

NASZE ZDROWIE W NASZYCH RĘKACH

*Szkoła Podstawowa nr 9
im. Mikołaja Kopernika
w Tarnowskich Górach*

ul. Korczaka 2

Tel. 32 285 40 92

www.sp9tg.edupage.org

Email: sp_9@interia.pl

Dyrektor: mgr Renata Kozdraś

*Projekt opracowany przez
Zespół Wychowawczy pod kierunkiem
Marioli Stefanowskiej i Honoraty Korczyńskiej
realizowany przez wszystkich nauczycieli*



REALIZACJA PRIORYTETU WYCHOWAWCZEGO

KSZTAŁTOWANIE POSTAW PROZDROWOTNYCH UCZNIÓW

GENEZA I CELE NASZYCH DZIAŁAŃ

Zdrowie jest nieodłącznym warunkiem osiągnięć szkolnych i dobrej jakości życia. Umiejętności i nawyki związane ze zdrowym stylem życia kształtują się od najwcześniejszych lat. Później trudno zmienić ukształtowane w tym wieku przyzwyczajenia. Naturalne środowisko, jakim jest rodzina, nie zawsze w pełni rozumie rangę tego problemu. Obserwując zachowania i nawyki żywieniowe, higieniczne i ruchowe naszych uczniów doszliśmy do wniosku, że konieczne jest podjęcie aktywnych, wykraczających poza ramy programu nauczania, działań zmierzających do kształtowania postaw prozdrowotnych uczniów. Stało się to priorytetem działań edukacyjnych, profilaktycznych i wychowawczych w roku szkolnym 2013/2014 realizowanym pod hasłem „**Nasze zdrowie w naszych rękach**”.

Celem tych działań było wpajanie zasad zdrowego stylu życia, uświadomienie związku zdrowia z prowadzonym stylem życia człowieka, z jego środowiskiem fizycznym i społecznym, podejmowanie właściwych decyzji i wyborów służących doskonaleniu zdrowia oraz przekonanie dzieci, że jest ono wartością, dzięki której mogą realizować swoje potrzeby i aspiracje życiowe.

Nasze działania w tym zakresie były realizowane poprzez zabawę, wycieczki, apele, teatrzyki, konkursy, programy profilaktyczne, zajęcia ruchowo-sportowe, pedagogizację rodziców i włączanie ich do różnych zajęć. Uczniowie mieli okazję do wielu działań praktycznych, a rodzice chętnie angażowali się w wiele podejmowanych przedsięwzięć (wycieczki, konkursy)

Działania te nie wymagały specjalnych nakładów finansowych z budżetu szkoły. Ograniczały się do niewielkich wydatków ponoszonych przez rodziców, związanych z przygotowywaniem posiłków w klasach i prac konkursowych. Nagrody w konkursach ufundowała Rada Rodziców.

OPIS DZIAŁAŃ

SKLEPIK SZKOLNY

We współczesnym świecie dzieci stykają się ze wspaniale zorganizowaną kampanią reklamowania żywności, nie uwzględniającą ani potrzeb organizmu dziecka ani też możliwości oceny przekazywanych treści. Dzieci są szczególnie podatne na reklamy telewizyjne. Wiele produktów dostępnych na rynku kryje w sobie mnóstwo pułapek, np. obecność sztucznych substancji poprawiających smak, niskiej jakości surowce. Mogą być tolerowane przez dorosły organizm, ale nie nadają się dla dzieci.

Na początku roku szkolnego podjęliśmy walkę ze śmieciowym jedzeniem w sklepiku szkolnym. Podczas pierwszego zebrania z rodzicami zebrano opinie i sugestie dotyczące jego funkcjonowania. Uwagi i wnioski rodziców zostały następnie przedstawione podczas spotkania z rodzicami, nauczycielami i najemcami sklepiku. Wszyscy przyznali, że artykuły znajdujące się w sklepiku to głównie produkty z dużą zawartością cukru, często konserwowane i sztucznie barwione. Słodkie produkty stanowią zbyt dużą pokusę dla ucznia. Brak w ofercie produktów, które mogłyby zapewnić drugie śniadanie dziecku.

Najemcy sklepiu wyrazili gotowość dostosowania oferty do potrzeb uczniów i rodziców. Następnie uczestnicy spotkania dokonali oględzin produktów dostępnych w sklepiu i ustalili, że ze sprzedaży wycofane zostają wszystkie batoniki, gummy, lizaki, chipsy. Na ich miejsce pojawiły się owoce, orzechy, suszone owoce w czekoladzie, jogurty, musy owocowe, precelki, herbatniki owsiane, małe, mleczne czekoladki. Oferta sklepiu szkolnego jest stale monitorowana przez rodziców, dyrekcję szkoły i nauczycieli.



