

# Trzymaj formę na wiosnę



**Celem programu jest zwiększenie świadomości dotyczącej wpływu żywienia i aktywności fizycznej na organizm człowieka**

Gimnazjum nr 143 z Oddziałami Integracyjnymi przy ul. Bartniczej 8 jako jedno z dwóch gimnazjów na Targówku przystąpiło do Ogólnopolskiego Programu „Trzymaj Formę”. Jest on wiodącym programem w Prezydencji Polski w Unii Europejskiej. Głównym jego celem jest zwiększenie świadomości dotyczącej wpływu żywienia i aktywności fizycznej na organizm człowieka.

W ramach tego programu pani Katarzyna Gielo – specjalista dietetyk z ZOZ-u Targówek przeprowadziła prelekcję dla

uczniów naszej szkoły dotyczącą prawidłowego odżywiania się młodzieży. Uczestnicy programu przygotowali plakaty promujące zdrowy styl życia oraz wzięli udział w quizie na temat zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Został również przeprowadzony konkurs na sałatkę jesienną zgodną z normami żywienia.

Dzieci biorące udział w tym programie dowiedziały się jak istotne znaczenie dla zdrowia człowieka ma aktywność fizyczna. Miały okazję poznać nowe formy ruchu (stretching, pilates) przy muzyce nowoczesnej i klasycznej. Dzięki wykładom i warsztatom dowiedziały się jak dbać o swoje ciało, przeciwdziałać wadom postawy i wzmacniać organizm.

Program „Trzymaj formę” będzie realizowany do końca roku szkolnego. Wiosną odbędzie się „Rajd Kampinos” szlakami turystycznymi i edukacyjnymi połączony z prelekcją w Centrum Dyrekcji w Izabelinie oraz spotkanie w Zakładzie dla Niewidomych w Laskach.

Ostatnimi punktami programu będą „Bieg po zdrowie” oraz gry i zabawy ruchowe zakończone ogniskiem w Parku Młocińskim.

**Koordynatorzy programu:**  
**Małgorzata Koperska i Jolanta Koch**  
*Nauczycielki Gimnazjum nr 143*

