

Nazwa szkoły	Szkoła Podstawowa nr 81 im. Bohaterskich Dzieci Łodzi w Łodzi
Adres	ul. Emilii Plater 28/32, 91–762 Łódź
Tel./fax	42 656 19 09
E-mail	sp_81@gazeta.pl
www	www.sp81lodz.edu.pl
Dyrektor	Bożena Będzińska-Wosik
Szkolny koordynator promocji zdrowia	Lidia Michoń
Ilość uczniów	380

1. Informacje o szkole

Szkoła Podstawowa nr 81 im. Bohaterskich Dzieci Łodzi w 2009 roku uzyskała Wojewódzki Certyfikat Szkoła Promująca Zdrowie.

Od wielu lat szkolny program wychowawczy oraz program profilaktyki uwzględniają zagadnienia profilaktyki – zwiększania świadomości uczniów w sprawach zdrowia, kształtowania umiejętności podejmowania decyzji, troski o siebie i innych itp. Problematyka zdrowia w kontekście profilaktyki oraz zachowania dobrostanu jest obecna w szkole we wszystkich aspektach jej funkcjonowania. Na co dzień tworzymy atmosferę sprzyjającą dobrej kondycji fizycznej, społecznej, psychicznej, emocjonalnej zarówno uczniów, jak i wszystkich pracowników szkoły.

2. Dlaczego szkoła szczególnie koncentruje się na działaniach z zakresu żywienia i aktywności fizycznej?

Jako szkoła promująca zdrowie, czujemy się w obowiązku podejmować działania dotyczące żywienia i aktywności fizycznej, adresowane do wszystkich grup szkolnej społeczności. Troska

o zdrowie i kondycję naszych wychowanków jest wynikiem przemyśleń i refleksji oraz przyjętej koncepcji pracy szkoły, zakładającej kształtowanie ucznia świadomie podejmującego mądre decyzje, który potrafi m.in. zadbać o zdrowie własne i innych.

Obecnie planujemy przyjęcie wypracowanej przez naszą społeczność – nauczycieli, uczniów i ich rodziców – szkolnej polityki w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej, wynikającej z ustalonych potrzeb i priorytetów.

3. Co obecnie się dzieje?

Wszyscy nauczyciele pod przewodnictwem dyrektora szkoły, realizując coroczny szkolny program promocji zdrowia, w szczególny sposób planują działania na rzecz zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej. Oprócz systematycznie prowadzonych zajęć na temat zdrowej żywności i zdrowego odżywiania, we wszystkich klasach zrealizowano wiele projektów edukacyjnych we współpracy z podmiotami zewnętrznymi. Na szczególną uwagę zasługują:

- cykl zajęć o Zielonym Kręgu Tradycji i Kultury w Łodzi, zorganizowany przez Wydział Zdrowia Publicznego Urzędu Miasta Łodzi w ramach projektu unijnego „Tworzenie zdrowych społeczności”, przeprowadzonych w klasach I–VI;
- cykl zajęć w ramach programu edukacyjnego „Jedz na zdrowie”, prowadzonych przez studentów Uniwersytetu Łódzkiego, przeprowadzonych w klasach V.

Odbyło się wiele akcji ogólnoszkolnych na rzecz promowania zdrowego odżywiania się. Ciekawą tradycją szkoły jest podejmowanie w ciągu roku szkolnego działań z okazji Dnia Marchewki, Dnia Mlecznego czy Dnia Jabłka. Jabłko stało się dla naszych uczniów symbolem zdrowia. Co roku w dniu ślubowania pierwszaki wprowadzane są w szkolny świat zdrowia przez dyrektora szkoły, który wręcza każdemu uczniowi jabłko na znak przyjęcia dziecka do grona uczniów świadomie dbających o zdrowie własne i innych.

Obecnie szkoła przystąpiła do realizacji projektu HEPS – Zdrowe Żywienie i Aktywność Fizyczna w Szkole. Celem projektu jest promowanie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej w szkołach w Europie, w sposób pozytywny i trwały (zrównoważony). Bierzemy również udział w ogólnopolskim projekcie „Promocja zdrowia pracowników szkół promujących zdrowie”.

4. Jakie działania udały się szczególnie dobrze?

Działania szkoły na rzecz zdrowego odżywiania skierowane są też w stronę rodziców. Rodzice włączają się w wykonywanie zadań inicjowanych przez uczniów i nauczycieli, sami również są pomysłodawcami przedsięwzięć na rzecz promocji zdrowia.