WSPÓLNE DRUGIE ŚNIADANIA

Wielu uczniów nie przynosi do szkoły drugiego śniadania.

Bardzo często rodzice dają dzieciom pieniądze, aby sobie kupiły coś do jedzenia w sklepiku szkolnym. Nie jest to jednak posiłek pełnowartościowy, dlatego wielu nauczycieli wprowadziło zwyczaj wspólnego spożywania z uczniami na przerwie drugiego śniadania. Wspólne śniadanie stwarza warunki do skutecznej edukacji żywieniowej, tworzenia dobrych wzorców. Uczniowie przynoszą do szkoły przygotowane w domu przez rodziców „zdrowe śniadanie” składające się z kanapek, owoców, warzyw, napoju w postaci soku lub herbaty lub napoju mlecznego. Dla dzieci z rodzin żyjących w trudnych warunkach materialnych śniadania refundowane przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Tarnowskich Górach przygotowywane są w stołówce szkolnej, ale spożywane wspólnie z innymi w klasie. W roku szkolnym 2013/2014 skorzystało z nich 74 uczniów. Często do śniadania dodawane są produkty otrzymywane w ramach projektów: „Owoce w szkole” i „Szklanka mleka” oraz zioła z klasowych upraw (szczypiorek, rzeżucha). Nauczyciele zwracają uwagę na estetykę spożywania posiłku, kulturę jedzenia, odpowiednią atmosferę.

Skuteczność edukacji zdrowotnej zależy w dużym stopniu od współpracy szkoły z rodzicami. Aby zachęcić rodziców do współpracy nauczyciele przekonują rodziców na zebraniach o korzyściach ze spożywania drugiego śniadania, między innymi za pomocą specjalnie dla nich przygotowanej broszurki pt. „Bez śniadania ani rusz”, w której zwraca się uwagę na śniadanie jako najważniejszy posiłek dnia, dostarczający energii do pracy i nauki na cały dzień, jak również na korzyści ze wspólnego spożywania rodzinnych śniadań. Ważne jest także, aby dzieci uczyły się samodzielnie przygotowywać posiłki. W ramach zajęć zintegrowanych uczniowie wykonywali kanapki, surówki, sałatki, koktajle mleczne, owocowe szaszłyki, układali jadłospisy na cały dzień.





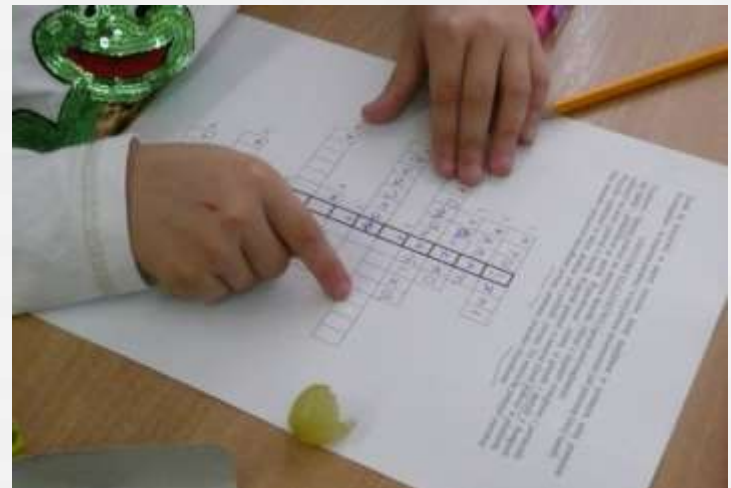
ŚNIADANIOWA KLASA

W roku szkolnym 2013/2014 szkoła kolejny raz wzięła udział w ogólnopolskim konkursie „Śniadaniowa klasa” organizowanym przez Zakłady Tłuszczowe „Bielmar”, promującym zasady zdrowego odżywiania. Zgodnie z regulaminem każda szkoła mogła zgłosić tylko jedną pracę konkursową. Należało przygotować w klasie wspólne zdrowe śniadanie, a następnie je udokumentować.



