

Agnieszka Rybak
Szkoła Podstawowa im. Romualda Traugutta w Mrozach

Nazwa szkoły	Szkoła Podstawowa im. Romualda Traugutta w Mrozach
Adres	Ul. Szkolna 2, 05-320 Mrozy
Tel./fax	25 757 41 79
E-mail	spmrozy@spmrozy.pl
www	spmrozy.pl
Dyrektor	Renata Kuligowska
Liczba uczniów	437

1. Informacje o szkole

Nasza placówka znajduje się w miejscowości gminnej Mrozy. W szkole funkcjonuje 19 oddziałów klas 1-6 oraz 3 oddziały przedszkolne. Na poziomach klas 1-6 funkcjonują klasy integracyjne. Większość uczniów pochodzi ze środowisk wiejskich, gdzie sytuacja rodzin pod względem społeczno-ekonomicznym jest bardzo zróżnicowana. Nasza szkoła jest placówką, w której edukacja prozdrowotna jest działaniem bardzo ważnym. Kadra pedagogiczna, bogata baza dydaktyczno-wychowawcza, współpraca z rodzicami oraz serdeczna i życzliwa atmosfera sprawiają, że szkoła jest przyjazna każdemu dziecku.

2. Jakie działania z zakresu zdrowego żywienia podejmowane są w szkole?

Obserwowany i analizowany przez nauczycieli sposób odżywiania się uczniów, ich zachowanie, nadpobudliwość, częste spożywanie w dużych ilościach słodczy oraz coraz częstsza otyłość była przyczyną do podjęcia działań z zakresu profilaktyki zdrowego żywienia. Nie zawsze mamy wpływ na to, jak dzieci spędzają wolny czas w domu, co jedzą oraz na jakość przynoszonych przez uczniów drugich śniadań.

W lutym 2014 roku rozpoczęliśmy diagnozę problemu od obserwacji uczniów podczas spożywania drugiego śniadania oraz przeprowadzenia ankiety w zakresie niepokojących nawyków żywieniowych.

Wyniki ankiety przedstawiały się następująco:

- 12% uczniów nie spożywa śniadania przed wyjściem do szkoły,
- 26% uczniów nie spożywa w szkole drugiego śniadania,

Agnieszka Rybak
Szkoła Podstawowa im. Romualda Traugutta w Mrozach

- 65% uczniów przynosi do szkoły kanapki na drugie śniadanie,
- 21% uczniów na drugie śniadanie przynosi słodycze (batoniki, ciastka, napoje gazowane itp.),
- 10% uczniów na drugie śniadanie przynosi owoce,
- 4% uczniów przynosi pieniądze na zakupy w sklepiu.

Efektem diagnozy problemu oraz wyników badań było opracowanie szkolnego programu edukacyjnego **„Żyj aktywnie i zdrowo”**, któremu przyświecają następujące cele:

1. Pogłębienie wiedzy uczniów, rodziców i nauczycieli na temat prawidłowego żywienia.
2. Uświadomienie uczniom potrzeby aktywności fizycznej i jej wpływu na zdrowie człowieka.
3. Dostarczenie wiedzy i umiejętności korzystania z informacji zamieszczonych na opakowaniach produktów spożywczych.



Ponadto opracowano regulamin udziału w akcji skierowany do uczniów, rodziców oraz wychowawców. Dokument ten reguluje zasady zachowania uczniów w obszarze zdrowego żywienia oraz aktywności fizycznej. Wskazuje akceptowane w naszej szkole postawy prozdrowotne.

Jednym z istotniejszych działań wdrażających program była zmiana asortymentu sklepiu szkolnego. Z półek zniknęły napoje gazowane, chipsy, cukierki, batony, żelowe słodycze. Nauczyciele przestrzegają i uświadamiają uczniów przed skutkami spożywania dużych ilości słodczy i chipsów. Organizują w tym zakresie działania wychowawcze.

Celem naszych działań jest:

- zmiana przyzwyczajeń dzieci w zakresie żywienia,
- wskazanie rodzicom jak ważne jest to, co dziecko jada,
- wyeliminowanie z diety uczniów „śmiecioviego” jedzenia,
- całkowita zmiana asortymentu sklepiu szkolnego,
- rozwijanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych ludzi,

Agnieszka Rybak
Szkoła Podstawowa im. Romualda Traugutta w Mrozach

- przygotowanie się do uczestnictwa w działaniach na rzecz zdrowia i tworzenia zdrowego środowiska w domu i szkole,
- współpraca z domem dziecka, wspieranie rodziny w szeroko rozumianych działaniach prozdrowotnych,
- wskazanie dzieciom zdrowego stylu życia we wszystkich obszarach działalności szkolnej.



3. Jakie działania udają się szczególnie dobrze?

- działalność sklepiku: obecnie uczniowie mogą kupić owoce, kanapki, ciastka zbożowe,
- funkcjonowanie kącików śniadaniowych,
- wspólne spożywanie śniadań w klasie,
- rozpropagowanie akcji mycia zębów po śniadaniu wśród ucz. kl. I-III,
- znaczące ograniczenie w śniadaniach uczniów słodczy oraz jedzenia „śmieciowego”.

4. Jakie napotkano trudności i jak je przezwyciężano? Czy do współpracy pozyskano rodziców?

Wdrażanie programu „**Żyj aktywnie i zdrowo**” rozpoczęliśmy od przedstawienia na zebraniu rodziców wyników diagnozy przeprowadzonej wśród uczniów. Rodzice zapoznani zostali z celami programu oraz z kolejnymi jego działaniami, ze wskazaniem ich roli w przedsięwzięciach. Oczywiście nasze działania napotykają też trudności typu:

- dzieci nie zawsze mają drugie śniadanie,

- współpraca szkoła-dom nie zawsze opiera się na sukcesach, są rodzice, którzy dają pieniądze na drugie śniadanie, a dziecko w drodze do szkoły kupuje słodką bułkę lub batonika.

Przedstawiliśmy rodzicom nasze pomysły: imieniny dziecka, Dzień Babci, Dziadka, Taty i Mamy świętujemy zdrowo: owoce, sałatki oraz inne pomysły kulinarne, z którymi przychodzą rodzice.



5. Na jakiej podstawie oceniono, że osiągnięto sukces?

- z analizy oceny zachowań uczniów wnioskujemy, że uczniowie zmienili lub zmieniają przyzwyczajenia zdrowotne, wiedzą jakie jedzenie jest zdrowe, co powinni jeść na pierwsze i drugie śniadanie,
- śniadania u większości uczniów są urozmaicone w warzywa, owoce i treściwe kanapki, jest to wynik działań rodziców,
- w ramach tej akcji przeprowadzony został konkurs plastyczny, gdzie uczniowie wspólnie z rodzicami wykonywali plakaty o tematyce zdrowotnej,
- w szkole powstał kącik śniadaniowy, w którym najmłodszy uczniowie mogą spożywać drugie śniadanie,
- w planie wychowawcy klasowego, w programie wychowawczym szkoły oraz programie profilaktyki znalazły się różnorodne zagadnienia z zakresu edukacji zdrowotnej, w ich realizację nauczyciele włączają rodziców, pielęgniarkę szkolną,
- każdy wychowawca ma obowiązek przeprowadzić zajęcia promujące zdrowy styl życia, scenariusze tych zajęć dostępne są dla innych nauczycieli i tworzą zbiór dobrych praktyk,
- w ramach programu zorganizowaliśmy Festiwal Nauki, którego głównym założeniem było propagowanie zachowań prozdrowotnych ze szczególnym uwzględnieniem prawidłowego odżywiania się oraz roli ruchu fizycznego,

Agnieszka Rybak
Szkoła Podstawowa im. Romualda Traugutta w Mrozach

- w klasach 0-III nauczyciele wdrożyli działania dotyczące zdrowego żywienia i wyrabiania nawyków zdrowotnych: wspólne drugie śniadania i mycie zębów po nim, nauka robienia kanapek i sałatek.



Uczniowie próbują upieczony chleb przez ucz. kl.6.

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

Nauczyliśmy się, że cele programu muszą być stale uświadamiane uczniom i rodzicom. Konieczne jest także systematyczne badanie sposobu odżywiania się dzieci, a tematyka zdrowego żywienia musi być obecna podczas zajęć z uczniami oraz kontaktów z rodzicami.

7. Jakie działania planujemy zrealizować?

- Nadal pracować i wdrażać cele programu „Żyj aktywnie i zdrowo”
- Uświadamiać rodzicom ich rolę w realizacji programu
- Ogłosić tematyczne konkursy plastyczne na poziomie klas 0-3 i 4-6
- Ogłosić konkurs fotograficzny dla rodziców „Nasza rodzina wypoczywa aktywnie”
- Angażować rodziców do działań prozdrowotnych na forum klasy.

Szkolny koordynator programu - Agnieszka Rybak