Od wielu lat w szkole odbywają się majówki integracyjne pod nazwą Dzień Rodzica. Jest to impreza plenerowa będąca okazją do realizacji wielu pomysłów związanych z edukacją na rzecz zdrowia i aktywności fizycznej. Rodzice wraz z dziećmi i wychowawcami gotują, przyrządzają zdrowe sałatki, organizują i biorą udział w konkursach tematycznych poświęconych zdrowemu odżywianiu. Ci, którzy wykonują zawód lekarza czy pielęgniarki, włączają się do wykonywania w czasie majówki pomiaru ciśnienia krwi czy poziomu cukru we krwi. Majówkę spędzają wszyscy zdrowo i na sportowo, bo tradycją tego spotkania jest rywalizacja sportowa w gronie rodziców, uczniów oraz nauczycieli. Propagowanie aktywnego trybu życia jest jednym z priorytetów szkoły, która ściśle współpracuje z Łódzkim Klubem Sportowym „Budowlani”. Współpraca ta zaowocowała spopularyzowaniem mało znanej jeszcze w naszym kraju dyscypliny sportowej dla dzieci – Tag rugby. Duża liczba uczniów trenuje rugby w pobliskim klubie. Zajęcia z tej i innych dyscyplin sportowych, ćwiczenia fitness, zajęcia szkolnego zespołu tanecznego Bałutki odbywają się w szkole do późnych godzin popołudniowych.

Ruch to również cykliczne piesze wycieczki po Łodzi i okolicach, zwłaszcza na terenie Krajobrazowego Parku Wzniesień Łódzkich. Wycieczki organizowane są w soboty przez Szkolny Klub Turystyczny. Ku ogólnemu zadowoleniu uczestniczą w nich nauczyciele, uczniowie i ich rodzice.

Nasi uczniowie są dziś świadomymi orędownikami zdrowego odżywiania. Kiedy przed ośmioma laty dyrektor usuwał ze szkolnych korytarzy automaty ze słodyczami oraz gazowanymi napojami, nie byli zadowoleni. Trzeba było kilku lat edukacji oraz dobrych przykładów, aby mogło sprawdzić się przysłowie *Słowa uczą, przykłady pociągają*. Rok

szkolny 2010/2011 był finałem wspólnej walki nauczycieli i uczniów o zdrową żywność w szkolnym sklepiku. Mimo iż od trzech lat w naszym sklepiku nie było chipsów i coca-coli, dzieci miały potrzebę stworzenia zdrowego i atrakcyjnego asortymentu. Samorząd Uczniowski sporządził listę produktów zakazanych oraz wskazał pożądany asortyment. Dzięki wspólnym działaniom, polegającym m.in. na negocjacjach z agentem i przede wszystkim dobrej woli wszystkich zaangażowanych stron w kształtowanie „zdrowego” wizerunku szkoły, z półek sklepu zniknęły m.in. wszelkie napoje gazowane, sztucznie barwione słodczyce, a pojawiły się jogurty, jabłka i inne owoce sezonowe, marchewka. Ogromnym powodzeniem cieszą się kanapki pani Heni, pełne świeżych warzyw, na razowym chlebie. Jakże byliśmy dumni i zadowoleni, kiedy po kontroli Powiatowego Inspektora Sanitarnego w szkolnym sklepiku okazało się, że nie ma w nim niezdrowej żywności.

5. Jakie napotkano trudności i jak je przezwyciężono?

Największe trudności sprawiała realizacja działań związanych z „oczyszczeniem” szkolnego sklepu z artykułów niezdrowych, a wręcz szkodliwych. Długi i silny opór przed zmianą asortymentu stawiał agent szkolnego sklepu. Dyrektor wprowadził aneks do umowy, zabraniający wprowadzenia jakiegokolwiek nowego asortymentu bez wiedzy dyrektora szkoły. Z pomocą pospieszyli również uczniowie, którzy na co dzień pilnowali, aby w ich sklepie nie znalazły się produkty szkodliwe dla ich zdrowia.

6. Na jakiej podstawie oceniono, że osiągnięto sukces?

W październiku 2011 r. na stronach Ministerstwa Edukacji Narodowej ukazało się Stanowisko Ministra Edukacji Narodowej, Ministra Zdrowia oraz Ministra Sportu i Turystyki w sprawie działań podejmowanych przez szkoły w zakresie żywienia uczniów. W dokumencie zwrócono uwagę na problem nieprawidłowości w żywieniu oraz epidemii nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży. W naszej szkole dokonaliśmy ewaluacji działań dotyczących wspierania zdrowego żywienia uczniów, które utwierdziły nas w przekonaniu, iż to, co robimy, przynosi pożądane efekty. Jednocześnie przeprowadziliśmy analizę dotychczasowych przedsięwzięć, co pozwoliło nam sformułować wnioski i wytyczyć kierunki dalszej aktywności w zakresie

budowania szkolnej polityki na rzecz zdrowego odżywiania oraz aktywności fizycznej uczniów.

Chcąc umożliwić uczniom dostęp do produktów i napojów o najwyższych walorach zdrowotnych oraz właściwie zorganizować posiłki, podjęliśmy następujące działania:

- uczestniczymy w programach ustanowionych przez Komisję Europejską w ramach Wspólnej Polityki Rolnej, realizowanych przez Agencję Rynku Rolnego: „Dopłaty do spożycia mleka i przetworów mlecznych w placówkach oświatowych” – „Szlanka mleka” i „Owoce w szkole”;
- dbamy o asortyment produktów żywnościowych i napojów w sklepikach szkolnych zgodnie z zasadami zdrowego żywienia (ograniczenie produktów i napojów o dużej zawartości cukru, soli i tłuszczów);
- we współpracy z MOPS, PCK i Caritas organizujemy dożywianie uczniów z rodzin o niskich dochodach, w sposób przeciwdziałający dyskryminacji;
- wydajemy obiady przygotowywane wg zaleceń Instytutu Żywności i Żywienia;
- szkolna kuchnia uwzględnia specyficzne potrzeby żywieniowe uczniów z chorobami przewlekłymi.