Wykonanie konkursowego śniadania, którego podjęła się klasa IIa pod kierunkiem wychowawczynie, poprzedzały lekcje dotyczące zasad prawidłowego odżywiania. Na jedną z nich została zaproszona pani higienistka. Dzieci dowiedziały się z jakich produktów powinna składać się nasza dieta, a czego powinny unikać. Na podstawie wiersza S.Karaszewskiego „Dla każdego coś zdrowego” poznały naturalne źródła witamin. Omawiając i rysując Piramidę Zdrowego Żywienia nauczyły się prawidłowego komponowania posiłków. Przekonały się również, że jedzenie zdrowych produktów to wielka przyjemność. Świetnie się bawiły zgadując nazwy zjadanych owoców, które musiały rozpoznać tylko na podstawie smaku. Z jakich składników przygotować pyszną sałatkę owocową dowiedziały się rozwiązując krzyżówkę. Pani higienistka wyjaśniła dzieciom jak ważne jest spożywanie przez nie zdrowego śniadania, z którego energia wykorzystywana jest do pracy, nauki i wszystkich zaplanowanych działań. Następnie przeprowadziła quiz, w którym dzieci mogły wykazać się zdobytą wiedzą .





Dużym zaangażowaniem w przygotowania do konkursu wykazali się rodzice, którzy pomogli w zakupach potrzebnych produktów i materiałów, szyciu fartuszków, układaniu śniadaniowego menu oraz wspomaganiu dzieci w pomysłach na wykonanie zdrowej, smacznej i ciekawie wyglądającej kanapki. Dzieci wiedzą, jak ważną rolę w przygotowaniu posiłku odgrywa higiena, dlatego wszystkie produkty wcześniej zostały dokładnie umyte. Przed przystąpieniem do pracy uczniowie umyli również ręce. Następnie dzieci przygotowały śniadanie, które składało się z kanapek, sałatki owocowej, pasty jajeczno-tuńczykowej, twarożku z ziołami, pełnoziarnistego pieczywa oraz pięknego, zdrowego i jadalnego „obrazu”. Do picia przygotowały mleko, kawę zbożową z mlekiem, wodę mineralną z cytryną i miętą. Wszystkie potrawy zastały podane na ładnie nakrytym i udekorowanym stole. Na śniadanie zostały zaproszone Panie Dyrektor i Wicedyrektor, które pierwsze oceniły efekty pracy dzieci. Poproszone o wybór Królowej Kanapek stwierdziły, że wszystkie kanapki zasługują na ten tytuł, gdyż każda swoim wyglądem i zapachem zachęca do zjedzenia. Wszystkim przygotowane śniadanie bardzo smakowało.

Wszystkie czynności związane z przygotowaniem i spożywaniem śniadania zostały dokładnie udokumentowane w postaci prezentacji, a efekty zdobytej wiedzy utrwalone za pomocą pracy plastycznej wykonanej w formie teatrzyku.

Komisja konkursowa oceniała:

- prawidłowy dobór składników śniadania
- zaangażowanie dzieci
- nakład pracy włożony w wykonanie pracy konkursowej
- edukację dzieci
- wrażenia artystyczno-estetyczne

Wysiłek i starania klasy zostały docenione przez jury, które za „duży wkład w pracę zarówno dzieci jak i rodziców, pieczołowite wykonanie oraz ciekawą formę teatrzyku, a także za duży walor edukacyjny” przyznało jej pierwsze miejsce w konkursie oraz tytuł „Złotej Śniadaniowej Klasy”.





DYPLLOM

dla

klasy ze Szkoły Podstawowej nr 9
im. Mikołaja Kopernika
w Tarnowskich Górach

Opiekun grupy Mariola Stefanowska

za zajęcie I miejsca

ZŁOTA KLASA

w ogólnopolskim programie edukacyjnym

Śniadaniowa
Klasa

UCZYMY ZASAD PRAWIDŁOWEGO ODŻYWIANIA



Organizator:

Zakłady Tłuszczowe „Bielmar” Sp. z o.o.
Polska Spółka Przemysłowa

Białko - Białko 30.12.2013



Nagrodą w konkursie była trzydniowa edukacyjna wycieczka do gospodarstwa agroturystycznego w Tyliczu w dniach od 10 do 12 czerwca. W pierwszym dniu pobytu dzieci spotkały się z dietetyczką, która uczyła ich zasad prawidłowego żywienia. Drugi dzień spędziły na farmie Lama w Tyliczu, gdzie zwiedziły wiejskie zoo, nauczyły się karmić i pielęgnować zwierzęta, poznały tajniki wyrobu sera, jeździły konno, na kucu oraz bryczką. Dużo czasu spędziły na świeżym powietrzu bawiąc się i uczestnicząc w różnych konkursach (rzucanie podkową, wyścigi w workach, przeciąganie liny). Trzeci dzień upłynął na zwiedzaniu Krynicy, zabawach w pięknym Parku Zdrojowym przy fontannach oraz zwiedzaniu Muzeum Zabawek. Pogoda dopisywała oraz apetyt i z wielką przyjemnością dzieci zjadały pyszne i zdrowe posiłki przygotowywane przez panie kucharki w „Osadzie nad Słotwinką” w Krynicy-Zdroju, gdzie miały zakwaterowanie podczas pobytu na wycieczce.







