

## Certyfikat dla ZSE Nr 2

Bardzo nam miło poinformować wszystkich, że nasza szkoła w czerwcu 2016 r. otrzymała certyfikat „**Szkoła przyjazna żywieniu i aktywności fizycznej**”. Od 2012 roku działaliśmy w ramach projektu „Zachowaj równowagę”.

Podstawowym celem projektu była promocja zdrowego stylu życia, w tym zapobieganie nadwadze i otyłości oraz innym przewlekłym chorobom niezakaźnym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej. Zadania projektu objęły teren całej Polski i były skierowane do najbardziej wrażliwych grup ludności: kobiet ciężarnych i karmiących, dzieci i młodzieży, osób dorosłych, ze szczególnym uwzględnieniem osób z nadmierną masą ciała.

Instytut Żywności i Żywienia dzięki wsparciu organizacji Swiss Contribution realizuje w Polsce globalną strategię Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dotyczącą propagowania zdrowego stylu życia i zapobiegania otyłości.

### Szwajcarsko-Polski Program Współpracy, czyli tzw. Fundusz Szwajcarski



#### Instytucja realizująca



#### Instytucja współfinansująca



#### Partnerzy



## Sprawozdanie z projektu „Zachowaj równowagę”

### 1. Prowadzenie przez uczniów działań promujących zdrowe żywienie:

- [gotowanie](#) i degustacja zdrowej żywności podczas Prezentacji Nowohuckich Szkół Ponadgimnazjalnych,
- udział w Konkursie „Młodzi zdrowo gotują” organizowanym przez Centrum Młodzieży im. Dr. H. Jordana,
- udział w ogólnopolskim konkursie „Nakręć się na zdrowie” - nagranie spotu reklamowego,
- [plakaty](#) wykonane przez uczniów „Zapobieganie otyłości i nadwadze”,
- [prezentacje](#) w Power Point wykonane przez uczniów,
- [jadłospisy](#),
- [hasła](#) konkursowe,
- [monitoring](#) nadwagi i otyłości wśród uczniów,
- gabłota szkolna dotycząca prawidłowego odżywiania,
- [publikacje](#) uczniów na temat zasad żywienia,
- [filmiki](#) promujące ruch i zdrowe odżywianie,
- opracowanie ulotek edukacyjnych z przepisami na zdrowe potrawy.

### 2. Organizowanie dla uczniów zajęć motywujących do prozdrowotnych wyborów:

- wykład dla uczniów na Uniwersytecie Rolniczym „Sposób żywienia a ryzyko chorób nowotworowych” prof. dr hab. Teresa Leszczyńskiej. [Prezentacja](#) została przekazana uczniom i znajduje się na stronie szkoły,
- cztery sesje edukacyjne dla uczniów zorganizowane w naszej szkole pt. “Zapobieganie otyłości i nadwadze” przeprowadzone przez specjalistów z dziedziny żywienia i dietetyki z Uniwersytetu Rolniczego oraz z Uniwersytetu Jagiellońskiego,
- udział w rokrocznych edycjach Ogólnopolskiej Olimpiady Promocji Zdrowego Trybu Życia PCK,
- do rodziców: [list](#) otwarty o zasadach prawidłowego żywienia z Uniwersytetu Rolniczego oraz [prezentacja](#) „Jesteś tym co jesz”,
- przeprowadzenie w każdej klasie lekcji wychowawczych dotyczących zdrowego żywienia na podstawie [scenariuszy](#) z projektu „Zachowaj równowagę”,
- [quiz](#) dla uczniów,
- zmiana asortymentu w sklepiku i bufecie szkolnym na prozdrowotny np. owoce, sałatki,
- [biegi](#): trening „Biegaj z nami” w Parku AWF, biegi im. B. Włosika, wiosenne i jesienne testy biegowe Coopera na stadionie AWF,
- turnieje piłki nożnej i siatkowej,
- wycieczki rowerowe,
- lodowisko.

**Bardzo dziękujemy młodzieży i nauczycielom za udział i zaangażowanie w propagowaniu zdrowego stylu życia.**

Jednak największą nagrodą będzie dla nas nie certyfikat ale przekonanie naszych uczniów, że należy dbać o siebie, poprzez prawidłowe odżywianie i ruch.

Poniżej przedstawiamy przykładowe zdjęcia dotyczące naszych działań:

## Gotowanie i degustacja



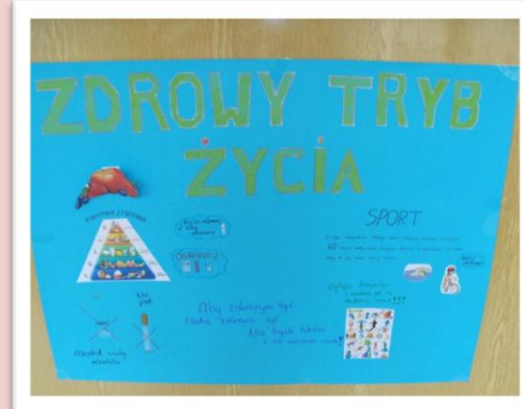
## Gabloty



## Plakaty







Lodowisko



Wycieczki rowerowe



Na koniec spot, który o czymś przekonuje:  
<https://www.youtube.com/watch?v=2731338ODS4>

Liderzy projektu:  
Elżbieta Opióła  
Anna Mielcarek