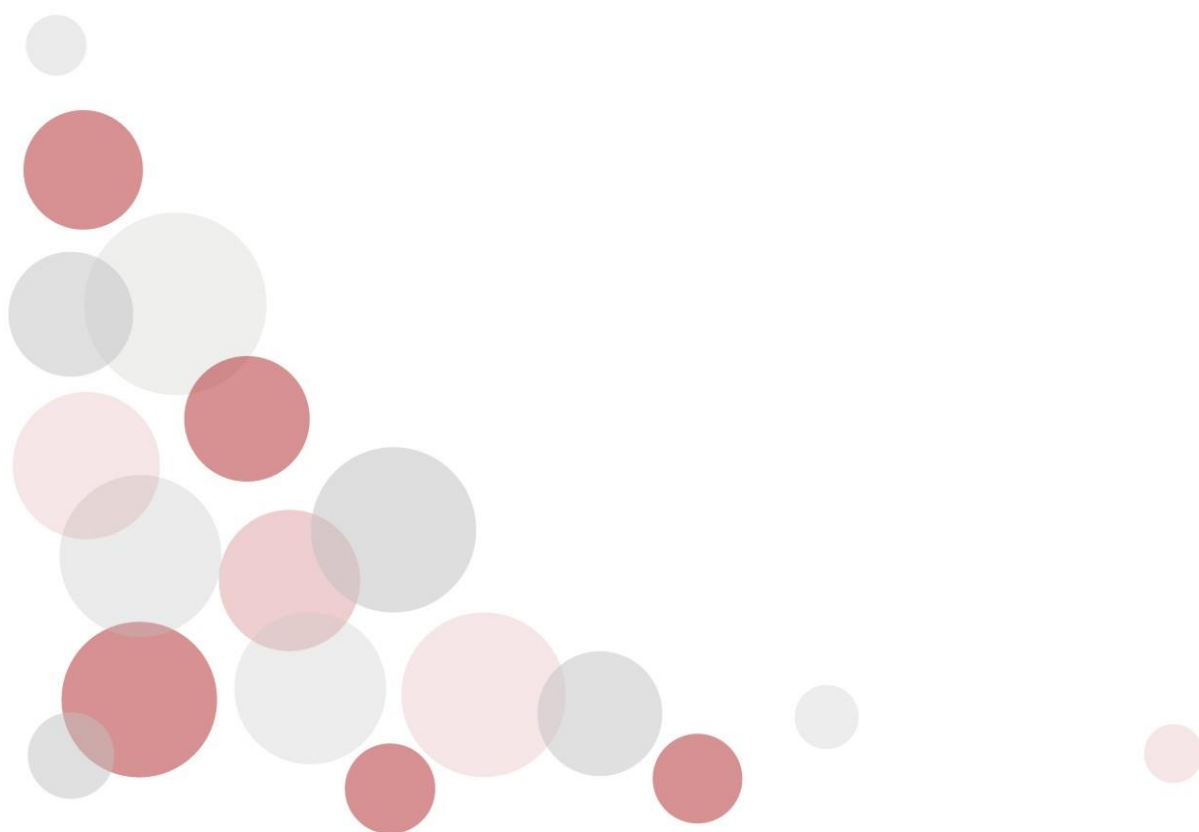


Ewa Targosz

Zdrowe żywienie
i aktywność fizyczna
w Zespole Szkół Publicznych
w Sosnowicy



Materiały tekstowe i fotograficzne
Zespół Szkół Publicznych w Sosnowicy

ul. Wojska Polskiego 27

21-230 Sosnowica

tel./fax: 82 591 21 15

www.sosnowica.szkolna.net

Dyrektor szkoły: **Marzena Waszczuk-Bancerz**

Koordynator projektów: **Ewa Targosz**

Liczba uczniów: **291**

Konsultacja merytoryczna

Valentina Todorovska-Sokołowska

Redakcja i korekta

Elżbieta Gorazińska

Projekt okładki, redakcja techniczna i skład

Barbara Jechalska

W projekcie graficznym wykorzystano elementy projektu

Studia Kreatywnego Małgorzaty Barskiej

Warszawa 2016

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Aleje Ujazdowskie 28

00-478 Warszawa

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	8
4. Trudności, na jakie napotykamy	10
5. Co sprawiło, że osiągnęliśmy sukces?	10
6. Czego nauczyliśmy się dzięki podejmowanym działaniom? Jakie korzyści odniosły dzieci, nauczyciele i szkoła?	11