ŚNIADANIE WIELKANOCNE

W ostatnim dniu nauki przed wiosenną przerwą świąteczną uczniowie klas I-III wraz z wychowawcami przygotowali wyjątkowe wspólne Śniadanie Wielkanocne.

Oprócz smakowitych i zdrowych potraw przygotowanych przez dzieci na pięknie nakrytych stołach znalazły się ozdoby świąteczne wykonane w dużej mierze przez nich na zajęciach. Śniadanie przebiegało w uroczystej atmosferze pełnej wzajemnej życzliwości z poszanowaniem tradycji wielkanocnych, składaniem sobie życzeń świątecznych i wspólnym muzykowaniem. Takie sytuacje pomagają nawiązać dzieciom dobre kontakty z rówieśnikami, wpływają na dostosowanie zachowania do norm społecznych przyjętych w klasie i uczą zasad postępowania wytwarzającego harmonijne stosunki z innymi. Ma to pozytywny wpływ na zdrowie emocjonalne uczniów.



KONKURS „JEMY SMACZNIE, ZDROWO, KOLOROWO”

Uczniowie klas IV-VI wzięli udział w szkolnym konkursie „Jemy smacznie, zdrowo, kolorowo”, promującym zdrowe odżywianie oraz wdrażanie do działań zespołowych. Zadanie konkursowe realizowane było metodą projektu i polegało na przygotowaniu prostego, smacznego i zdrowego poczęstunku dla grupy od 20 do 30 osób. Uczniowie musieli opracować kosztorys posiłku w ramach budżetu nie przekraczającego 60 zł, przygotować przez zespoły w klasach poczęstunek i przedstawić rezultaty pracy na zebraniu z rodzicami. Poza tym prezentowali posiłek w postaci klasowego stoiska reklamowego na korytarzu szkolnym. W pracy mogli korzystać ze wsparcia rodziców i wychowawców.

Komisja konkursowa, w skład której weszło po dwóch przedstawicieli Rady Rodziców, Rady Pedagogicznej, Samorządu Uczniowskiego i Pani Dyrektor oceniała:

- pomysłowość, walory odżywcze i estetykę przygotowanego posiłku
- prezentację reklamową, zgodność z przygotowywanym posiłkiem
- wykorzystanie środków budżetowych w ramach określonego limitu
- sposób prezentowania rezultatów pracy zespołów

Wszystkie klasy uczestniczące w konkursie otrzymały Szkolny Certyfikat Klasy Promującej Zdrowe Odżywianie, a zdobywcy I, II i III miejsca - kosze z owocami.





NA ZDROWKO DOBRĄ RADĄ
- DUŻO OWOCÓW ZIJDĄJ

W OWOCACH
SĄ WITAMINY
- SĄ TO ZDROWIA
OKRUSZYŃKI



PODZIĘKOWANIE

dla klasy V C

za udział w szkolnym konkursie plastycznym:
„ŻYJ ZDROWO - ODŻYWIJ SIĘ KOLOROWO!”

Organizatorzy:

W. Jank

Turawskie dąbry, dn. 21 listopada 2019r.



OWOCE W SZKOLE

Od roku szkolnego 2009/2010 szkoła uczestniczy w programie „Owoce w szkole”, którego celem jest długoterminowa zmiana nawyków żywieniowych dzieci przez zwiększenie udziału owoców i warzyw w ich codziennej diecie. Każde dziecko uczestniczące w programie trzy razy w tygodniu otrzymuje jednorazowo porcję składającą się z jednego produktu owocowego (jabłka, gruszki) i jednego warzywnego (marchew, papryka słodka, rzodkiewki), soki owocowe oraz owocowo-warzywne. Wszystkie dzieci z klas 1-3 uczestniczą w tym programie, a spożywanie owoców i warzyw w grupie rówieśników sprzyja utrwalaniu się pozytywnych nawyków i przełamuje niechęć przed jedzeniem określonych produktów.

