylu życia na zdrowszy i bardziej aktywny ruchowo.

GENEZA

Program powstał w odpowiedzi na coraz bardziej widoczny problem, jakim jest nadwaga i otyłość pojawiające się już wśród dzieci w wieku szkolnym, a nawet wcześniej. W ciągu ostatnich kilkunastu lat drastycznie zmienił się styl życia dzieci – spożywają one zbyt dużo wysokoenergetycznych pokarmów (chipsów, batonów, fast foodów, słodkich napojów gazowanych), a wolny czas spędzają przed komputerem lub telewizorem. Wiadomo jednak, że te zgubne w skutkach tendencje można odwrócić.

CELE

Głównym celem programu jest zatem wykształcenie u dzieci postaw prozdrowotnych poprzez uczenie zasad zdrowego odżywiania oraz przekazywanie wiedzy na temat produktów służących zdrowiu i produktów dla zdrowia szkodliwych. Ważnym celem jest również uświadomienie wszystkim osobom zaangażowanym w projekt związku pomiędzy żywieniem a występowaniem wielu chorób i dolegliwości oraz podkreślenie roli codziennej aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowotnej. Zamysłem twórców programu jest także kształcenie rodziców jako osób, od których zależy całościowy kształt stylu życia rodziny, i przekonanie ich, że warto zadbać o zdrowe odżywianie i regularną aktywność fizyczną.

STRUKTURA

Cały program jest podzielony na trzy sezony – jesienny, zimowy i wiosenny. Każdy z tych etapów zbudowany jest wokół tematu przewodniego i stanowi logiczną całość oraz jest oparty na podobnej strukturze, której stałymi elementami są: zajęcia lekcyjne, konkursy i Forum dla Rodziców.

Do wszystkich lekcji opracowano szczegółowe scenariusze i potrzebne na zajęcia pomoce dydaktyczne – plansze, modele, prezentacje i in. – większość do pobrania ze strony programu, tak aby w jak największym stopniu ułatwić nauczycielom realizację programu. Pomocą mogą też służyć wszystkie materiały zamieszczone na stronie internetowej programu

- Konkursy są tematycznie powiązane z zajęciami lekcyjnymi i ich celem jest m.in. utrwalenie wiadomości, pogłębianie zainteresowania uczniów zdrowym odżywianiem i stylem życia oraz rozwijanie kreatywności. Celem konkursów jest też promowanie wiedzy o zdrowym stylu życia wśród pozostałych uczniów w szkole. Wśród dzieci istnieje ogromna potrzeba zgłębienia wiedzy o prawidłowym żywieniu – prawie 54 proc. uczniów chciałoby mieć większą wiedzę na ten temat.
- Forum dla Rodziców to spotkania z rodzicami lub opiekunami, które odbędą się w trakcie wywiadówek. Rodzice są najważniejszymi osobami w życiu dziecka – od ich wiedzy i świadomości zależy sposób odżywiania dzieci. Dzięki programowi ok. 80 tys. rodziców dzieci w wieku 6–9 lat otrzyma informacje o programie i przewidywanych działaniach oraz materiały na temat najważniejszych spraw związanych

z żywieniem i aktywnością dzieci. Rolą rodziców jest pomoc dzieciom i wspieranie ich w realizacji zadań związanych z programem.

ROLA NAUCZYCIELA

Dzięki programowi nauczyciel będzie miał szansę podniesienia swoich kwalifikacji w zakresie edukacji związanej ze zdrowym i ekologicznym stylem życia. Nauczycieli wyposażymy w narzędzia umożliwiające pogłębienie wiedzy uczniów i ich rodzin na temat zasad prawidłowego żywienia i konieczności zwiększenia aktywności fizycznej. Nasze działania mają być pomocą w tworzeniu w szkole środowiska sprzyjającego zdrowemu i ekologicznemu żywieniu. Zadaniem nauczyciela będzie:

- przeprowadzenie lekcji i konkursów dla dzieci zgodnie z podanym scenariuszem i harmonogramem,
- udokumentowanie i podsumowanie przeprowadzonych działań według podanych zasad,
- poprowadzenie Forum dla Rodziców, czyli przeznaczenie kilkunastu minut wywiadówki na przekazanie przygotowanych informacji i ulotek.

NAGRODY

Przewidziano liczne i cenne nagrody – dla szkół, nauczycieli oraz dzieci – przyznawane za każdy etap oraz Grand Prix po zakończeniu całego programu. Do wygrania czekają m.in. laptopy, ipody, drukarki, skanery i aparaty fotograficzne. Przesyłane przez nauczycieli sprawozdania będą oceniane i punktowane przez Komisję Konkursową, a wyniki publikowane na stronie programu szkolnego „Aktywnie po Zdrowie”.

JAK SIĘ ZAPISAĆ?

Na stronie programu znajduje się formularz rejestracyjny, który należy wypełnić, a następnie wydrukować. Wersja wydrukowana powinna zostać podpisana przez dyrektora szkoły i wysłana do dnia **25 września 2010** (decyduje data stempla pocztowego) na adres:

**Biurowo Programu „Aktywnie po Zdrowie”
Fundacja Banku Ochrony Środowiska
al. Solidarności 104
00-958 Warszawa**

Wierząc, że udział w programie „Aktywnie po Zdrowie” przyniesie przełom w świadomości zarówno dzieci, jak i ich rodzin oraz widoczne pozytywne zmiany w ich życiu, czekamy na Państwa zgłoszenia!