



"Program polityki zdrowotnej w zakresie profilaktyki chorób układu sercowo-naczyniowego, nadciśnienia tętniczego oraz hipercholesterolemii dla mieszkańców Powiatu Wrocławskiego na lata 2023–2025"

LEKCJA DLA SERCA!

Założenia lekcji: rozwijanie pozytywnych nawyków żywieniowych wśród dzieci i młodzieży, w tym:

Klasy I-III

- regularnego spożywania posiłków,
- spożywania większej ilości warzyw i owoców,
- ograniczenia spożywania żywności wysokoprzetworzonej typu fast food oraz słodczy,
- ograniczenia spożywania napojów dostadzanych,
- zachęcanie do aktywności fizycznej,

Klasy IV-VIII

- regularnego spożywania posiłków,
- spożywania większej ilości warzyw i owoców,
- ograniczenia spożywania żywności wysokoprzetworzonej typu fast food oraz słodczy,
- ograniczenia spożywania napojów dostadzanych,
- zachęcanie do aktywności fizycznej,
- unikania spożywania napojów pobudzających, takich jak napoje energetyczne,
- o unikanie stosowania substancji psychoaktywnych, w szczególności alkoholu oraz wyrobów tytoniowych.

Spotkania są interaktywne, szczególnie w grupie klas młodszych. W oparciu o przygotowaną prezentację poruszane są zagadnienia:

- czym jest zdrowie,
- znaczenie stylu życia i nawyków żywieniowych dla zdrowia człowieka, a w szczególności serca,

Program finansowany z budżetu Powiatu Wrocławskiego



- *rozdzielanie żywności zdrowej i niezdrowej,*
- *omówienie znaczenia regularnych posiłków i talerza zdrowia*
- *aktywność fizyczna – jaka jest, jaką wybrać i jaka ilość jest zalecana*
- *omówienie i dyskusja o substancjach psychoaktywnych (klasy IV-VIII), ich roli i skutkach stosowania*
- *podsumowanie – zebranie zasad związanych ze stylem życia i wyborami żywieniowymi służącymi zdrowiu*
- *prelekcja zawiera zagadki, piosenki, krótkie filmiki i zdjęcia związane z tematem prezentacji*
 - *w trakcie spotkania kilkakrotnie prowadzone są krótkie sesje ćwiczeń (na stojąco)*
- *w klasach IV-VIII każde spotkanie rozpoczyna się i kończy testem wiedzy o zdrowiu (pre-test i post-test)*

Zajęcia prowadzą promotorzy zdrowia z ramienia realizatora projektu - NZOZ Twój Lekarz.

Program realizowany przez NZOZ Twój Lekarz Sp. z o.o