W związku z realizacją tego projektu nauczyciele przeprowadzili minimum po dwa zajęcia edukacyjne w semestrze, które miały na celu poszerzenie wiedzy uczniów na temat wykorzystania w żywieniu owoców i warzyw oraz utrwalenie zdrowych nawyków żywieniowych u uczniów. Zajęcia były przeprowadzane w ramach „Dni owocowo-warzywnych”, w czasie których uczniowie przygotowywali różne potrawy z owoców i warzyw, wykonywali prace plastyczne dotyczące tej tematyki, odbywały się konkursy i apele o zdrowym odżywianiu.





MLEKO W SZKOLE

Kolejnym programem, w którym szkoła stale uczestniczy, a którego celem jest promowanie zdrowego odżywiania, zachęcenie dzieci do spożywania mleka i przetworów mlecznych, kształtowania trwałych nawyków spożywania mleka i jego przetworów jest „Szklanka mleka”. W roku szkolnym 2013/2014 korzystało z niego 392 uczniów z klas 1-6. Dzieci otrzymywały mleko trzy razy w tygodniu (dwa razy mleko białe, raz- mleko smakowe).



PROGRAMY PROFILAKTYCZNE

Celem edukacji zdrowotnej jest również rozwijanie zainteresowań higieną ciała i otoczenia oraz zapoznanie z różnymi rodzajami zagrożeń zdrowia człowieka i sposobami ich eliminowania. Temu celowi służyła między innymi realizacja programów: „Akademia Czystych Rąk Carex”, „Nie pal przy mnie, proszę” czy „Problem z głowy”.

„Akademia Czystych Rąk Carex” to program edukacyjny pod patronatem Centrum Zdrowia Dziecka, którego celem jest przekazanie najmłodszym podstawowej wiedzy z zakresu prawidłowej higieny rąk oraz tego, jak ważna jest profilaktyka zdrowia. Poprzez zabawę, antybakteryjni eksperci, Chlip i Chlap, uczą jak skutecznie bronić się przed infekcjami poprzez prawidłowe mycie rąk. Dzieci dowiadują się kiedy należy myć ręce i jak prawidłowo to robić, aby były czyste. Instrukcje mycia rąk rozwieszono są w toaletach przy umywalkach i w kąciakach czystości w klasach. Na zajęciach dzieci na specjalnie przygotowanych do tego programu kartach pracy rozwiązywały krzyżówki, układały zdania z rozsypanek wyrazowych i sylabowych, określały cechy osoby zdrowej i chorej, poznały różne choroby, czynniki, które je wywołują, objawy oraz sposoby zapobiegania im.



Wierzę, że każdy z Was będzie czysty! – Śmiech jest
 najlepszym lekarstwem na choroby. Pamiętajcie, że mycie rąk
 jest najważniejszą metodą zapobiegania zakażeniom.

Wierzę, że każdy z Was będzie czysty! – Śmiech jest
 najlepszym lekarstwem na choroby. Pamiętajcie, że mycie rąk
 jest najważniejszą metodą zapobiegania zakażeniom.



**BĄDŹ ZDROWY, WESŁY TAK,
 JAK JA
 MYJ RĄCZKI Z USMIECHEM.
 HOP SA SA
 MYJ RĄCZKI DO KLADNIE.
 RAZ, DWA, TRZY
 MYDEŁKO SIĘ PIENI, MYJ I TY!**



Kiedy dzieci myją ręczki, pachną jak wiosenne pączki.
 Mydło, woda- samo zdrowie- najmądrzejszy Ci to powie.
 W świętek, piątek i niedzielę myjcie ręce przyjaciele,
 Bo gdy ręce czyste są, to bakterie idą w ką.

