

## PROJEKT **ZDROWA JA** W JAGIELLONCE



# ZDROWA JA

**Informujemy, że nasza Szkoła – Gimnazjum nr 14 z w Płocku została wybrana przez Instytut Matki i Dziecka w Warszawie do realizacji Narodowego Programu Zdrowia w ramach projektu: Ocena skuteczności interwencyjno-profilaktycznego programu poprawy zachowań zdrowotnych 15-letnich dziewcząt z wykorzystaniem techniki telemonitoringu – ZDROWA JA.**

Do udziału w projekcie zostały zaproszone dziewczęta z klasy 2 GA naszego Gimnazjum. W założeniu projekt ma się przyczynić do: wzrostu zainteresowania dziewcząt zdrowiem swoim oraz otoczenia; bieżącej poprawy aktywności fizycznej; ograniczenia zachowań związanych z siedzącym trybem życia, poprawy nawyków żywieniowych; rezygnacji z zachowań ryzykownych, tj. palenia papierosów, picia alkoholu, czy zażywania narkotyków oraz podniesienia ogólnej wiedzy dziewcząt w zakresie zdrowia. Projekt ma charakter innowacyjny: 23 uczennice naszej szkoły otrzymały opaski monitorujące ich aktywność fizyczną. Będą też korzystać z aplikacji wspomagającej je w prowadzeniu zdrowego stylu życia oraz uczestniczyć w warsztatach o tej tematyce. Opaski i dostęp do aplikacji, to nie tylko narzędzia promujące zdrowie, ale również modny, technologicznie zaawansowany gadżet, który sprawi, że udział w projekcie będzie dla dziewcząt dobrą zabawą. Życzymy powodzenia!

**Szkolni koordynatorzy projektu**