1. Informacja o szkole

Zespół Szkół Publicznych w Sosnowicy znajduje się na Polesiu Lubelskim w powiecie parczewskim. Jest szkołą gminną, w skład której wchodzi: oddział dla dzieci 5-letnich, Punkt Przedszkolny, Szkoła Podstawowa im. Tadeusza Kościuszki, Gimnazjum w Sosnowicy oraz Szkoła Filialna w Zienkach, do której chodzi 17 uczniów. Ogółem placówka liczy 16 oddziałów i zatrudnia 28 nauczycieli.

Dzięki staraniom organu prowadzącego i dyrektora szkoła i jej filia oprócz bogatego zaplecza dydaktycznego posiadają bardzo dobrą infrastrukturę, niezbędną do prowadzenia zajęć ruchowych, w tym dwie dobrze wyposażone sale gimnastyczne, plac zabaw i boisko szkolne. W szkole funkcjonują także stołówka, biblioteka i świetlica. W jednej z sal prowadzone są zajęcia dla klas 0–3, w drugiej – dla pozostałych uczniów.

Nasza szkoła należy do placówek, które dbają o wszechstronny rozwój uczniów. W tym celu realizuje projekty zewnętrzne, na które składają się między innymi edukacja żywieniowa, kształtowanie i doskonalenie umiejętności życiowych, propagowanie zdrowego stylu życia przez sport i rekreację.

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

Szkoła aktywnie włącza się w realizację projektów zewnętrznych, akcji i programów z zakresu promocji zdrowia, w tym racjonalnego żywienia i aktywności fizycznej.

W roku szkolnym 2014/2015 realizowaliśmy projekt *Razem bezpiecznie!*, którego celem były:

- poprawa kondycji fizycznej dzieci i młodzieży poprzez zajęcia sportowe, taneczne, taneczno-ruchowe oraz zajęcia wyjazdowe na basenie;
- nauka zdrowej rywalizacji i współpracy;
- propagowanie alternatywnych metod spędzania wolnego czasu;
- aktywizacja dzieci i młodzieży.

Szkoła kładzie duży nacisk na aktywność ruchową – organizuje i prowadzi zajęcia ruchowe na przerwach międzylekcyjnych, podczas których uczniowie pod opieką nauczycieli ćwiczą w sali gimnastycznej lub na boisku szkolnym. Aktywne zajęcia odprężają i relaksują uczniów po intensywnym wysiłku umysłowym i wzmożonej koncentracji na lekcjach, pobudzają czynności układu krążenia i układu oddechowego dzieci oraz integrują społeczność szkolną.

Dużą popularnością wśród uczniów cieszy się aerobik. Na 15-minutowej przerwie, przy muzyce, dzieci ćwiczą z nauczycielem układy taneczne przygotowane przez uczennice gimnazjum. Obserwujemy, że taka forma aktywności grupowej – wysiłku i zarazem zabawy – pozwalają na niwelowanie stresu oraz korzystnie wpływają na poprawę koncentracji i zachowanie uczniów.



Uczniowie klas 1–3 podczas zajęć aerobiku



Uczniowie klasy 5 podczas zajęć ruchowych na ścieżce dydaktycznej w Sosnowicy

Nasi nauczyciele prowadzą z uczniami także przerwy śródlekcyjne. Częste ćwiczenia nie tylko pobudzają u dzieci czynności płuc i serca, ale korzystnie wpływają na korekcję postawy ciała, wymuszają pracę mięśni i odprężają wzrok.

Na zajęciach wychowania fizycznego prowadzonych na terenie szkoły proponujemy uczniom różne formy aktywności, głównie mające na celu zwiększenie zainteresowania kulturą fizyczną i aktywnym wypoczynkiem. W tym celu korzystamy też z pełnowymiarowego boiska z bieżnią przy Gminnym Ośrodku Kultury w Sosnowicy.