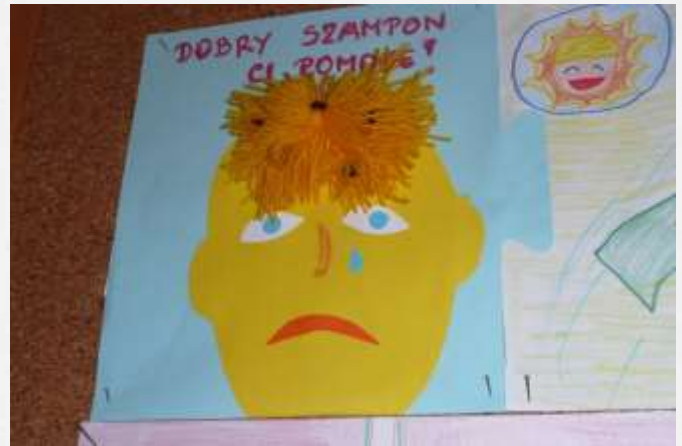


„*Nie pal przy mnie, proszę*” to program edukacji antynikotynowej dla uczniów klas I - III i ma na celu uwrażliwienie dzieci na szkodliwe oddziaływanie dymu papierosowego związane z biernym paleniem i wykształcenie u nich umiejętności radzenia sobie w sytuacjach, gdy inni ludzie palą przy nich. Realizacja programu polegała na przeprowadzeniu 5 zajęć warsztatowych z uczniami według scenariuszy. „*Co to jest zdrowie?*” to temat pierwszego zajęcia, którego celem było zintegrowanie grupy oraz uporządkowanie i poszerzenie wiadomości na temat zdrowia. Na drugich zajęciach „*Od czego zależy nasze zdrowie?*” dzieci kształciły w sobie postawę odpowiedzialności za własne zdrowie. Zajęcia trzecie „*Co i dlaczego szkodzi zdrowiu?*” uświadomiły im, że same mogą uniknąć szkodliwych dla zdrowia sytuacji oraz przekazały informacje o biernym paleniu. Celem zajęć czwartych „*Co robić, gdy moje zdrowie jest zagrożone?*” było wykształcenie u dzieci postawy gotowości do radzenia sobie w sytuacjach, gdy ich zdrowie jest zagrożone. Podczas zajęć piątych i ostatnich dzieci zdobywały umiejętność radzenia sobie w sytuacjach, gdy inni ludzie palą przy nich papierosy. Po zakończeniu zajęć został zorganizowany wśród dzieci objętych programem konkurs plastyczny pt. „*Nie pal przy mnie, proszę*”.



„Problem z głowy” to Ogólnopolski Program Profilaktyki Zdrowotnej, dotyczący wszawicy, organizowany przez firmę Omega-Pharma, który uczy dzieci podstawowych zasad profilaktyki zdrowotnej i tolerancji dla osób, które mogą być chore. Jego celem jest również zwiększenie świadomości rodziców na temat tej choroby i zwiększenie skuteczności działań profilaktycznych. W czasie zebrań rodzice otrzymali poradniki, w których wyjaśniono, czym jest wszawica głowowa, co sprzyja jej rozprzestrzenianiu, jak rozpoznać ją u dzieci oraz jak jej zapobiegać i leczyć.

Uczniowie podczas zajęć poznali objawy wszawicy, dowiedzieli się jak jej zapobiegać, nabywali umiejętności radzenia sobie z problemem. Na zakończenie zajęć dzieci wspólnie z nauczycielem przygotowywali prace, które wzięły udział w konkursie. Polegał on na stworzeniu pracy plastycznej przedstawiającej przygody bohaterów: BubbleBoya i Pana Wszy pt. „Pan Wsza znika-czyli problem z głowy”. Najlepsze prace zostały umieszczone na stronie internetowej: www.problem-z-głowy.pl.



Higiena jamy ustnej

Próchnica jest najczęściej występującą chorobą, która niszczy zęby dzieci. Aby chronić uzębienie najmłodszych przed próchnicą trzeba jak najwcześniej zacząć przyzwyczajając dzieci do czyszczenia zębów. Nauka regularnego mycia zębów i fluoryzacja to najlepsza profilaktyka próchnicy systematycznie przeprowadzana przez higienistkę szkolną, która do omówienia zasad prawidłowego szczotkowania zębów wykorzystuje duży model „szczęki rekina”.





AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA PROGRAM „BEZPIECZNA PRZERWA”

Oprócz zdrowego odżywiania warunkiem zachowania i wzmacniania zdrowia jest aktywność fizyczna. Odpowiedni jej poziom powoduje wiele pozytywnych efektów zdrowotnych, np. redukcję nadmiaru masy ciała czy poprawę samooceny. Stymuluje rozwój fizyczny, motoryczny i psychospołeczny dzieci. Najbardziej atrakcyjną formą ruchu dla małych dzieci jest zabawa. W ramach opracowanego i wdrożonego przez Zespół Wychowawczy programu *Bezpieczna Przerwa* uczniowie mogli spędzać długie przerwy na sportowo. W kilku miejscach na korytarzach szkolnych naklejono makiety do gier *Twister* i *Klasy*. Uczniowie młodszych klas bardzo lubili zabawę *Hula-hop*, natomiast starsze dzieci chętnie przerwy spędzały w sali gimnastycznej grając w piłkę. W czasie ładnej pogody zabawy organizowano na boisku szkolnym i trawnikach wokół szkoły.





