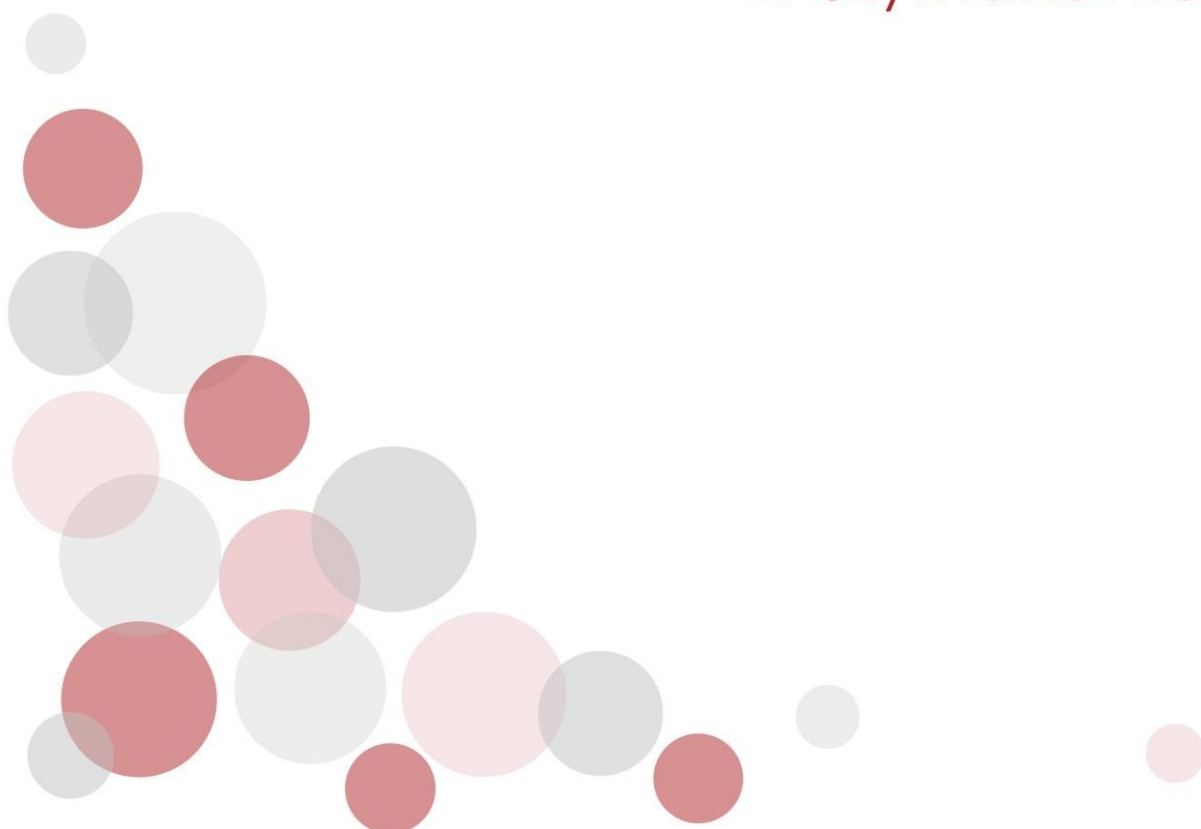


Jacek Zrazek

Zdrowe żywienie
i aktywność fizyczna
w Szkole Podstawowej
im. Mikołaja Kopernika
w Szymanowie