Od kilku lat nasza szkoła uczestniczy w programach Agencji Rynku Rolnego *Owoce i warzywa w szkole* oraz *Mleko w szkole*, propagując w ten sposób spożywanie mleka i świeżych owoców jako źródeł witamin niezbędnych do prawidłowego rozwoju dziecka. W roku szkolnym 2014/2015 Agencja Rynku Rolnego przyznała szkole status instytucji charytatywnej, dzięki

czemu nasza placówka jest systematycznie zaopatrywana w owoce, które przekazuje dzieciom i ich rodzinom. Akcja ta promuje towary z rodzimego rynku – mleko, owoce i ich przetwory – oraz wpływa na wdrażanie nowych i zdrowych zachowań żywieniowych.



Uczniowie klasy 2 otrzymali jabłka i mleko



Dzieci dostały pachnące, pyszne truskawki

Szkoła w Sosnowicy dysponuje własną stołówką, wprowadziliśmy więc trzy przerwy obiadowe, podczas których dzieci spożywają dwudaniowe obiady. Uczniowie klas młodszych, kiedy przebywają w szkole, mają zapewnione owoce, warzywa i mleko. Wszystkie działania dotyczące zdrowego żywienia nadzoruje dyrektor szkoły i osoby odpowiedzialne za realizację programów i projektów o tematyce zdrowotnej.

Warto podkreślić, że podczas realizacji licznych przedsięwzięć z zakresu edukacji żywieniowej współpracujemy z instytucjami środowiska lokalnego. Uczniowie naszej szkoły wyjeżdżają do położonego na terenie gminy Zakładu Przetwórstwa Owocowo-Warzywnego AGRONOM w Zienkach, gdzie przyglądają się nowoczesnym metodom uprawy i przetwórstwa owoców. Dzieci poznały już uprawę borówek, malin i truskawek.

W ramach zajęć z edukacji żywieniowej nasi uczniowie wykonywali prace plastyczne, oglądali filmy edukacyjne, uczyli się piosenek o zdrowiu i uczestniczyli w pogadankach na temat zdrowego odżywiania.

Zespół Szkół w Sosnowicy współpracuje z Sekcją Oświaty Zdrowotnej Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Parczewie, propagując w ten sposób program Głównego Inspektora Sanitarnego *Trzymaj formę*. W ramach realizacji programu uczniowie sami przygotowywali posiłki – zdrowe i niskokaloryczne sałatki, kanapki, surówki oraz desery.



Uczniowie klasy 6 przygotowują warzywne i owocowe sałatki



Uczniowie klasy 6 przyrządzają smaczne desery

Na zajęciach z techniki i przyrody dzieci wykonały piramidy żywieniowe – dzięki tej pracy poznały produkty należące do poszczególnych grup oraz ilości, w jakich powinny być spożywane. Szkoła zorganizowała też kilka konkursów na temat zdrowego żywienia: dzieci wykonywały modele owoców i warzyw, układały rymowanki o zdrowym odżywianiu oraz brały udział w konkursie plastycznym *W zdrowym ciele zdrowy duch*.

W szkole odbywały się ponadto zajęcia praktyczne, na których uczniowie uczyli się, jak układać jadłospisy i przygotowywać posiłki, zwracając szczególną uwagę na zachowanie zasad higieny.

Uczniowie naszej szkoły brali udział w turniejach sportowych – piłki siatkowej i halowej, a uczestnicy programu *Trzymaj formę* poznawali przy tym zasady zdrowej rywalizacji oraz doskonalili swoją wytrzymałość i sprawność fizyczną. W realizację programu włączyli się rodzice uczniów. Podczas zebrań klasowych pogłębiali swoją wiedzę o zagrożeniach wynikających z nieodpowiedniego odżywiania i niskiej aktywności fizycznej dzieci.

Dowiedzieli się, jak należy wspierać dziecko z nadwagą i otyłością, otrzymali też broszury z niezbędnymi informacjami, gdzie należy szukać wsparcia w takich sytuacjach. Szkole i rodzicom pomagała pielęgniarka szkolna, prowadząc pogadanki o tematyce prozdrowotnej i udostępniając materiały informacyjne o racjonalnym odżywianiu dzieci w wieku szkolnym oraz profilaktyce nadwagi i otyłości.

3. Działania, które przynoszą szczególnie dobry skutek

W roku szkolnym 2014/2015 rozpoczęliśmy realizację projektów *Idź w rozwój zdrowy bezkonfliktowy*, *Ty też możesz zostać bohaterem* oraz *MultiSport*. W ramach przedsięwzięcia *Idź w rozwój zdrowy bezkonfliktowy* w szkole odbywają się pozalekcyjne zajęcia ruchowe, których celem jest kształtowanie poczucia własnej wartości, nauczanie samooceny, a także wskazanie uczniom alternatywnych sposobów spędzania wolnego czasu.

