Działania dotyczące programu „Jedz zdrowo, żyj sportowo”

Na początku roku szkolnego 2016/2017 w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym im. św. Franciszka z Asyżu w Nowym Mieście nad Pilicą został opracowany przez nauczyciela wychowania fizycznego Sławomira Grabowskiego program „Jedz zdrowo, żyj sportowo” skierowany do uczniów szkoły podstawowej, gimnazjum, szkoły zawodowej oraz przysposabiającej do pracy. Tematyka dotycząca zdrowego odżywiania oraz zdrowego trybu życia, przekazywana była uczniom na zajęciach z wychowawcami klas jak również na zajęciach wfu i zajęciach sportowych. W semestrze drugim roku szkolnego 2016/2017 przy współpracy z Zespołem ds. Profilaktyki i Wczesnej Interwencji został przeprowadzony konkurs plastyczny „Witaminki, witaminki dla chłopczyka i dziewczynki”. Z dużym zaangażowaniem uczniowie wykonali prace, które komisyjnie zostały ocenione i wyróżnione, a nagrodą dla zwycięzców był dyplom oraz solidna dawka witamin w postaci świeżych owoców i naturalnych soków.

Przy współpracy z Zespołem ds. Profilaktyki i Wczesnej Interwencji w ramach programu „Jedz zdrowo, żyj sportowo” dla uczniów Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego zostały również zorganizowane warsztaty szkoleniowe z panią dietetyk Katarzyną Rychlicką. Spotkanie odbyło się dnia 26.04.2017 r. w świetlicy szkolnej. Podczas szkolenia została poruszona tematyka racjonalnego i zdrowego odżywiania. Uczniowie dowiedzieli się jak ważną rolę w życiu codziennym stanowią regularne posiłki oraz czym jest piramida żywieniowa. Pani dietetyk, po przeprowadzonym szkoleniu, odpowiadała na pytania zadawane przez uczniów.

W ramach programu „Jedz zdrowo, żyj sportowo” przy współpracy z Zespołem ds. Profilaktyki i Wczesnej Interwencji zorganizowany został marsz trzeźwości pt.: Nie piję, alkohol niszczy”, w którym brali udział wychowankowie Ośrodka wraz z opiekunami.

Po wspólnym marszu ulicami Nowego Miasta nauczyciele wychowania fizycznego: Sławomir Grabowski oraz Dariusz Zgieb przeprowadzili biegi terenowe, w których to udział wzięli uczniowie Ośrodka. Zawody skierowane były zarówno dla tych najmłodszych jak

i starszych wychowanków naszej szkoły. Na najlepszych czekały medale, dyplomy oraz nagrody.

Tematyka zdrowego odżywiania oraz aktywności fizycznej zainteresowała dzieci, chętnie wysłuchały rad pani dietetyk, zadawały pytania, licznie wzięły udział w marszu trzeźwości i biegach terenowych, wykazując się dobrą kondycją fizyczną i wytrzymałością. Pozostaje nam wierzyć, że spotkanie dotyczące zdrowego życia, zorganizowany konkurs plastyczny i biegi terenowe wpłyną pozytywnie na pogląd dotyczący odpowiedniego trybu życia uczniów.

mgr Sławomir Grabowski przy współpracy
z Zespołem ds. Profilaktyki i Wczesnej Interwencji