Każdego roku uczniowie klas drugich uczestniczą w Turnieju Gier i Zabaw o Puchar Burmistrza zdobywając wysokie miejsca. Tak było również w roku szkolnym 2013/2014.



Systematycznie, co miesiąc, uczniowie klas I-III wyjeżdżali do Parku Wodnego na zajęcia nauki pływania, prowadzone przez wykwalifikowanych instruktorów. Trzecioklasiści mieli możliwość zdawania egzaminu na kartę pływacką. Dla uczniów klas IV-VI nauka pływania odbywała się w ramach zajęć pozalekcyjnych raz w tygodniu. Zajęcia finansowane były przez Urząd Miasta w Tarnowskich Górach. Dzieci ponosiły tylko koszty dojazdu.



APELE

Co dwa miesiące odbywały się apele edukacyjne, w których uczniowie uczyli swoich kolegów z innych klas jak dbać o zdrowie. Apel przygotowany przez klasę IIIb pt. „Zdrowy styl życia-skutki niewłaściwego odżywiania się” przybliżył dzieciom wartości odżywcze niektórych produktów i rolę witamin w prawidłowym rozwoju młodego organizmu. Uświadomił również przykre skutki niewłaściwego odżywiania się. Uczniowie klas starszych tę samą tematykę przedstawili za pomocą plakatów.



Klasy IIb i IIc przygotowały apel pt. „Żeby zdrowym być”, w którym pokazały jak higiena osobista i higiena jamy ustnej wpływa na zdrowie. Przedstawienie o wilku, który musiał leczyć chore zęby, bo o nie wcześniej nie dbał, bardzo się dzieciom podobało i przekonało je do systematycznego mycia zębów.





Apel „Żyję w przyjaźni z innymi” przygotowany przez uczniów klas pierwszych i czwartych miał za zadanie zwrócenie uwagi na wpływ prawidłowych relacji z rówieśnikami na zdrowie. Uczył prawidłowego zachowania w klasie, szkole, przestrzegania ustalonych zasad tolerancji, empatii i akceptacji.



CZERWONY KAPTUREK W POGONI ZA ZDROWIEM

W roku szkolnym 2013/2014 kółko teatralne, skupiające dzieci klas I–III, włączyło się do realizowanego w szkole projektu promocji zdrowego stylu życia. Zwieńczeniem tych działań było przygotowanie przedstawienia, w którym Czerwony Kapturek uczy się jak dbać o zdrowie. Najpierw razem z dziećmi rozwiązuje zagadki o zdrowej żywności, potem uczy wilka jak sportowo spędzać czas, a na końcu babcia wilkowi tłumaczy, że należy dbać o czystość. Dzięki temu w zabawny sposób wszyscy uczniowie dowiedzieli się, że: „Żeby zdrowym być, trzeba się codziennie myć, zdrowo jeść i uprawiać sport”.



WŁASNE UPRAWY ROŚLIN

Uczniowie klas młodszych bardzo chętnie uprawiali w swoich Kącikach Przyrody różne rośliny i zioła wykorzystywane później do przygotowania drugiego śniadania. Klasie IIa udało się włączyć do współpracy babcie jednej z uczennic, która mieszka blisko szkoły i z wielką przyjemnością udostępniła dzieciom kawałek swojego ogródka, na którym mogły posiać i posadzić wiele warzyw, m.in. sałatę, szczypiorek, rzodkiewkę, rukolę i szpinak. Praca w ogródku dostarczyła dzieciom dużo przyjemności i satysfakcji. Nauczyły się wysiewania i sadzenia roślin, zrozumiały, czym jest ekologia.

Czas spędzony w naturze, wysiłek fizyczny na świeżym powietrzu, jest bardzo korzystny dla współczesnych dzieci, które zbyt mało czasu spędzają na dworze. Ogródek ułatwia zrozumienie jak funkcjonuje przyroda i pozwala doświadczyć obcowania z nią. Poczucie łączności z naturą uwrażliwia na kwestię dotyczącą dbania o środowisko naturalne. Wspólne działania w ogrodzie nauczyły dzieci współpracy i wytworzyły silniejsze więzi między uczniami, nauczycielami, rodzicami i dziadkami uczniów.



W drugiej połowie maja mogliśmy już cieszyć się efektami naszej pracy i spróbować sałaty i rzodkiewki.