Materiały tekstowe i fotograficzne

Szkoła Podstawowa im. Mikołaja Kopernika w Szymanowie

ul. Szkolna 35

96-516 Szymanów

tel./fax: 46 861 35 35

e-mail: spszymanow@poczta.onet.pl

www.spszymanow.szkolnastrona.pl

Dyrektor: **Jarosław Jan Żejmo**

Koordynator promocji zdrowia: **Joanna Kosiorek**

Liczba uczniów: **161**

Konsultacja merytoryczna

Valentina Todorovska-Sokołowska

Redakcja i korekta

Elżbieta Gorazińska

Projekt okładki, redakcja techniczna i skład

Barbara Jechalska

W projekcie graficznym wykorzystano element projektu

Studia Kreatywnego Małgorzaty Barskiej

Warszawa 2015

Ośrodek Rozwoju Edukacji

00-Warszawa

Aleje Ujazdowskie 28

www.ore.edu.pl

Spis treści

1. Informacja o szkole.....	4
2. Działania z zakresu zdrowego żywienia i aktywności fizycznej podejmowane w szkole	4
3. Działania, które przynoszą szczególnie dobry skutek	5
4. Jakie mieliśmy trudności?.....	7
5. Co sprawiło, że osiągnęliśmy sukces?	7
6. Czego nauczyliśmy się dzięki podejmowanym działaniom? Jakie korzyści odniosły dzieci, a jakie nauczyciele i szkoła?	8

1. Informacja o szkole

Szkoła Podstawowa im. Mikołaja Kopernika w Szymanowie jest jedną z czterech szkół podstawowych na terenie gminy Teresin. Do szkoły chodzi 161 uczniów i pracuje w niej 24 nauczycieli. Szkoła jest placówką nie tylko edukacyjną i wychowawczą, ale również społeczno-kulturalną. Dysponuje bardzo dobrze wyposażonymi salami lekcyjnymi, pracownią komputerową, jadalnią oraz bogatym zapleczem sportowym. Należące do szkoły boisko wielofunkcyjne „Orlik” jest wykorzystywane również przez mieszkańców Szymanowa i okolic: Elżbietowa, Budek Piaseckich i Skrzelewa.

2. Działania z zakresu zdrowego żywienia i aktywności fizycznej podejmowane w szkole

Od wielu lat szkoła realizuje edukację zdrowotną oraz podejmuje działania w celu promocji zdrowia, w tym zdrowego żywienia i aktywności fizycznej, ciągle poszukując nowych i atrakcyjnych rozwiązań.

Tradycją naszej szkoły są:

- aktywne przerwy międzylekcyjne, podczas których uczniowie ćwiczą pod opieką nauczycieli w sali gimnastycznej lub na świeżym powietrzu;
- aktywne przerwy śródlekcyjne;
- udział w programie Agencji Rynku Rolnego „Owoce i warzywa w szkole”, mającym na celu zmianę nawyków żywieniowych dzieci poprzez zwiększenie ilości owoców i warzyw w ich codziennej diecie, a także propagowanie zdrowego odżywiania dzięki działaniom edukacyjnym;
- udział w programie Agencji Rynku Rolnego „Mleko w szkole” w celu promowania stałej konsumpcji przez dzieci mleka i jego przetworów;
- zajęcia tematyczne o tradycjach żywieniowych innych narodów.

W szkole wprowadzono dwie przerwy przeznaczone na spożywanie posiłków: 15-minutową przerwę śniadaniową o godzinie 9.35, podczas której zapewniamy uczniom dostęp do gorących napojów, oraz przerwę obiadową, trwającą 20 minut. Wszystkie działania dotyczące zdrowego żywienia nadzoruje szkolny koordynator ds. żywienia.

3. Działania, które przynoszą szczególnie dobry skutek

Cyklicznie w kwietniu realizujemy projekt „Miesiąc Zdrowia”, którego nadrzędnym celem jest kształtowanie nawyków prozdrowotnych, w tym prawidłowych zwyczajów żywieniowych, rozwijanie aktywności fizycznej (ruchowej) oraz dbałość o harmonijny rozwój ogólny uczniów.

W roku szkolnym 2014/2015 codziennie w ciągu tygodnia realizowaliśmy inną tematykę prozdrowotną, np. dzień 17 kwietnia 2015 r. był dniem zdrowego jedzenia. Uczniowie każdej klasy (1–3) przygotowywali z wychowawcą smaczne, kolorowe przekąski z różnych produktów spożywczych: warzyw, ciemnego pieczywa, masła i owoców. W przeddzień zajęć praktycznych koordynatorka projektu przeprowadziła warsztaty na temat odżywiania uczniów w wieku szkolnym, przekazała informacje o piramidzie zdrowego żywienia dla dzieci i młodzieży oraz szczegółowo scharakteryzowała 10 zasad zdrowego żywienia.



Uczniowie i wychowawca klasy 2 prezentują surówki i sałatki przygotowane w ramach akcji „Nasza doskonała potrawa”



Uczniowie klasy 1 przygotowali pyszne drugie śniadanie

W szkole odbyły się również zajęcia warsztatowe promujące picie wody niegazowanej. Dzięki staraniom dyrektora szkoły woda mineralna jest dostępna bez ograniczeń i mogą z niej korzystać uczniowie, nauczyciele i inni pracownicy szkoły.

W dniu zdrowego żywienia wszyscy uczniowie przyszedli do szkoły ubrani na niebiesko i mieli ze sobą butelkę wody, co zarejestrowała w swoim wideoklipie nauczycielka języka polskiego. Materiał można obejrzeć na stronie internetowej szkoły. Autorka pokazuje w nim, jak korzystny jest wpływ wody mineralnej na funkcjonowanie organizmu dziecka, podkreśla jej znaczenie w codziennej diecie oraz promuje picie podczas zajęć ruchowych.

W szkole zostały zorganizowane także konkursy na rymowanek, wierszyki i piosenkę propagującą picie wody niegazowanej. Dużym zainteresowaniem wśród dzieci cieszył się konkurs plastyczny, w ramach którego uczniowie przygotowywali plakat i hasła promocyjne na ten temat.

Działania prozdrowotne szkoły wspierają pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarnej-Epidemiologicznej w Sochaczewie oraz pielęgniarka szkolna. Pracownik Inspekcji Sanitarnej przeprowadził szkolenie dla rodziców i pracowników szkoły „Wpływ napojów energetyzujących na zdrowie człowieka”. Pielęgniarka, stosując metody aktywizujące, zorganizowała i poprowadziła bardzo interesujące warsztaty związane z profilaktyką i wsparciem dzieci z zaburzeniami odżywiania – bulimią i anoreksją.

Szkoła Podstawowa w Szymanowie propaguje i rozwija aktywność fizyczną w codziennym życiu. W tym celu realizuje projekt „Miesiąc Zdrowia”. Nauczyciele zachęcają dzieci do gimnastyki porannej, spacerów, jazdy na rowerze, pływania, marszobiegów, uprawiania ulubionej dyscypliny sportowej, np. gry w tenisa stołowego czy piłkę nożną, ćwiczenia judo. Przypominają też o aktywności ruchowej w formie pomocy rodzicom w domu.

Nasi nauczyciele organizują wycieczki szkolne, na terenie szkoły odbywają się również spotkania ze sportowcami. Ostatnio gościliśmy trenera judo z Sochaczewskiego Centrum Sportów Walki, który wraz ze swoimi podopiecznymi zaprezentował uczniom bardzo widowiskowy trening judo.



Uczniowie klasy 2 podczas instruktażu na zajęciach judo

Od wielu lat nauczyciel wychowania fizycznego prowadzi pozalekcyjne zajęcia ruchowe dla uczniów klas 1–3 i 4–6. Atrakcją spotkań jest m.in. wykorzystywanie nietypowych przyborów, np. spadochronu czy drabinki koordynacyjnej. Zajęcia odbywają się w dobrze wyposażonej sali gimnastycznej oraz kompleksie sportowo-rekreacyjnym „Orlik”.

Należy podkreślić, że w roku szkolnym 2014/2015 dwunastu uczniom ze stwierdzonymi wadami postawy szkoła zaproponowała zajęcia z gimnastyki korekcyjnej, które mogli obserwować ich rodzice. W tym roku szkolnym nasza placówka przystąpiła też do Ogólnopolskiej akcji „Ćwiczyć każdy może”, organizowanej przez Ministerstwo Edukacji Narodowej, i otrzymała tytuł „Szkoły w Ruchu”.

4. Jakie mieliśmy trudności?

Cieszy nas fakt, że rodzice aprobują i popierają działania szkoły na rzecz zdrowego stylu życia, jednak nie wszyscy jednakowo zaangażują się w ich realizację.

Rodzice chętnie:

- włączają się w organizację imprez integracyjnych i okolicznościowych;
- uczestniczą w szkoleniach o tematyce prozdrowotnej;
- biorą udział w rozgrywkach sportowych, np. „Ruch jest lekarstwem na zły humor” czy „Dni sportu”.

5. Co sprawiło, że osiągnęliśmy sukces?

Programy „Szkoła Aktywna na rzecz Zdrowia” i „Szkoła Promująca Zdrowie” zawsze przewidują ewaluację działań. Cała społeczność placówki monitorowała przebieg realizacji projektów. Wprowadzaliśmy zmiany i modyfikowaliśmy plan naszej pracy. W celu uzyskania opinii na temat przeprowadzonych działań zastosowaliśmy techniki ilościowe w postaci anonimowych ankiet oraz techniki jakościowe. Jesteśmy dumni, że uczniowie, rodzice, nauczyciele i pracownicy niepedagogiczni szkoły angażują się w działania, które stanowią odpowiedź na ich potrzeby.

Warto podkreślić, że szkoła ściśle współpracuje z instytucjami środowiska lokalnego – przedsiębiorstwami, firmami, organami administracji publicznej. Placówka angażuje się w realizację projektów profilaktycznych zarówno w szkole: „Tydzień walki z dyskryminacją”, zakończony Debatą Oxfordzką, jak i na terenie Gminy Teresin: „Przegląd Twórczości Scenicznej Mrowisko”, Teresińskie Dni Retoryki. Ze strony współpracujących jednostek

otrzymujemy cenne wsparcie, np. darowizny produktów żywnościowych czy ich gotowych przetworów.

6. Czego nauczyliśmy się dzięki podejmowanym działaniom? Jakie korzyści odniosły dzieci, a jakie nauczyciele i szkoła?

Realizacja projektu przyniosła wyraźne korzyści dla uczniów, nauczycieli i szkoły.

Uczniowie:

- rozumieją znaczenie słów: zdrowie, edukacja zdrowotna, promocja zdrowia, ruch, rekreacja, zdrowe odżywianie;
- wiedzą, które produkty żywnościowe należy jeść, w jakich ilościach, a których unikać;
- dostrzegają zgubne dla zdrowia fizycznego i psychicznego skutki konsumpcji niezdrowych produktów spożywczych;
- wiedzą, jak odmówić konsumowania produktów wysokokalorycznych i świadomie wybierać własny styl życia;
- preferują czynny wypoczynek, motywują się wzajemnie do wzmożonej aktywności fizycznej i chętnie uczestniczą w zajęciach wychowania fizycznego.

Rodzice:

- odczuwają wsparcie ze strony szkoły (nauczycieli i specjalistów) w aspekcie zdrowia, swoich dzieci;
- mają poczucie odpowiedzialności za działania profilaktyczne, również w odniesieniu do zaburzeń odżywiania.

Jesteśmy pewni, że tylko wspólne, długofalowe działania podejmowane przez całą społeczność szkolną dają pożądaną efekt. Szczególna dbałość o zdrowie zachęciła nas do planowania nowych i kontynuowania wcześniej podjętych działań. Szkoła ma aspiracje, by wejść do grona Mazowieckiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie.