

|                       |                                                                                  |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nazwa szkoły</b>   | Gimnazjum Nr 2 im. Królowej Jadwigi w Działdowie                                 |
| <b>Adres</b>          | 13-200 Działdowo ul. Sportowa 1                                                  |
| <b>Tel./fax</b>       | tel. (23) 697 40 64 fax. (23) 697 99 36                                          |
| <b>E-mail</b>         | <a href="mailto:gim2_dzialdowo@poczta.onet.pl">gim2_dzialdowo@poczta.onet.pl</a> |
| <b>www</b>            | <a href="http://www.gim2dzialdowo.pl">www.gim2dzialdowo.pl</a>                   |
| <b>Dyrektor</b>       | Marlena Perzyńska                                                                |
| <b>Liczba uczniów</b> | 373                                                                              |

## **1. Informacje o szkole**

Działdowo to 660-letnie miasto leżące na szlaku grunwaldzkim, w południowo-zachodniej części województwa warmińsko-mazurskiego. Nasze gimnazjum jest usytuowane na terenie dużego osiedla w pięknym parku. Posiada nowoczesną halę sportową i kompleks Moje Boisko Orlik. Szkoła jest systematycznie modernizowana. Największym problemem mieszkańców jest bezrobocie. Ze względu na powiększającą się grupę bezrobotnych cały powiat został uznany za obszar zagrożony strukturalnym bezrobociem.

## **2. Dlaczego i od jakiego czasu szkoła realizuje działania z zakresu zdrowego żywienia i aktywności fizycznej? 3. Jakie działania są podejmowane?**

W wyniku diagnozy na temat odżywiania uczniów przeprowadzonej w 2010 roku (ankieta, wywiad z pielęgniarką, obserwacje) okazało się, że około 25 % uczniów nie jada rano śniadania w domu, a około 35 % uczniów nie przynosi drugiego śniadania do szkoły. Dlatego rozpoczęliśmy działania wśród uczniów i rodziców na temat wpływu pierwszego i drugiego śniadania na prawidłowe funkcjonowanie uczniów w czasie zajęć edukacyjnych. Rozpoczęliśmy kampanię informacyjną. Cyklicznie prowadzimy prelekcje dla rodziców na temat zasad zdrowego odżywiania, np. „Czy jedzenie ma znaczenie?”, „O wpływie diety na zdrowie ucznia?”, „O wpływie odżywiania na zdolność koncentracji i nauki”. Ponadto na zebraniach z rodzicami rozpowszechniamy broszury informacyjne, np. „Jesteś tym, co jesz”. Zmiana nawyków żywieniowych gwarancją zachowania zdrowia” czy „Zdrowie na talerzu”.

Uczniowie przygotowują audycje radiowe emitowane cyklicznie przez szkolny radiowęzeł na temat roli pierwszego i drugiego śniadania pod hasłem „Do szkoły wychodź po śniadaniu i ze śniadaniem”, natomiast zespół redakcyjny szkolnej gazety „GimŻycie” umieszcza artykuły dotyczącej tej tematyki. Obchody „Dnia Zdrowego Śniadania” zainicjowały w naszej szkole

cykliczne spożywanie drugiego śniadania uczniów z nauczycielem na godzinach do dyspozycji wychowawcy.

Został opracowany i wdrożony nauczycielski program „Jabłko na każdy dzień”. Jest realizowany podczas godzin do dyspozycji wychowawcy, chemii, biologii, techniki, informatyki, wychowania fizycznego, edukacji dla bezpieczeństwa, j. polskiego, a także podczas zajęć pozalekcyjnych. Atutem programu jest różnorodność form i metod stosowanych podczas jego realizacji: ogólnoszkolne debaty, warsztaty, projekty edukacyjne.

Na podstawie diagnozy przeprowadzonej wśród uczniów oraz ich rodziców na temat asortymentu w sklepiku szkolnym dokonano zmian w tym zakresie. W sklepiku pojawiła się bogatsza oferta owoców, warzyw, soków, jogurtów i kanapek ze zdrowego pieczywa.

Społeczność szkolna każdego roku organizuje debaty, które są okazją do zwrócenia uwagi społeczności szkolnej i lokalnej na tematykę zdrowego odżywiania. Uroczystość odbywa się corocznie pod innym hasłem, np. „Jedzmy zdrowo, żyjmy dłużej”, „Jemy, by żyć, a nie żyjemy, by jeść” czy „Magia chleba”. Zapraszany dietetyk lub asystent ds. żywienia i żywności z Powiatowej Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej omawia i wyjaśnia zasady zdrowego żywienia. Przygotowywane są również kiermasze zdrowej żywności. Dietetyk zapraszany jest także na lekcje, podczas których dokładnie omawia zasady zdrowego odżywiania, sposoby badania własnej masy ciała, a także przyczyny i skutków otyłości.



„Magia chleba”

W celu podkreślenia znaczenia prawidłowego odżywiania wiele projektów edukacyjnych realizowanych przez gimnazjalistów dotyczy odżywiania, np. „W zdrowym ciele zdrowa żywność, czyli jak się odżywiać, żeby być zdrowym?”, „Czy wiesz, co jesz?”, „W poszukiwaniu ciekawych przepisów kulinarnych w języku angielskim”.

Każdego roku podczas różnych uroczystości szkolnych członkowie Szkolnego Klubu Regionalnego przygotowują kiermasze żywności regionalnej, natomiast członkowie Szkolnego Klubu Europejskiego kiermasze potraw charakterystycznych dla danego kraju europejskiego. Kiermaszom zawsze towarzyszy przygotowywana przez uczniów piramida

zdrowej żywności. Prezentowane są zdrowe potrawy oraz upowszechniane ulotki na temat zasad zdrowego odżywiania oraz zdrowych przepisów kulinarnych.

Ponadto na lekcjach wychowania fizycznego wspólnie z uczniami układane są jadłospisy dla sportowców oraz osób wykazujących aktywność fizyczną, natomiast na lekcjach matematyki oraz informatyki za pomocą kalkulatora w Excelu uczniowie obliczają, ile kalorii zostaje spalonych przez organizm w zależności od rodzaju wybranej dyscypliny sportowej bądź codziennej aktywności. Obliczana jest także wartość kaloryczna posiłków.

Problematyka odżywiania zainspirowała uczniów do zaangażowania się w tematykę związaną z marnowaniem żywności. Młodzież postanowiła podjąć działania, które zwrócą uwagę całej społeczności szkolnej i lokalnej. Została zorganizowana debata i konkurs na plakat oraz limeryk pod hasłem „Wyrzucanie jedzenia to zbrodnia”. Uczniowie wzięli udział w zajęciach, podczas których zrozumieli, że marnowanie żywności należy do problemów globalnych. Dlatego gimnazjaliści przygotowali ulotki „Jak unikać marnowania jedzenia”, które rozpowszechnili podczas spotkań z rodzicami oraz w lokalnych instytucjach i urzędach.

Diagnoza na temat spędzania czasu wolnego przez uczniów przeprowadzona w 2010 roku uświadomiła nam, że nasi uczniowie często spędzają wolny czas przed komputerem. Dlatego podjęliśmy działania mające na celu wzrost liczby uczniów, którzy aktywnie spędzają czas wolny. Poszerzyliśmy ofertę zajęć sportowych. Poza tak popularnymi dyscyplinami jak piłka nożna, koszykówka czy piłka siatkowa uczniowie mogą także uczęszczać na szachy, fitness, tenis stołowy, gimnastykę korekcyjną, zajęcia w siłowni, lekką atletykę, taniec czy baseball. Oprócz wyżej wymienionych zajęć oferujemy młodzieży także naukę w klasach sportowych o profilu: koszykówka, piłka nożna, baseball, piłka siatkowa. Czynnikiem motywującym uczniów do aktywności na zajęciach wychowania fizycznego jest m. in. system oceniania wspierający rozwój każdego ucznia. Nauczyciele oceniają nie surowy wynik, ale indywidualny postęp ucznia. Dzięki temu każdy gimnazjalista ma poczucie sukcesu. Ponadto nauczyciele szczególną uwagę przywiązują do aktywności ruchowej uczniów z chorobami przewlekłymi i dostosowują ćwiczenia do indywidualnych możliwości uczniów. W godzinach popołudniowych uczniowie mogą korzystać z siłowni czy kompleksu „Moje boisko Orlik”, gdzie pracuje wykwalifikowany animator sportu. Organizujemy także zajęcia sportowe dla uczniów w czasie ferii i wakacji.

Inną formą propagowania aktywnego spędzania czasu jest organizowanie imprez sportowych. Organizujemy imprezy o zasięgu powiatowym, wojewódzkim, krajowym, a także międzynarodowym, z których cyklicznie odbywają się, m. in. Międzynarodowy Halowy Turniej Baseballu o Puchar Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej „Działdowo Cup”, Turniej Orlika o puchar Premiera Donalda Tuska oraz Ogólnopolski Turniej Koszykówki Chłopców i Dziewcząt „Zima Cup”. Kolejną formą motywowania uczniów do aktywności fizycznej jest organizowanie wyjazdów na mecze profesjonalnych drużyn. Byliśmy na wielu meczach piłkarskich Legii Warszawa, kibicowaliśmy siatkarzom AZS-u UWM Olsztyn, a także odwiedziliśmy Ergo Arenę, gdzie oglądaliśmy wielkie koszykarskie derby Polski.



Blow – hip hop



Taniec

W celu propagowania aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia nasi gimnazjaliści od 13 lat uczestniczą w Piknikach Olimpijskich organizowanych przez Polski Komitet Olimpijski w Warszawie. Dzięki zawartym znajomościom zapraszamy również Polskich Olimpijczyków do swojej szkoły w celu krzewienia idei olimpizmu i aktywnego spędzania czasu. Trzykrotnie zorganizowaliśmy powiatowe debaty, w których uczestniczyli Polscy Olimpijczycy. Spotkania te zakończone są zawsze meczem lub rozgrywkami uczniów z olimpijczykami, którzy swoją postawą zachęcają gimnazjalistów do aktywności fizycznej. Społeczność szkolna zainspirowana spotkaniami z olimpijczykami podjęła decyzję o nadaniu hali sportowej przy naszej szkole im. Polskich Olimpijczyków, ponieważ uznała, że będzie to stanowić dodatkową motywację do systematycznego, amatorskiego uprawiania sportu.

Aktywność fizyczna uczniów jest także wynikiem realizacji nauczycielskich programów wychowania fizycznego, np. „Żyjemy zdrowo i bezpiecznie” oraz działalności Uczniowskich Klubów Sportowych, do których należą UKS „Yankees”, UKS „Dwójka” i Klub Olimpijczyka. Dzięki temu nasi uczniowie prezentują postawę zdrowej, sportowej rywalizacji, w której najważniejszy jest udział w zawodach, a nie zwycięstwo. Zwiększa się także ich świadomość na temat roli aktywności ruchowej dla zdrowia fizycznego i psychicznego.

W naszym gimnazjum realizujemy także szereg projektów edukacyjnych o tematyce sportowej, m. in. „Jak sport wpływa na zdrowie człowieka?”, „Przyczyny łamania zasad czystej gry podczas olimpiad ery starożytnej i nowożytnej przez jej uczestników”, „Korzyści dla zdrowia z podejmowania różnych form aktywności fizycznej”.

### **3. Jakie działania udają się szczególnie dobrze?**

Wszystkie opisane działania są akceptowane przez społeczność szkolną. Cieszymy się, że udało nam się zwiększyć ofertę zajęć sportowych i dostosować ją do zdiagnozowanych potrzeb uczniów, ponieważ miało to decydujący wpływ na zwiększenie liczby uczniów aktywnie spędzających czas wolny. Na uwagę zasługują spotkania z polskimi olimpijczykami oraz zmiana systemu oceniania przez nauczycieli wychowania fizycznego.

Wspólne śniadanie uczniów z wychowawcami zmienia nawyki żywieniowe naszych gimnazjalistów, natomiast kampanie informacyjne prowadzone wśród rodziców uświadamiają dorosłym znaczenie odżywiania dla zdrowia człowieka.

**5. Jakie napotkano trudności i jak je przezwyciężano? Czy do współpracy pozyskano rodziców? Jeśli tak, to w jaki sposób?**

Jedyną trudnością była zmiana umowy z agentem sklepiku szkolnego. Pomocne w tym zakresie okazały się wyniki diagnozy przeprowadzonej wśród rodziców, którzy jednoznacznie wskazali produkty, które ich zdaniem nie powinny znajdować się w sklepiku szkolnym. Ponadto rodzice współpracują przy realizacji niektórych przedsięwzięć, np. przygotowywanie kiermaszów zdrowej lub świątecznej regionalnej żywności, udział w rozgrywkach sportowych z dziećmi i nauczycielami czy wygłaszanie prelekcji podczas debat i warsztatów.

**6. Na jakiej podstawie oceniono, że osiągnięto sukces?**

Podjęte przez nas działania w zakresie promocji zdrowego odżywiania spowodowały poprawę sposobu odżywiania gimnazjalistów. Po przeprowadzeniu badań w 2013 roku okazało się, że jedynie około 10 % uczniów nie je śniadania przed wyjściem do szkoły i nie przynosi ze sobą drugiego śniadania. Nastąpił spadek o ok. 20 %.

Dzięki szerokiej i atrakcyjnej ofercie zajęć sportowych oraz organizowaniu szkolnych turniejów i zawodów sportowych zdecydowanie zmniejszyła się ilość zwolnień lekarskich (z 12 % na 2,4 %) oraz zwiększyła liczba uczniów wykazujących aktywność fizyczną. Świadczy o tym duże zaangażowanie uczniów w różne przedsięwzięcia sportowe, np. cykliczne wyjazdy na basen, udział w rajdach pieszych, obozach sportowych. O aktywności fizycznej naszych uczniów świadczą także liczne sukcesy sportowe na szczeblu wojewódzkim i ogólnopolskim w dyscyplinach: koszykówka, siatkówka, baseball, lekkoatletyka, piłka nożna, szachy, taniec.



**7. Czego nauczono się podczas realizacji tych działań oraz jakie są korzyści dla uczniów, nauczycieli, szkoły?**

Realizacja zadań w zakresie zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej nauczyła nas, że jedynie systematyczność, cykliczność, powtarzalność działań oraz zaangażowanie całej społeczności szkolnej przynosi zmianę świadomości, a w konsekwencji nawyków niesprzysługujących zdrowiu.

Korzyści dla uczniów: bogata oferta zajęć pozalekcyjnych; sukcesy w turniejach i zawodach sportowych; zmiana nawyków żywieniowych i sposobów spędzania czasu wolnego; umiejętność prowadzenia kampanii informacyjnej.

Korzyści dla nauczycieli: zespołowa realizacja zadań; zmiana relacji z uczniami poprzez wspólne przygotowywanie debat, warsztatów, uroczystości; zmiana własnych nawyków żywieniowych.

Opracowała: Marlena Perzyńska