**Projekt edukacyjny „Żyj zdrowo i aktywnie”**

dla uczniów klas V - VIII

realizowany w Szkole Podstawowej nr 2 im. gen. W. Sikorskiego w Jastrzębi

w roku szkolnym 2019/2020.

Czas trwania projektu: październik - listopad 2019 r.

Celem projektu jest:

• poszerzenie wiedzy dotyczącej zdrowego odżywiania,

• promowanie aktywnego trybu życia,

• wdrażanie do przestrzegania zasad przygotowywania i spożywania posiłków,

• rozwijanie sprawności fizycznej.

 Współczesnym świat jest zagrożeniem dla zdrowia i życia człowieka ze względu na zanieczyszczone środowisko życia. Proponowana żywność jest często niezdrowa oraz zmodyfikowana, dlatego rolą nauczycieli jest uczenie zasad zdrowego stylu życia, zasad prawidłowego odżywiania i wyrabianie nawyków higienicznego spożywania pożywienia.

Zdrowe odżywianie jest bardzo istotne w osiągnięciu prawidłowego rozwoju przez dzieci. Ważna w prawidłowym żywieniu jest świadomość osób dorosłych. Obecnie w wielu domach można zaobserwować liczne błędy żywieniowe dotyczące całych rodzin. W związku ze świadomością tego zjawiska, ważne jest, aby już od najmłodszych lat uczyć w szkole zasad zdrowego odżywiania. Należy przy tym wyrabiać nawyki higieniczne spożywania pokarmów, wskazywać na znaczenie, występowanie i rolę witamin oraz innych składników odżywczych potrzebnych do życia i wzrostu ludzkiego organizmu. Projekt ten daje możliwość pokazania dzieciom zalet świadomego odżywiania się, umiejętności dokonywania wyboru pomiędzy tym, co zdrowe, a co szkodliwe - choć smaczne.

 Zdrowe odżywianie to nie wszystko. Współczesne rodziny są świadome konieczności dbania o formę fizyczną, aktywnego spędzania wolnego czasu. Należy dołożyć wszelkich starań, aby wspierać rodziców w wychowywaniu aktywnych dzieci, stwarzaniu warunków do rozwijania sprawności fizycznej młodego człowieka. Organizowanie zawodów sportowych ma zachęcić uczniów do aktywności, do podejmowania wyzwań. Uczy wytrwałości w dążeniu do celu, umiejętności radzenia sobie z niepowodzeniami, z którymi przyjdzie zmierzyć się
w dorosłym życiu.

Autor: mgr Zofia Krawczyk