

"Trzymaj Formę" - Ogólnopolski Program Edukacyjny

Nasz Ośrodek po raz pierwszy był uczestnikiem Ogólnopolskiego Programu edukacyjnego "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 roku szkolnym 2018/2019 uczniowie klasy III gimnazjum 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.