Zajęcia ruchowe prowadzone w szkole gwarantują uczniom nie tylko nabywanie kondycji fizycznej, są również formą doskonalenia pracy w grupie, kształtują charakter dzieci, zwłaszcza ich wytrwałość w dążeniu do celu. Zajęcia te sprzyjają ponadto modyfikowaniu zachowań – ułatwiają otwieranie się na drugiego człowieka, uczą przyjmowania rozwiązań kompromisowych, a niekiedy – jak się okazało – umiejętnego radzenia sobie z porażką i przegraną, co w konsekwencji mobilizuje uczniów do dalszego działania. Dzięki tej formie zajęć dzieci wykazują większą pewność siebie, niektóre z nich odkryły nawet swoje zdolności.

Projekt *Ty też możesz zostać bohaterem* jest kontynuacją i poszerzeniem założeń projektu *Idź w rozwój zdrowy bezkonfliktowy*. Przedsięwzięcie to cieszyło się bardzo dużym zainteresowaniem i skłoniło do uczestnictwa około 100 uczniów. Oba projekty koordynowali pracownicy Urzędu Gminy w Sosnowicy oraz koordynatorzy szkolni.

Szkoła w Sosnowicy nawiązała współpracę z Wojewódzkim Zrzeszeniem Ludowych Zespołów Sportowych w Lublinie, z rekomendacji którego uczestniczyła w projekcie *MultiSport*. Jego celem było upowszechnianie postaw sportowych, społecznych i zdrowotnych wśród uczniów klas 4–6 szkoły podstawowej.

Efektem przedsięwzięcia są liczne korzyści, m.in. :

- poprawa kondycji fizycznej uczniów,
- rozwój u dzieci zdolności motorycznych,
- zainteresowanie uczniów kulturą fizyczną.

Nauczyciele naszej szkoły, wykorzystując walory przyrodnicze środowiska, organizują wycieczki rowerowe szlakami Poleskiego Parku Narodowego. Uczniowie wędrują ścieżkami przyrodniczymi na terenie gminy, chodzą na wspólne spacery i uczestniczą w zajęciach terenowych, zachęcając w ten sposób inne dzieci do czynnego wypoczynku.

W życiu szkoły ważną rolę odgrywają lekcje wychowania fizycznego. Nauczyciele tego przedmiotu dbają o różnorodność zajęć, m.in. poprzez wykorzystywanie nietypowych przyborów: gazet, plastikowych butelek, sznurków itp. Lekcje urozmaicają, używając podczas ćwiczeń chust animacyjnych i tunelu KLANZA. Na zajęciach fakultatywnych uczniowie i nauczyciele pracują nad układami tanecznymi według choreografii przygotowanej przez uczennice gimnazjum. Najmłodszym dzieciom najwięcej przyjemności i radości sprawiają zabawowe formy ruchu.

Dużą aprobatą uczniów i rodziców cieszy się szkolna przerwa śniadaniowa, podczas której dzieci wspólnie z nauczycielem zjadają kanapki zrobione w domu. Czasami nasi uczniowie przygotowują śniadanie w stołówce szkolnej, wykorzystując produkty przyniesione z domu, co dowodzi samodzielności i zaradności dzieci.

We wszystkich działaniach mających na celu zdrowie publiczne szkołę wspierają specjaliści, m.in. z Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Parczewie, Gminnego Ośrodka Zdrowia w Sosnowicy, Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Parczewie, Klubu Sportowego *Grom* w Sosnowicy, Straży Pożarnej w Sosnowicy i Parczewie, Nadleśnictwa Parczew w Sosnowicy, Komendy Powiatowej Policji w Parczewie.

4. Trudności, na jakie napotykamy

Mimo że szeroko informujemy społeczność szkolną o podejmowanych przedsięwzięciach, np. na zebraniach z rodzicami, na stronie internetowej szkoły lub przez samych uczniów, rodzice nie zawsze angażują się w projekty i programy zdrowotne realizowane przez szkołę.

