**Godzina z wychowawcą – klasa Vb**

**Temat: Chcę być zdrowy – zdrowo się odżywiam.**

Wiem, że macie dużo zadań z różnych przedmiotów. Starajcie się nie stresować tak bardzo. Z całej tej sytuacji wyjdziemy silniejsi i mądrzejsi. Pamiętajcie o swoim zdrowiu zarówno fizycznym jak i psychicznym. Róbcie przerwy na dotlenienie organizmu, relaks i zdrowe systematyczne posiłki. Zmęczeni wpadniecie mi jeszcze w depresję. NIE !

Proponuję Wam odwiedzenie na stronie szkoły zakładki [](https://www.trzymajforme.pl/).

W zakładce: DLA MŁODZIEŻY, znajdziecie sporo informacji dotyczących sposobów na zdrowie. Czytając informację o programie kliknij: czytaj więcej.



Program "Trzymaj Formę!" pomaga rozwijać zainteresowania uczniów i kształtuje ich prozdrowotne nawyki.

Realizowany jest metodą projektu, dzięki czemu wykracza poza podstawę programową i programy nauczania szkoły. Projekty powinny służyć promocji aktywności fizycznej, uczyć prawidłowego, czyli zróżnicowanego i zbilansowanego sposobu odżywiania się dzieci i młodzieży, ze szczegółowym uwzględnieniem odpowiedzialności indywidualnej za zdrowie i zasady wolnego wyboru.

[Czytaj więcej](https://www.trzymajforme.pl/index/?id=3c59dc048e8850243be8079a5c74d079)

Ukaże się okienko: NAWIGACJE. Możecie z niego wybrać tematy, np. Nasze sposoby na zdrowie:

1. [Staraj się, aby Twoja dieta była odpowiednio zbilansowana](https://www.trzymajforme.pl/zbilansowana-dieta-latwiejsze-niz-myslisz-54)
2. [Energia](https://www.trzymajforme.pl/energia-61)
3. [Jedz warzywa i owoce co najmniej 5 razy dziennie](https://www.trzymajforme.pl/warzywa-i-owoce-na-piatke-55)
4. [Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste](https://www.trzymajforme.pl/produkty-zbozowe-na-zdrowie-56)
5. [Spożywaj codziennie przynajmniej 3-4 porcje mleka lub produktów mlecznych](https://www.trzymajforme.pl/mleko-i-produkty-mleczne-57)
6. [Jedz codziennie 2 porcje produktów, które są źródłem białka](https://www.trzymajforme.pl/produkty-bialkowe-58)
7. [Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych na rzecz tłuszczów roślinnych (w umiarkowanych ilościach)](https://www.trzymajforme.pl/tluszcze-z-umiarem-59)
8. [Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie](https://www.trzymajforme.pl/dbaj-o-prawidlowe-nawodnienie-60)
9. [Bądź aktywny. Trzymaj formę!](https://www.trzymajforme.pl/badz-aktywny-trzymaj-forme-53)

Klikając na każdy sposób na zdrowie, ukaże się Wam rozszerzenie danego sposobu.

Zachęcam do zapoznania się szczegółowiej z ideą tego programu !