

**Przedsięwzięcia i działania podejmowane w Gimnazjum Publicznym nr 2
w Świnoujściu mające na celu propagowanie zdrowego stylu życia:**

1. W placówce powołano szkolnego lidera ds. zdrowego odżywiania.
2. Nasza szkoła już trzeci rok z kolei przystąpiła do realizacji ogólnopolskiego programu „*Trzymaj formę*”, którego celem jest edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej i ich rodzin poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety.
3. Na lekcjach wychowania fizycznego nauczyciele wraz z uczniami wykonali pomiary wzrostu i wagi ciała, po czym uczniowie nauczyli się obliczać swój własny współczynnik BMI i dowiedzieli się, że współczynnik jest pomocny do kontroli wagi ciała przez całe życie.
4. Wysoki procent dzieci z otyłością bądź nadwagą wśród przebadanej młodzieży zrodził podejrzenie, że może być spowodowany błędami żywieniowymi. Dla zdiagnozowania tego problemu nauczyciele wykonali wśród uczniów ankietę, której wyniki miały na celu wskazanie głównych błędów żywieniowych.
5. Nowa podstawa programowa spowodowała, że zasadniczym elementem edukacji zdrowotnej w gimnazjum jest wiedza na temat zdrowego odżywiania w okresie dojrzewania, zbilansowanej diety, potrzeby aktywności fizycznej przez całe życie jako warunek utrzymania zdrowia oraz kształtowanie umiejętności w podejmowania właściwych wyborów. Dlatego też te treści realizowane są na lekcjach wychowania fizycznego i biologii.
6. Na lekcjach wychowawczych zgodnie z programem wychowawczym szkoły podejmowana jest tematyka z zakresu zaburzeń odżywiania (bulimia i anoreksja).
7. Na jednym z zebrań przedstawione były wyniki wcześniej wspomnianych badań. Przeprowadzono również wśród rodziców ankietę, a także pedagogizację na temat zdrowej diety oraz rozdano broszury poświęcone tym zagadnieniom.
8. Podjęto współpracę z agentem kiosku spożywczego. Dzięki tej współpracy udało się poszerzyć asortyment o zdrową żywność, typu: świeże wyciskane soki owocowe, warzywne, świeże owoce, koktajle mleczno-owocowe.
9. Co pewien czas w szkole wystawiane są stoiska ze zdrową żywnością, mające zachęcić uczniów do zdrowego odżywiania się.
10. W szkole organizowane są różnego rodzaju imprezy sportowo-rekreacyjne, turnieje sportowe, rajdy rowerowe i wiele innych imprez mających na celu propagowania aktywnego i stylu życia.