

9 września 2022



Uczniowie ze skarżyskiego liceum będą walczyć z nadwagą

Umowę ze Stowarzyszeniem „Erbel - Szkoła Przyszłości” w Skarżysku - Kamiennej z zakresu ochrony i promocji zdrowia na dofinansowanie zadania „W zdrowym ciele zdrowy duch” podpisał dziś Krzysztof Ołownia, zastępca dyrektora Departamentu Ochrony Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego. Głównym celem zadania będzie obniżenie masy ciała oraz aktywizacja 45 uczniów z nadwagą lub otyłością I Liceum Ogólnokształcącego w Skarżysku - Kamiennej rekrutowanych na podstawie badań bilansowych.

Projekt ten pozwoli uczestnikom zapoznać się z zasadami zdrowego żywienia, wypracować prawidłowe nawyki żywieniowe oraz zachęci do prowadzenia zdrowego stylu życia w

dalszych okresach życia. Dzięki uczestnictwu w projekcie, oprócz zmniejszenia masy ciała, uczniowie zwiększą wiedzę na temat zagrożeń wynikających z nadwagi i otyłości, a także zostaną zmotywowani do podejmowania aktywności fizycznej.

Rezultatami realizacji tego przedsięwzięcia będzie: przeprowadzenie grupowych zajęć z lekarzem (6 godzin), spotkań z dietetykiem (12 godzin), zajęć z fizjoterapeutą (6 godzin) i z aktywności fizycznej (36 godzin) oraz grupowych zajęć z psychologiem (10 godzin). Będą one monitorowane poprzez relacje umieszczone w mediach, na stronie internetowej i facebooku szkoły oraz listami obecności.

W ramach projektu zorganizowane zostaną dwa rajdy piesze i przeprowadzone będą konsultacje w zakresie zdrowego żywienia. Jednak jednym z najważniejszych wyzwań będzie obniżenie masy ciała o 1-2 kg u co najmniej 80% uczniów.

Galeria zdjęć

