

Bank Dobrych Praktyk z zakresu zdrowego żywienia i aktywności fizycznej
Alicja Biała-Kalbarczyk – Szkoła Podstawowa nr 175 w Warszawie

Nazwa szkoły	Szkoła Podstawowa nr 175 im. Heleny Marusarzówny
Adres	ul. Trzech Budrysów 32, 02-381 Warszawa
Tel./fax	22 822 2 005
E-mail	sekretariat@sp175.pl
www	www.sp175.pl
Dyrektor	Jolanta Zan Szantroch
Liczba uczniów	525

1. Informacja o szkole

Szkoła Podstawowa nr 175 im. Heleny Marusarzówny w Warszawie jest placówką publiczną. Uczy się w niej 525 uczniów, pracuje 61 nauczycieli. Nauka zarówno w klasach I-III, jak i klasach IV-VI odbywa się na jedną zmianę, lekcje trwają w godzinach 8:00-15:25. Świetlica szkolna dla uczniów klas I-III czynna jest w godzinach 7:00-17:00.

Nasza szkoła jest placówką, w której edukacja prozdrowotna jest jednym z działań priorytetowych wynikających z Koncepcji Pracy Szkoły (pkt 7 Koncepcji Pracy Szkoły Podstawowej nr 175 im. Heleny Marusarzówny w Warszawie „Zwiększanie liczby zachowań konstruktywnych w zakresie zdrowego stylu życia wśród uczniów naszej szkoły”). Działania prozdrowotne realizowane są przez nauczycieli, wychowawców i specjalistów szkolnych we współpracy z przedstawicielami służb medycznych, Straży Miejskiej, Policji w formie pogadarek, rozmów na godzinach z wychowawcą oraz poprzez realizację programów profilaktycznych na temat zdrowego stylu życia. Podejmowane są działania dla ochrony i poszanowania zdrowia oraz uwrażliwiania na potencjalne zagrożenia poprzez zachęcania do dbania o bezpieczeństwo i zdrowie, aktywny udział w programach profilaktycznych i akcjach ogólnopolskich, kształtowanie negatywnego stosunku do alkoholu, tytoniu i narkotyków, uświadamianie skutków zdrowotnych niebezpiecznych zachowań na przerwach oraz w czasie wycieczek, edukacji w obszarze zagrożeń dla zdrowia psychicznego, sytuacji kryzysowych, oraz zapoznanie z regulaminami obowiązującymi na terenie szkoły i planem ewakuacyjnym szkoły.

Promowanie zdrowego stylu życia, wdrażanie zasad dbałości o higienę odbywa się także poprzez modelowanie i kształtowanie postaw zdrowotnych u uczniów naszej placówki. Zadania te są realizowane między innymi poprzez wykorzystywanie treści programów nauczania oraz Programu Wychowawczego i Programu Profilaktyki, warsztaty psychoedukacyjne adresowane zarówno do uczniów, jak i ich rodziców, konkursy plastyczne (konkurs organizowany przez Urząd Dzielnicy Ochota „Żyj zdrowo”, konkurs organizowany przez Instytut Żywności i Żywienia

w Warszawie „Odżywiamy się zdrowo”), kształtowanie świadomości i nawyku „Jestem chory, zostaję w domu i nie zarażam innych”, uczenie prawidłowej postawy w czasie zabawy i nauki, ofertę zajęć gimnastyki korekcyjnej oraz pływania, dostosowanie ławek do wzrostu uczniów, promowanie i wspieranie aktywnego wypoczynku poprzez organizację zajęć dodatkowych i wycieczek, organizację apelu z okazji Dni Kultury Zdrowotnej.

2. Dlaczego szkoła realizuje działania z zakresu zdrowego żywienia i aktywności fizycznej?

Szkoła posiada własną stołówkę, gabinety specjalistów szkolnych, gabinet pielęgniarstwa szkolnej, sale gimnastyczne z halą sportową i boiskiem oraz świetlicę szkolną wraz z pięknym placem zabaw i mini-ogródkiem. Jednym z naszych priorytetów jest edukacja prozdrowotna, zwłaszcza w obszarze zdrowego żywienia, sportu i ekologii.

