

Nazwa szkoły	Szkoła Podstawowa Nr 2 im. Kpt. Władysława Wysockiego w Bielsku Podlaskim
Adres	Ul. Wysockiego 6, 17 – 100 Bielsk Podlaski
e-mail	bielskszkola2@poczta.onet.pl
Tel./Fax.	85 7302408
www.	www.republika.pl/szkola2bielsk
Dyrektor	Mirosław Chomaniuk
Szkolny koordynator promocji zdrowia	Renata Osmólska
Ilość uczniów	268

1. Informacje o szkole

Idea Szkół Promujących zdrowie jest ważnym obszarem pracy naszej szkoły. W 1998 roku Szkoła Podstawowa nr 2 została wpisana do Wojewódzkiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie. W placówce został powołany zespół do spraw promocji zdrowego stylu życia, którego zadanie polega na koordynacji działań zmierzających do stworzenia szkoły przyjaznej, bezpiecznej, otwartej na potrzeby uczniów, rodziców i społeczności lokalnej. W placówce podejmowane są cyklicznie przedsięwzięcia służące promocji zdrowego stylu życia. Zostały one uhonorowane „Certyfikatem Podlaskiej Szkoły Promującej Zdrowie” od Podlaskiego Kuratora Oświaty przyznany na lata 2007-2010 i 2011 – 2014. Jesteśmy jedyną taką szkołą z powiatu bielskiego.

Oferujemy usługi edukacyjne na wysokim poziomie jakości, czego dowodem są wyniki sprawdzianów zewnętrznych przeprowadzonych przez OKE, osiągnięcia naszych uczniów w konkursach, zawodach sportowych oraz realizowanie w szkole wielu programów własnych. Umożliwiamy uczniom rozwijanie indywidualnych uzdolnień i zainteresowań poprzez bogatą ofertę zajęć pozalekcyjnych. Szkoła jest inicjatorem, gospodarzem i organizatorem różnych form współzawodnictwa międzyszkolnego o zasięgu miejskim i powiatowym.

Szkoła stwarza warunki wyrównywania szans edukacyjnych dzieciom z trudnościami w nauce i pochodzącym z rodzin dysfunkcyjnych poprzez umożliwienie im udziału w zajęciach dydaktyczno – wyrównawczych, korekcyjno kompensacyjnych, logopedycznych, świetlicy środowiskowej. Aktualnie w szkole jest 13 oddziałów, w których uczy się 268 uczniów. Około 30% dzieci pochodzi z rodzin dysfunkcyjnych, czasowo niepełnych.

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

Od wielu lat w naszej szkole prowadzone są różnorodne działania prozdrowotne. Prowadzimy regularnie diagnozę potrzeb uczniów, rodziców, nauczycieli, która jest doskonałą wskazówką do planowanych działań w tym zakresie. Cała szkolna społeczność aktywnie uczestniczy w przedsięwzięciach dotyczących edukacji prozdrowotnej. Uczniowie od najmłodszych lat uczą się dbać o własne zdrowie. Skłoniło to nas do opracowania i wdrożenia Programu Edukacji Prozdrowotnej w klasach IV-VI „**ŻYJMY ZDROWO**”. Przy jego tworzeniu uwzględniono przeszkolenie kadry pedagogicznej w zakresie edukacji prozdrowotnej, pełne wykorzystanie bazy szkolnej, wieloletnią współpracę z Pełnomocnikiem do Spraw Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych przy Urzędzie Miasta Bielsk Podlaski, aktywną i efektywną współpracę z rodzicami. Program stanowi kontynuację programu „Edukacja prozdrowotna w kształceniu zintegrowanym”, który powstał kilka lat wcześniej. Program adresowany jest do jednostki (JA) i uwzględnia trzy, wzajemnie powiązane aspekty:

- Ja i troska o mnie,
- Ja i moje relacje z innymi ludźmi,
- Ja i moje środowisko.

Diagnoza przeprowadzona w ramach pilotażowego projektu „Zdrowe żywienie i aktywność fizyczna w szkołach” – HEPS w Polsce wskazała nam, iż nadal problemem są edukacja żywieniowa w społeczności szkolnej oraz aktywność fizyczna w codziennym życiu szkoły.

3. Jakie działania są obecnie podejmowane?

W szkole podejmowane są różnorodne działania:

- w zakresie zdrowego odżywiania:
 - ✓ pedagogizacja rodziców, nauczycieli, np. spotkanie z dietetykiem,
 - ✓ wspólne drugie śniadanie,
 - ✓ zajęcia edukacyjne nt. zdrowego odżywiania i wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie człowieka,
 - ✓ „Kolorowy Tydzień” jako cykl zajęć w świetlicy szkolnej popularyzujących zdrowe odżywianie,

- ✓ Projekt „Chleb domem rodzinnym pachnący” w ramach tygodnia „Razowego chleba na zakwasie”,
- ✓ Wspólne świętowanie uczniów i rodziców i wychowawcy, np. zdrowa wigilia klasowa,
- ✓ woda mineralna dostępna dla uczniów,
- w zakresie aktywności fizycznej
 - ✓ zajęcia taneczno-muzyczne,
 - ✓ zajęcia pozalekcyjne sportowe,
 - ✓ gimnastyka śródlekcyjna,
 - ✓ „Aktywna przerwa – Ruch to zdrowie”,
 - ✓ „Zielony zakątek” – opieka nad przyszkolnym ogrodem,
 - ✓ koło gier i zabaw,
 - ✓ inspirowanie uczniów, rodziców i pracowników szkoły do pokonywania drogi do szkoły (pracy) aktywnie – pieszo lub rowerem,
 - ✓ zajęcia sportowe w świetlicy „ARKA”,
 - ✓ klasowe wycieczki,
 - ✓ szkolne imprezy promujące zdrowy styl życia jako podsumowanie wszystkich działań w bieżącym roku szkolnym.

4. Jakie działania udają się szczególnie dobrze?

Jednym z działań adresowanym bezpośrednio do uczniów, które szczególnie się nam udało to projekt: **„Chleb domem rodzinnym pachnący”** w ramach tygodnia „Razowego chleba na zakwasie”. Chcemy w ten sposób promować zdrowy styl życia wśród całej społeczności szkolnej, kultywować tradycje, uczyć dzieci samodzielności, wdrażać do pracy zespołowej i integrować szkolną społeczność. Uczniowie zebrali i usystematyzowali materiały na temat chleba i właściwego zachowania przy stole. Przygotowali gazetki tematyczne: „Od ziarenka do bochenka”, „Jak właściwie zachować się przy stole”, dekoracje i zakładki okolicznościowe. Wspólnie z rodzicami i dziadkami przygotowali produkty do degustacji – różne rodzaje pieczywa. Starsi uczniowie tego dnia opowiadali młodszym kolegom o zasadach dobrego zachowania przy stole. W degustacji wzięli udział uczniowie, nauczyciele, pracownicy administracji i obsługi oraz rodzice. Wszyscy świetnie się bawili, a dorośli wymieniali przepisami.



Projekt „Chleb domem rodzinnym pachnący” w Szkole Podstawowej nr 2 w Bielsku Podlaskim

Kolejnym działaniem, które cieszy się dużym zainteresowaniem jest **„Aktywna przerwa – Ruch to zdrowie”**. Celem jest przede wszystkim promowanie zdrowego stylu życia i racjonalnego, aktywnego i bezpiecznego sposobu spędzania czasu na przerwach. „Aktywne przerwy” organizowane są na jednym ze szkolnych korytarzy. Wyznaczeni lub chętni uczniowie przygotowują zabawy ruchowe lub opracowują choreografię do wybranych przez siebie utworów muzycznych. Uczniowie uczą się poprzez zabawę. Taka forma spędzania czasu podczas przerw, daje możliwość rozładowania energii w sposób pozbawiony znamion agresji. Ważne jest to zwłaszcza zimą, gdyż pogoda uniemożliwia im zabawy na boisku szkolnym.



Aktywna przerwa w Szkole Podstawowej nr 2 w Bielsku Podlaskim

5. Jakie napotkano trudności i jak je przezwyciężano?

Najwięcej trudności sprawił nam szkolny sklepik. Długo staraliśmy się o zmianę asortymentu, wycofanie artykułów niezdrowych. Zależało nam, by częściej pojawiały się w nim produkty sprzyjające zdrowiu. Po zmianie agenta sytuacja uległa poprawie.

6. Na jakiej podstawie oceniono, że osiągnięto sukces?

Ankieta przeprowadzona wśród uczniów i obserwacja wskazały, iż podejmowane działania w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej są skuteczne i poprawiły podejście w tym zakresie. Uczniowie regularnie spożywają posiłki w szkole (drugie śniadanie, obiad). Potrafią przygotować zdrowe drugie śniadanie i znają zasady kulturalnego zachowania podczas posiłków. Lepiej rozumieją potrzebę ruchu dla zdrowia własnego i innych. Chętniej i aktywniej uczestniczą w zajęciach wychowania fizycznego, korzystają z różnych form aktywności ruchowej po zajęciach lekcyjnych (np. grach i zabawach ruchowych).



Wspólne śniadanie w Szkole Podstawowej nr 2 w Bielsku Podlaskim

7. Czego nauczono się podczas realizacji działań?

Mamy świadomość, że edukacja zdrowotna jest procesem długotrwałym i nieodłącznym elementem pracy szkoły promującej zdrowie. Podejmowane zadania integrują społeczność szkolną i rodzinną. Kształtują nawyki zdrowego stylu życia i postaw proekologicznych, uczą aktywnego wypoczynku i zdrowej rywalizacji. Uczą efektywnego współdziałania w zespole i pracy w grupie, budowania więzi międzyludzkich, podejmowania indywidualnych i grupowych decyzji, skutecznego działania na gruncie zachowania obowiązujących norm. Efekty wskazują na celowość działań prozdrowotnych.

Opracowały: *Renata Osmólska i Urszula Prokopiuk*