Uczniowie bardzo chętnie jeżdżą do Ogrodu Śląskiego w Świerklańcu, który jako jeden z nielicznych Centrów Ogrodniczych prowadzi warsztaty ogrodnicze dla uczniów połączone z edukacją zdrowotną i zajęciami plastycznymi. W ramach warsztatów „Wesoły ogródek” dzieci z klasy IIb mogły spróbować kiełków roślin, wykonały pracę plastyczną z wykorzystaniem nasion różnych roślin, zwiedzały palmiarnię i ogród pokazowy. Uczestniczyły także w lekcji edukacyjnej dotyczącej zasad zdrowego żywienia.



POTRAWY Z NASIONAMI I KIEŁKAMI

- ◆ Kanapki
- ◆ Sałatki
- ◆ Pieczywo z nasionami
- ◆ Prażone nasiona z pomarańczowymi warzywami (sezam, słonecznik, dynia, pomarańcza, papryka, cebula marchewka)
- ◆ Makaron np. z kurczakiem i kiełkami szpinaku
- ◆ Makaron z awokado i nasionami czarnuszki
- ◆ Fasolka szparagowa z sezamem
- ◆ Koktajle i kisiele z siemieniem lnianym
- ◆ Muffinki z nasionami sezamu i słonecznika
- ◆ Sezamki
- ◆ Szyszki ryżowe





OCHRONA ŚRODOWISKA

Działania prozdrowotne to również uświadomienie dzieciom, że na zdrowie człowieka ma wpływ jego działalność w środowisku, sposób życia i myślenia w odniesieniu do ochrony otaczającego nas świata. Uczniowie aktywnie uczestniczyli w porządkowaniu środowiska, brali udział w konkursach ekologicznych, zbierali elektroodpady, nakrętki i makulaturę. O ich zaangażowaniu w tym zakresie świadczą efekty tych działań w postaci 17 200 kg zebranej makulatury, 1,5 tony zebranych nakrętek oraz plakaty zachęcające do segregowania śmieci czy wykonane na lekcjach techniki makiety ekologicznych placów zabaw i podwórek.





Uczniowie bardzo chętnie brali udział w różnych konkursach prozdrowotnych, w których wykazali się, bardzo dużą wiedzą na temat zdrowia i zdrowego stylu życia oraz talentami plastycznymi.



Nagrodzone prace w konkursie na plakat promujący zdrowy styl życia wykonane przez uczniów klas młodszych.



O korzyściach płynących ze spożywania zdrowych produktów przypominają dzieciom stale aktualizowane gazetki na korytarzach szkolnych.



REZULTATY NASZYCH DZIAŁAŃ

Ewaluacji zrealizowanych działań dokonaliśmy na podstawie obserwacji zachowań uczniów, rozmów oraz ankiet przeprowadzonych wśród rodziców i uczniów. W wyniku ewaluacji stwierdzono że:

- zdecydowana większość uczniów stosuje zasady profilaktyki zdrowotnej w codziennym życiu
- dzieci wiedzą, że niewłaściwe odżywianie prowadzi do wielu chorób
- rozumieją potrzebę ochrony środowiska.
- chętnie uczestniczą w zabawach i zajęciach ruchowych.
- mają świadomość, że śniadanie jest bardzo ważnym posiłkiem.
- znaczna część ankietowanych uczniów jada śniadania w domu.
- ponad 70% z nich je codziennie owoce i warzywa.
- 70% uczniów twierdzi, że przynajmniej raz w tygodniu uprawia sport.
- 80% uczniów, przyznaje, że poszerzyło swoje wiadomości na temat zdrowego stylu życia
- rodzice są zadowoleni z organizowanych w szkole programów zdrowotnych.

Połowa ankietowanych rodziców uważa, że szkoła powinna w dalszym ciągu poszerzać zakres działań prozdrowotnych.

WNIOSKI

Działania realizowane w ramach priorytetu „Nasze zdrowie w naszych rękach” były akceptowane przez całą społeczność szkolną. Zarówno nauczyciele jak i uczniowie oraz ich rodzice chętnie i aktywnie angażowali się w realizację zadań i czerpali satysfakcję z ich efektów. W związku z tym nie wystąpiły żadne znaczące trudności podczas realizacji podjętych działań.

Oceniając efekty programu doszliśmy do wniosku, że szkoła powinna kontynuować podjęte działania, uatrakcyjnić je i promować w środowisku.

Warto je również naśladować, gdyż uwrażliwiają na problematykę zdrowia jako wartość nadrzędną, warunkującą długość i jakość naszego życia oraz uświadamiają, że o zdrowie należy dbać już od najwcześniejszych lat życia, kształtując właściwe postawy w tym zakresie.

Opracowała mgr Mariola Stefanowska
Dyrektor Szkoły mgr Renata Kozdraś