W ramach edukacji szkolnej oraz zajęć dodatkowych realizujemy wiele działań, by nasza szkoła odpowiadała na potrzeby uczniów i ich rodziców. Co roku wychowawcy klas, wychowawcy świetlicy szkolnej oraz szkolni specjaliści opracowując programy wychowawcze, profilaktyczne i edukacyjne włączają w nie działania z zakresu zdrowego stylu życia biorąc pod uwagę rozmowy z rodzicami i uczniami oraz ich życzenia i wnioski, co do dalszej pracy edukacyjnej i wychowawczej naszej placówki. Kierownik gospodarczy oraz pani prowadząca sklepik szkolny aktywnie słuchają informacji zwrotnych od swoich małych klientów i biorą je nie tylko pod uwagę, ale i do serca planując zarówno jadłospis naszej szkolnej stołówki, jak i asortyment szkolnego sklepiku regularnie odwiedzanego przez dzieci.

Od wielu lat nasza szkoła tworzy klasy sportowe dbając o zdrowie i prawidłowy rozwój naszych uczniów. Nauczyciele wychowania fizycznego prowadzą wiele zajęć pozalekcyjnych w ramach realizacji programów profilaktycznych, które uczą nie tylko zdrowego stylu życia i alternatywnych metod spędzania czasu wolnego, ale również przyczyniają się do zapobiegania patologiom społecznym. Wychowawcy naszej szkolnej świetlicy angażują się w tworzenie programów ekologicznych i prozdrowotnych. Szkolna pielęgniarka, wspierana przez lekarza pediatrę realizuje ciekawe programy prozdrowotne zgodne z najnowszą wiedzą medyczną.

3. Jakie działania są obecnie podejmowane?

Obecnie kontynuujemy nasze działania adresowane zarówno do uczniów, jak i ich rodziców wynikające z Koncepcji Pracy Szkoły. Nasi szkolni specjaliści angażują się w działania związane z promocją zdrowego stylu życia poprzez realizację programów profilaktycznych, takich jak „Profilaktyka wad wymowy u dzieci sześciolletnich” realizowanego przez szkolnego logopedę, programy edukacji globalnej związane z dostępem do wody i żywienia oraz zrównoważonym rozwojem realizowane przez szkolnego reedukatora.

Dbamy o właściwe odżywianie się uczniów podczas specjalnie zorganizowanych przerw na drugie śniadanie w klasie oraz podczas przerwy obiadowej w naszej szkolnej stołówce. Drugie śniadanie w naszej szkole odbywa się podczas wyznaczonej 15-minutowej przerwy śniadaniowej.

Młodsze dzieci jedzą je w klasie razem ze swoim wychowawcą. Czas ten przeznaczony jest również na realizację programów „Szlanka mleka” oraz „Warzywa i owoce w szkole”. Obiady w naszej szkolnej stołówce spożywane są przez uczniów będących pod opieką dyżurujących nauczycieli według harmonogramu spożywania obiadów. Każda klasa ma swój czas i miejsce, by spokojnie i kulturalnie zjeść ciepły, dobrze zbilansowany i smaczny posiłek przygotowany przez szkolne kucharki lubiane przez dzieci. Pedagog szkolny, jak co roku dba o to, by dzieci potrzebujące miały szanse na ciepły, smaczny posiłek mimo ich trudnej sytuacji materialnej czy rodzinnej przy pomocy sponsorów i we współpracy z Ośrodkiem Pomocy Społecznej.

Uwrażliwiamy uczniów na dbałość o przestrzeganie zasad higieny, zwłaszcza w okresie wzmożonej zachorowalności na grypę. Zwracamy szczególną uwagę na regularne mycie rąk po skorzystaniu z toalety i przed każdym posiłkiem. Nasza szkolna pielęgniarka realizuje ciekawe programy adresowane zarówno do uczniów, jak i ich rodziców. Są to między innymi „Program profilaktyki zdrowia w zakresie poprawy stanu zdrowia jamy ustnej dla uczniów klas II szkół podstawowych na terenie miasta stołecznego Warszawy”, czy też „Program profilaktyki zdrowia w zakresie profilaktyki i korekcji wad postawy dla uczniów klas IV szkół podstawowych na terenie miasta stołecznego Warszawy”. Pani pielęgniarka realizuje również program z zakresu promocji zdrowia „Zdrowy uczeń”, w ramach którego zarówno poprzez prelekcje, pogadanki, jak i konsultacje i poradnictwo indywidualne podejmuje takie tematy, jak „Higiena i jej wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne”, „Profilaktyka chorób zakaźnych”, „Racjonalne i nieracjonalne odżywianie”, „Profilaktyka uzależnień”, „Zapobieganie urazom”. Nasza szkolna pielęgniarka udziela również pomocy indywidualnej w zakresie zdrowego stylu życia i zdrowego żywienia uczniom ze specjalnymi potrzebami żywieniowymi - z cukrzycą i mukowiscydozą.