Wśród nas jest jednak bardzo duża grupa osób wspierających szkołę, które rozumieją sens pracy nauczycieli i widzą efekty ich działań. Cieszy nas, że aprobują i wspomagają szkolne przedsięwzięcia, uczestnicząc w prelekcjach o tematyce prozdrowotnej i w akademiach środowiskowych. Taka postawa rodziców inspirowała nauczycieli do podejmowania dalszych działań i wyzwala nowe pomysły.

5. Co sprawiło, że osiągnęliśmy sukces?

Po sfinalizowaniu zadań przyjętych do realizacji dokonujemy w szkole ewaluacji naszych działań – programów, akcji i projektów zewnętrznych. Ale już na bieżąco i systematycznie monitorujemy przebieg prac oraz prowadzimy konsultacje z koordynatorami. W trakcie przedsięwzięć modyfikujemy plany pracy, kontrolujemy wpisy do dzienników projektowych, prowadzimy księgę wyjazdów na basen oraz sprawdzamy stan realizacji zadań. Aby uzyskać opinie o wykonanej pracy, wykorzystaliśmy ankiety, które zostały skierowane do uczniów i ich rodziców. Wyniki ankiet potwierdzają, iż działania szkoły są skuteczne i zgodne z założonymi celami.

Nasza szkoła już zwyczajowo organizuje uroczyste podsumowanie wszystkich dużych przedsięwzięć. Na te wydarzenia zapraszamy gminnych koordynatorów projektów, przedstawicieli Państwowego Powiatowego Inspektoratu Sanitarnego w Parczewie, przedstawicieli organu prowadzącego szkołę, reprezentantów instytucji wspierających naszą placówkę oraz rodziców.

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

Uczniowie

- znają zasady zdrowego i racjonalnego odżywiania;
- chętnie spożywają pieczywo mieszane, kasze, warzywa i owoce;
- piją wodę niegazowaną;
- wiedzą, że aktywność fizyczna wzmacnia ich zdrowie;
- wykorzystują przyrodnicze walory środowiska naturalnego do organizacji aktywnego wypoczynku;
- motywują się wzajemnie do wzmożonej aktywności fizycznej i zdrowego współzawodnictwa;
- chętnie uczestniczą w zajęciach wychowania fizycznego.

Rodzice

- wiedzą, jaka jest różnica między edukacją zdrowotną, profilaktyką i promocją zdrowia;
- aktywnie włączają się w działania z zakresu promocji zdrowia w szkole i miejscu zamieszkania, np. podejmują próby zmiany swoich nieprawidłowych nawyków żywieniowych;
- doskonalą i podtrzymują u dzieci kształtowane przez szkołę umiejętności z zakresu zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej;
- znają konsekwencje nieprawidłowego odżywiania dzieci i ich małej aktywności fizycznej;
- wiedzą, jak ważne jest wzmacnianie psychiczne dzieci, np. poprzez kształtowanie i doskonalenie umiejętności życiowych;
- otrzymują wszechstronne wsparcie ze strony szkoły, w tym w odniesieniu do szeroko rozumianego zdrowia swoich dzieci;
- są informowani przez szkołę o realizacji edukacji zdrowotnej i zdrowotnych programów zewnętrznych.

Nauczyciele i pracownicy niepedagogiczni

- znają podstawowe nazewnictwo z zakresu zdrowia publicznego;
- dostrzegają korzyści z realizacji edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia, np. niektórzy chętnie poddają się badaniom profilaktycznym, spożywają regularnie posiłki, dbają o higienę psychiczną;
- projektują, wykorzystując swoją wiedzę merytoryczną i doświadczenie zawodowe, atrakcyjne dla dzieci formy zajęć, mające na celu wzmacnianie ich zdrowia;
- uczestniczą w szkoleniach o tematyce zdrowotnej, podnosząc w ten sposób swoje kwalifikacje.

Społeczność szkolna Zespołu Szkół Publicznych w Sosnowicy we współpracy z rodzicami i instytucjami środowiska lokalnego zrealizowała założony cel – stała się aktywną placówką promującą zdrowie. Nasze plany na przyszłość uwzględniają dalsze zdobywanie wiedzy na temat form i metod upowszechniania zdrowego trybu życia. Przewidujemy wymianę doświadczeń z innymi placówkami edukacyjnymi, liczymy także na przynależność szkoły do Lubelskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie.