

Smacznie, zdrowo i sportowo...

Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Żardenikach (gm. Jeziorany) zakończył realizację programu „Smacznie, zdrowo i sportowo”, współfinansowanego przez Powiat Olsztyński. Projekt trwał od września do listopada 2016 roku. Uczestnikami było 13 osób – 5 dziewcząt i 8 chłopców w wieku od 18 do 24 lat, będących uczniami Szkoły Przystosowującej do Pracy. Na co dzień pracują w 2 zespołach edukacyjno - terapeutycznych.

Ideą programu było stworzenie młodzieży warunków do aktywnego spędzania czasu wolnego, które przynosiłoby satysfakcję oraz sprzyjało akceptowanemu społecznie rozładowaniu emocji i redukcji napięcia poprzez aktywność sportową i arteterapię. Jednym z głównych celów było rozwijanie świadomości zasad racjonalnego i zdrowego odżywiania.

- W trakcie realizacji programu odbyło się spotkanie z rodzicami, warsztaty uczniów klas PdP z psychologiem, zajęcia z dietetykiem, pielęgniarką medycyny szkolnej. Uczniowie uczestniczyli w zajęciach arteterapii - plastycznych i teatralnych „Zdrowie w twoich rękach”, warsztatach „Ruch podstawą zdrowia” oraz cyklu zajęć w pracowni gospodarstwa domowego „Pysznie i zdrowo”. Zorganizowane zostały konkursy plastyczne oraz na najciekawszy przepis zdrowego posiłku. Pielęgniarka szkolna w czasie zajęć z uczniami określiła wskaźnik BMI uczestników programu. Omówiła indywidualnie wyniki zagadnienia nadwagi i otyłości wśród młodzieży oraz ich negatywny wpływ na zdrowie – relacjonuje Anna Chyżyńska, dyrektor SOSW w Żardenikach. – W ramach projektu uczniowie poznali zasady zdrowego odżywiania, nową piramidę żywieniową, znaczenie warzyw i owoców w diecie, zasady wybierania zdrowych produktów (czyli czym się kierować, które informacje na etykietach są ważne), wpływ odżywiania na organizm, konieczność stosowania różnorodnej, bogatej w zdrowe składniki diety, wpływ spożywania fast - foodów, chipsów, słodczy oraz żywności wysoko przetworzonej na zdrowie człowieka, zasady układania optymalnego dziennego jadłospisu.

Nie mogło też zabraknąć informacji o znaczeniu aktywności fizycznej dla prawidłowego rozwoju organizmu. Podano uczniom wpływ aktywności aerobowej na utrzymanie prawidłowej wagi ciała oraz samopoczucie i obniżenie ryzyka chorób. Wychowankowie poznali także zasady doboru ćwiczeń przy redukcji masy ciała i ćwiczenia na X-box Kinect.

Ważnym elementem programu były systematyczne zajęcia kulinarne w czasie lekcji przystosowania do pracy. W ich trakcie młodzież przygotowywała zdrowe potrawy przy użyciu specjalnie zakupionego parowaru i sokowirówki. Na stołach zagościły soki owocowe, owocowo-warzywne, sałatki warzywne i surówki. Opracowano przepisy na proste i zdrowe posiłki. Zorganizowany też został szkolny konkurs na „najsmaczniejszy przepis”.



Drukuj