W ramach autorskiego projektu dla uczniów ze specjalnymi i specyficznymi potrzebami edukacyjnymi „Edukacja globalna w kuchni i spiżarni” odbyła się w naszej szkole wystawa prac plastycznych promujących zasady zdrowego żywienia, zorganizowany został teatrzyk kukiełkowy o zdrowym odżywianiu oraz powstała wielokulturowa książka kucharska z poradnikiem zdrowego żywienia „Zdrowa kuchnia – zdrowy uczeń”, w której znalazły się zapisy uczniów z rozmów ze szkolnymi specjalistami na temat zdrowego żywienia i jego wpływu na poprawną wymowę, naukę i zachowanie w szkole.

4. Jakie działania udają się szczególnie dobrze?

Szczególnie dobrze udają się nam działania adresowane bezpośrednio do uczniów, takie jak dobrze zbilansowane posiłki w szkolnej stołówce, zapewnienie wody pitnej dla uczniów w każdej klasie i świetlicy, poprawa asortymentu w sklepiku szkolnym czy organizacja przerw śniadaniowych z wychowawcami w klasach. Praca edukacyjno-wychowawcza z uczniami i ich rodzicami wpływa na wzrost świadomości całej społeczności szkolnej w zakresie zdrowego stylu życia od stopniowego eliminowania niezdrowych produktów z drugiego śniadania przynieszonego przez uczniów do wzrostu ich świadomości konsumenckiej i aktywności sportowej.

5. Jakie napotkano trudności i jak je przezwyciężano?

Nie napotkaliśmy w swoich działaniach szczególnych trudności w realizacji naszych programów promujących zdrowie i aktywny tryb życia.

6. Na jakiej podstawie oceniono, że osiągnięto sukces?

Naszymi sukcesami są sukcesy naszych podopiecznych. Miarą jest ich zaangażowanie w działania, które jako placówka proponujemy. To sukcesy naszych sportowców, udział uczniów z klas sportowych w zdrowej rywalizacji. To także występ dzieci ze specjalnymi i specyficznymi potrzebami edukacyjnymi w teatrzyku kukielkowym, ich zaangażowanie w przygotowanie kukiełek, zaproszenia, mierzenie się z tremą przed występem. Pisanie przez uczniów korzystających z zajęć korekcyjno-kompensacyjnych artykułów do książki kucharskiej, samodzielne przygotowywanie potraw, by móc je potem opisać dla innych. Opracowywanie przez uczniów artykułów o dostępie do żywności na całym świecie, ich zaangażowanie w sprawy i problemy globalne związane z prawem do żywności rówieśników z innych krajów. Przygotowanie przez uczniów plakatów ilustrujących zasady zdrowego odżywiania się, tak, by były zachętą dla koleżanek i kolegów. Udział uczniów w konkursie plastycznym Międzynarodowej Organizacji do Spraw Migracji „Cudzoziemcy w Polsce. Różnorodność wzbogaca”, podczas którego w swoich pracach przedstawili różnorodność i bogactwo żywności pochodzącej z różnych kręgów kulturowych. Spotkania ze specjalistami i ciekawość dzieci przeprowadzających wywiady na temat zdrowego żywienia. Zaangażowanie uczniów w projekty profilaktyczne proponowane przez szkolnego pedagoga i logopedę, czy też działania proponowane przez wychowawców świetlicy. Aktywne uczestnictwo i zaciekawienie podczas spotkań ze strażnikiem miejskim czy szkolną pielęgniarką. A także docenianie pracy naszego szkolnego personelu – pań kucharek, pani pracującej w naszym szkolnym sklepiku, zachowaniem i podziękowaniem za przygotowane posiłki.

7. Czego nauczono się podczas realizacji tych działań?

Nasza szkoła stara się odpowiadać na potrzeby uczniów i ich rodziców. By nadążać za potrzebami i adekwatnie na nie odpowiadać nasza kadra stale doksztalca się. Nie obce są nam badania naukowców, chociażby „Populacyjne badanie kondycji fizycznej” dr Janusza Dobosza z Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, które mówi o diagnozie rozwoju i kondycji fizycznej dzieci i młodzieży. Nie obce są nam doniesienia Światowej Organizacji Zdrowia na temat otyłości u dzieci. Realizując poszczególne programy prozdrowotne uczymy się nadawać nowoczesną, bardziej zrozumiałą dla współczesnych uczniów formę, jakże ważnej kwestii, jaką jest zdrowe odżywianie się i aktywność fizyczna.

Opracowała: Alicja Biała-Kalbarczyk