W ramach edukacji żywieniowej będącej elementem edukacji zdrowotnej prowadzimy:

- działania edukacyjne, w tym zajęcia praktyczne zakładające realizację wymagań zawarte w podstawie programowej kształcenia ogólnego oraz służące zapewnieniu skutecznego wykonania programu „Owoce w szkole” (nasi uczniowie m.in. przygotowują kanapki, sałatki z warzyw, które sami uprawiają na szkolnych grządkach);
- edukację nauczycieli i innych pracowników szkoły w zakresie zdrowego żywienia;
- współpracę z rodzicami uczniów na rzecz zdrowego odżywiania i aktywności ruchowej uczniów.

Aby wypełnić założenia przyjętej polityki państwa na rzecz walki z otyłością wśród dzieci oraz wspierania zdrowego żywienia, postanowiliśmy:

- przeprowadzić badania przesiewowe wśród naszych uczniów pod kątem nadwagi i otyłości oraz badanie stopnia aktywności fizycznej dzieci uczęszczających do naszej szkoły, we współpracy z pielęgniarką szkolną oraz rodzicami uczniów;
- współpracując z rodzicami, stworzyć warunki umożliwiające wszystkim uczniom spożywanie śniadań szkolnych w klasach, wspólnie z nauczycielem (dotychczas taką możliwość miała tylko niewielka część uczniów);
- zapewnić wszystkim uczniom dostęp do wody pitnej, podejmując współpracę z organem prowadzącym szkołę;
- opracowywać i wdrażać kolejne programy na rzecz prawidłowego odżywiania się dzieci i młodzieży;
- wdrożyć politykę w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.

Powołaliśmy do życia grupę roboczą składającą się z dyrektora szkoły, nauczycieli, uczniów, rodziców i szkolnej pielęgniarki oraz wyłoniliśmy koordynatora, który kieruje realizacją szkolnej polityki w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.

Dokonaliśmy oceny warunków rozwijania aktywności fizycznej w szkole. Stwierdzamy, iż wyposażenie szkoły zapewnia rozwój aktywności fizycznej, jest dostosowane do potrzeb uczniów, z uwzględnieniem różnic wieku i płci. Szkoła posiada boisko „Orlik 2012”, bezpieczny plac zabaw wybudowany w ramach programu rządowego „Radosna szkoła”, salę zabaw, salę gimnastyczną. Wszystkie urządzenia i obiekty są bezpieczne, wykorzystywane przez uczniów również poza godzinami zajęć szkolnych. Na terenie przyszkolnym znajdują się stojaki na rowery potrzebne uczniom zamieszkującym daleko od szkoły oraz nauczycielom przyjeżdżającym na zajęcia na rowerach.

7. Czego nauczono się podczas realizacji tych działań?

Wnioski z ewaluacji dotychczasowych działań na rzecz zdrowego odżywiania i aktywności ruchowej dzieci:

- mniejsza liczba dzieci niećwiczących na zajęciach wychowania fizycznego;
- sukcesy sportowe uczniów;

- włączanie się rodziców w działania szkoły na rzecz promocji zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej;
- większa świadomość uczniów dotycząca zdrowego odżywiania i aktywności ruchowej.

Jeszcze w tym roku szkolnym zamierzamy przeprowadzić cykl szkoleń dla rodziców i nauczycieli na temat zdrowego gotowania oraz objąć praktycznymi zajęciami kulinarnymi klasy piąte oraz rodziców. Działania te zamierzamy zrealizować we współpracy z autorami projektu edukacyjno-kulinarnego „Szkoła na widelcu”, który przewiduje również stworzenie strony internetowej szkołanawidelcu.pl, opracowanie wzorcowych scenariuszy zajęć z dziećmi i rodzicami, przygotowanie bazy danych z przepisami dla stołówek szkolnych, zorganizowanie szkoleń dla personelu szkoły (dyrektora, nauczycieli, kucharek).

Ważnym aspektem zaplanowanych przez nas działań jest współpraca z samorządem lokalnym, który rozpoczął działania na rzecz stworzenia lokalnej polityki w dziedzinie promocji zdrowego żywienia i aktywności fizycznej w szkołach. Wydział Edukacji w Departamencie Spraw Społecznych Urzędu Miasta Łodzi tworzy platformę współpracy i wymiany doświadczeń w zakresie walki z otyłością uczniów oraz promowania zdrowego odżywiania i aktywności ruchowej, co zapowiada systemowe działania na rzecz promocji zdrowia w szkołach w skali miasta.

Bożena Będzińska-Wosik