



Jacek Zrazek

**Dobre praktyki z zakresu
zdrowego żywienia i aktywności fizycznej
w Szkole Podstawowej im. M. Kopernika
w Szymanowie**

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 dzieci: 161

1. Informacja o szkole

Szkoła Podstawowa im. Mikołaja Kopernika w Szymanowie jest jedną z czterech szkół podstawowych leżących w gminie Teresin. Uczy się w niej 161 uczniów, pracuje 24 nauczycieli. Jest placówką, która nie tylko uczy i wychowuje, ale pełni również funkcję społeczno-kulturalną, posiada bardzo dobrze wyposażone sale lekcyjne, pracownię komputerową, jadalnię, bogate zaplecze sportowe (boisko wielofunkcyjne Orlik), które wykorzystywane jest również przez mieszkańców Szymanowa i okolicznych miejscowości (Elżbietów, Budki Piaseckie, Skrzelew).

2. Jakie działania z zakresu zdrowego żywienia i aktywności fizycznej

są podejmowane w szkole?

Od wielu lat nasza szkoła realizuje edukację zdrowotną oraz podejmuje działania z zakresu promocji zdrowia, w tym zdrowego żywienia i aktywności fizycznej, ciągle poszukując nowych rozwiązań w tym zakresie. Tradycją w naszej szkole są:

- aktywne przerwy międzylekcyjne (uczniowie pod opieką nauczycieli ćwiczą na sali gimnastycznej lub na świeżym powietrzu),
- przerwy śródlekcyjne,
- udział w programie Agencji Rynku Rolnego „Owoce i warzywa w szkole”, którego celem była długoterminowa zmiana nawyków żywieniowych wśród dzieci poprzez zwiększenie udziału owoców i warzyw w ich codziennej diecie oraz propagowanie zdrowego odżywiania przez działania edukacyjne realizowane w szkołach podstawowych,

- udział w programie Agencji Rynku Rolnego „Mleko w szkole”, którego celem było promowanie zdrowego odżywiania poprzez zachęcenie dzieci do spożywania mleka i przetworów mlecznych oraz kształtowanie trwałego nawyku konsumpcji zdrowych produktów mlecznych,
- zajęcia tematyczne, jak odżywiają się inne narody.

W szkole wprowadzono dwie przerwy, podczas których społeczność szkolna ma możliwość spożywania posiłków, tj. przerwę śniadaniową, 15 min o godz. 9³⁵ (w tym dostęp do gorących napojów) i przerwę obiadową trwającą 20 min. Działania w zakresie zdrowego żywienia nadzoruje szkolny koordynator ds. żywienia.

3. Jakie działania udają się szczególnie dobrze?

Cyklicznie w kwietniu organizujemy projekt „Miesiąc Zdrowia”, którego nadrzędnym celem jest kształtowanie prozdrowotnych nawyków, w tym kształtowanie u uczniów prawidłowych nawyków żywieniowych i aktywności fizycznej (ruchowej) oraz inspirowanie do harmonijnego rozwoju. W roku szkolnym 2014/2015 r. w poszczególnych dniach tygodnia realizowaliśmy inną tematykę prozdrowotną, np. 17 kwietnia 2015 r. był dniem zdrowego jedzenia. Uczniowie każdej klasy (1-3) przygotowywali razem z wychowawcą smaczne, kolorowe przekąski z różnych produktów spożywczych, np. warzyw, ciemnego pieczywa, masła i owoców. W dniu poprzedzającym zajęcia praktyczne, koordynator projektu przeprowadziła warsztaty na temat odżywiania się uczniów w wieku szkolnym, upowszechniła informacje o Piramidzie Zdrowego Żywienia dla dzieci i młodzieży i szczegółowo scharakteryzowała 10 zasad zdrowego żywienia.



Uczniowie i wychowawca klasy 2 prezentują przygotowane surówki i sałatki – „Nasza doskonała potrawa”



Uczniowie klasy 1 przygotowali pyszne drugie śniadanie

W szkole przeprowadzono również zajęcia warsztatowe promujące picie wody niegazowanej (dzięki staraniom dyrektora szkoły dostępna jest bez ograniczeń dla całej społeczności szkolnej). W tym dniu wszyscy uczniowie przyszli do szkoły ubrani na niebiesko i mieli ze sobą butelkę wody. Na stronie internetowej szkoły można obejrzeć wideoklip, który przygotowała nauczycielka języka polskiego w naszej szkole. Pokazuje on korzystny wpływ wody na funkcjonowanie ucznia, podkreśla rolę wody niegazowanej w codziennej diecie oraz promuje picie wody w czasie aktywności ruchowej. Zorganizowano również konkurs na rymowanek, wierszyk, piosenkę propagującą picie niegazowanej wody. Dużym zainteresowaniem wśród dzieci cieszył się także konkurs plastyczny, którego celem było przygotowanie plakatu i hasła promującego picie wody mineralnej.

Nasze działania zmierzające ku zdrowiu wspierają pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Sochaczewie i pielęgniarka szkolna. Pracownik Inspekcji Sanitarnej przeprowadził szkolenie dla rodziców i pracowników szkoły na temat „Wpływ napojów energetyzujących na zdrowie człowieka”, a pielęgniarka szkolna w ww. projekcie przeprowadziła z zastosowaniem metod aktywizujących bardzo interesujące warsztaty skierowane do uczniów z zakresu profilaktyki i wsparcia dzieci z zaburzeniami odżywiania (bulimia i anoreksja).

Szkoła Podstawowa w Szymanowie to szkoła przyjazna aktywności fizycznej. Realizując projekt „Miesiąc Zdrowia”, promujemy aktywność fizyczną w codziennym życiu ucznia.

Zachęcamy uczniów m.in. do gimnastyki porannej, spacerów, jazdy na rowerze, pływania, marszobiegu, uprawiania ulubionej dyscypliny sportowej (np. gry w tenisa stołowego, piłkę nożną, judo), angażowania się uczniów do pomocy rodzicom w domu. Organizujemy wycieczki szkolne. Odbывают się również na terenie szkoły spotkania ze sportowcami. Ostatnio gościliśmy trenera judo z Sochaczewskiego Centrum Sportów Walki, który wraz ze swoimi podopiecznymi zaprezentował uczniom bardzo ciekawy i widowiskowy trening judo.



Uczniowie klasy 2 podczas instruktażu na zajęciach judo

Od wielu lat nauczyciel wychowania fizycznego prowadzi atrakcyjne ruchowe zajęcia pozalekcyjne (m.in. z wykorzystaniem nietypowych przyborów, spadochronu i drabinki koordynacyjnej) dla uczniów klas 1–3 i 4–6. Zajęcia odbywają się w dobrze wyposażonej sali gimnastycznej oraz kompleksie sportowo-rekreacyjnym Orlik. Należy podkreślić, że dla uczniów ze stwierdzonymi wadami postawy (rok szkolny 2014/2015 – 12 uczniów) szkoła proponuje zajęcia gimnastyki korekcyjnej, które mogą obserwować rodzice uczniów. W roku szkolnym nasza placówka przystąpiła do Ogólnopolskiej akcji „Ćwiczyć Każdy Może”, organizowanej przez Ministerstwo Edukacji Narodowej, i otrzymała tytuł „Szkoła w Ruchu”.

4. Jakie napotkano trudności?

Cieszy fakt, że rodzice naszych uczniów aprobują i popierają działania szkoły na rzecz zdrowego stylu życia (własnego i innych), ale nie wszyscy w jednakowym stopniu są zaangażowani w ich realizację.

W większości 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”, „Dni sportu”.

5. Na jakiej podstawie oceniono, że został osiągnięty sukces?

„Szkoła Aktywna na rzecz Zdrowia” i „Szkoła Promująca Zdrowie” zawsze planuje ewaluację swoich działań. W naszej szkole monitorowano (członkowie społeczności) przebieg realizacji projektu, wprowadzaliśmy też zmiany i modyfikowaliśmy plan pracy. Do pozyskania opinii na temat realizacji projektu zastosowaliśmy techniki ilościowe (anonimowe ankiety) i techniki jakościowe. Jesteśmy dumni, że uczniowie, ich rodzice, nauczyciele i pracownicy niepedagogiczni angażują się w działania, które są odpowiedzią na ich potrzeby. Warto podkreślić, że nasza szkoła ściśle współpracuje z instytucjami środowiska lokalnego (przedsiębiorstwa, firmy, organy administracji publicznej). Angażujemy się w realizację projektów profilaktycznych zarówno w szkole, np. Tydzień walki z dyskryminacją, który zakończył się Debatą Oksfordzką, jak i na terenie Gminy Teresin, np. Przegląd Twórczości Scenicznej „Mrowisko”, Teresińskie Dni Retoryki, ale też otrzymujemy ze strony tych środowisk wsparcie, np. darowizny produktów żywnościowych czy gotowych przetworów.

6. Czego nauczono się podczas realizacji tych działań? Jakie są korzyści dla dzieci, nauczycieli i szkoły?

Realizacja projektu przyniosła wyraźne korzyści.

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 spożywania niezdrowych produktów spożywczych i niskiej aktywności fizycznej;
- wiedzą, jak odmówić spożywania wysokokalorycznych produktów żywieniowych i świadomie preferować 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, 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 pożądany efekt. Szczególna dbałość o zdrowie społeczności szkolnej zachęciła nas do planowania nowych i kontynuowania wcześniejszych działań (w okresie kandydackim) w Mazowieckiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie.