

**Bank Dobrych Praktyk z zakresu zdrowego żywienia i aktywności fizycznej**  
**• Szkoła Podstawowa nr 38 w Bydgoszczy •**

|                       |                                                                                      |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nazwa szkoły</b>   | Szkoła Podstawowa nr 38                                                              |
| <b>Adres</b>          | ul. Węgierska 11, 85-858 Bydgoszcz                                                   |
| <b>Tel./fax</b>       | tel. 52 363-89-18, fax 52 362-10-60                                                  |
| <b>E-mail</b>         | <a href="mailto:spnr38@bip.oswiata.bydgoszcz.pl">spnr38@bip.oswiata.bydgoszcz.pl</a> |
| <b>www</b>            | 38.bydgoszcz.pl                                                                      |
| <b>Dyrektor</b>       | Grzegorz Nazaruk                                                                     |
| <b>Liczba uczniów</b> | 587                                                                                  |

Wychowuj dla zdrowia!

Jesteśmy szkołą podstawową, która liczy 587 uczniów razem z oddziałem „0”. W szkole pracuje 46 nauczycieli. Szkoła jest bardzo zadbane i dobrze wyposażona. Posiadamy stołówkę szkolną, pracownię komputerową, pracownię do nauki języków obcych, pracownię multimedialną, bardzo dobrze wyposażone sale lekcyjne, salę gimnastyczną o wymiarach 12x24m, a także salkę do gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej. Od 2 lat cieszymy się kompleksem boisk „Orlik”, czynnym cały rok. Sale do edukacji wczesnoszkolnej wyposażone są w tablice multimedialne. Sale sportowe posiadają potrzebny sprzęt. W szkole pracuje pedagog szkolny, logopeda i pielęgniarka szkolna. Przed i po lekcjach dzieci młodsze mają możliwość spędzania czasu w świetlicy szkolnej.

Od 2006 roku coraz bardziej zwracamy uwagę na styl życia dzieci z naszej szkoły. Pod lupę poszły zbyt ciężkie plecaki, wady postawy, nadwaga, niezdrowa żywność w sklepiku szkolnym. Działania rozpoczęto bardzo szybko. W porozumieniu z Radą Rodziców dyrektor szkoły zlikwidował sklepik. W zamian zaoferowano możliwość wykupienia w szkole zdrowego śniadania przygotowywanego przez szkolne kucharki. Posiłek można zjeść w szkolnej stołówce od godz. 7.00 do 9.30.

Ponadto w szkole został opracowany szkolny program walki z otyłością. Na początku szkolny koordynator ds. promocji zdrowia wraz z pielęgniarką szkolną zaprosili zainteresowanych rodziców na pogadankę o szkodliwości nadwagi i otyłości. Przedstawiono problem w formie prezentacji multimedialnej. Dzieci z problemem nadwagi i otyłości są objęte indywidualnymi ćwiczeniami na lekcjach wychowania fizycznego. Dla dzieci otyłych i z nadwagą przygotowano zestawy indywidualnych ćwiczeń. Uczniowie otrzymują także proste zestawy ćwiczeń do wykonania w domu. Nauczyciele w-f wspólnie z pielęgniarką szkolną ważą i mierzą dzieci z klas

I-VI dwa razy do roku. Pomiary są udokumentowane w kartach zdrowia dzieci. Jeśli waga dziecka przekracza normę, pielęgniarka i koordynatorka informują rodziców dzieci o zagrożeniu nadwagą. Uczniowie wymagający szczególnej pomocy z nadwagą i otyłością w porozumieniu z rodzicami, kierowani są do specjalistów z Wojewódzkiego Szpitala Dziecięcego w Bydgoszczy, którzy realizują: „Regionalny program zwalczania otyłości u dzieci i młodzieży”. Tam otrzymują pomoc dietetyka i psychologa. Ponadto dzięki realizacji programu „Warzywa i owoce w szkole” mamy możliwość zachęcania uczniów do zamiany słodyczy, chipsów i innych słodkości na marchewki.



W szkole są realizowane różnorodne programy prozdrowotne. Dzieci biorą udział w wielu akcjach, inicjatywach, konkursach plastycznych. Klasy I-III w ramach realizacji programu „Klub śniadaniowy” raz w miesiącu, w pierwszy czwartek, przygotowują w szkole wspólnie śniadanie. W każdym miesiącu króluje w szkole inny owoc lub warzywo. W lutym było kiwi i banan. W marcu-rodzikiewka. Klasy z wychowawcą decydują, czy na wspólne śniadanie zjedzą kanapki, czy sałatkę owocową, a może wypiją koktajl owocowy. Cały ten dzień poświęcony jest problematyce prozdrowotnej. Uczniowie znają i potrafią wykorzystać w codziennym życiu 12 zasad prawidłowego odżywiania: 1.Do szkoły wychodzić po śniadaniu i ze śniadaniem. 2.Mleko, jogurty i sery to podpora mocnych kości. 3.Zawsze myj ręce przed posiłkiem. 4.Pięć posiłków w ciągu dnia jest na piątkę. 5.Jedz o stałych porach i nie spiesz się. 6.Mięso, jaja, czy ryby- możesz wybierać. 7. Pamiętaj o kaszach, jedz chleb, nie bułeczki. 8. Dzień bez pięciu porcji świeżych warzyw, owoców i soku to dzień stracony. 9. Posiłek obiadowy to zapas sił na aktywne popołudnie. 10. Kolację zjadaj wieczorem, nie tuż przed snem. 11. Dobrą wodą gaś pragnienie. 12. Ruch bez ograniczeń, słodycze z umiarem.

Klasy starsze w ramach współpracy z „Akademią Kulinarną” z Bydgoszczy, mają możliwość samodzielnego przygotowywania zdrowych posiłków w profesjonalnie wyposażonej kuchni oraz ich serwowania i próbowania. Uczniowie wybierają rodzaj przygotowywanych posiłków np.: świat

kanapek, włoskie inspiracje, od ziarenka do bochenka. W warsztatach kulinarnych brały udział również nauczycielki, pracownice kuchni szkolnej wzięły udział w 80-godzinny kursie. Klasy IV-VI na lekcjach przyrody i języka polskiego uczą się odczytywać z opakowań informacje o wartości energetycznej poszczególnych produktów.

Grudniowe spotkania z rodzicami tzw. „Drzwi otwarte” przebiegały pod hasłem „Święta Bożego Narodzenia z polską tradycją”. Uczniowie wspólnie z nauczycielami przygotowali poczęstunek dla rodziców. Pojawiły się domowe wypieki: ciasta i ciasteczka. Prezentowane były stoły ze zdrową polską żywnością. Uczniowie przygotowali przepisy kulinarne swoich babć.

Podsumowaniem całorocznej pracy w obszarze promocji zdrowia jest „Dzień Zdrowego Życia”, odbywający się tuż przed zakończeniem roku szkolnego. Jest to cykl imprez, w formie festynu dla środowiska, pod patronatem wojewody kujawsko-pomorskiego, przy współudziale Wydziału Zdrowia Kujawsko-Pomorskiego Urzędu Wojewódzkiego oraz Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej i Przychodni Rejonowej. Tego dnia w szkole królują warzywa i owoce przygotowane przez każdą klasę w koszach lub na ozdobnych paterach. Odbywają się pokazy tańca i śpiew piosenek o tematyce prozdrowotnej. Do udziału zapraszamy także znanych sportowców. Klasy starsze VI biorą udział w „Rambicie” – potyczkach sportowo-intelektualnych, o tematyce promującej zdrowie. Kibicują im klasy IV i V. Podczas festynu jest czas na dobrą zabawę, sport i muzykę, czyli to co wpływa na dobre samopoczucie.

Zdrowy styl życia stał się modny w naszej szkole. Dla nas nie jest to tylko realizacja programów prozdrowotnych, ale systemowe działanie. Dla nas to codzienność!



Sposobem na aktywność ruchową są w naszej szkole „roztańczone przerwy”. Nauczyciel w-f-u, szkolny koordynator ds. promocji zdrowia, na swoich codziennych dyżurach podczas przerw, włącza muzykę i tańczy wraz z dziećmi. Ponadto ulubiona muzyka towarzyszy dzieciom na każdej lekcji w-f. Ma to ogromny wpływ na prawidłowy, wszechstronny rozwój uczniów. Przyjazna

atmosfera wyzwała pozytywne emocje, ułatwia i umila pracę na każdej lekcji. Uczniowie słabsi fizycznie, mający problemy w grach zespołowych, świetnie radzą sobie przy muzyce. Muzyka nadaje rytm podczas ćwiczeń gimnastycznych. Na lekcjach w-f-u ćwiczymy różne dyscypliny sportu. Lekcje są ciekawe i urozmaicone. Stwarzamy w ten sposób równe szanse dla każdego dziecka. Wprowadziliśmy także zabawy podwórkowe.

O tym, co dzieje się w szkole, dzieci mówią w domu. W naszej społeczności nie mamy problemów ze współpracą z rodzicami. Bardzo często dzieci uczą rodziców zasad zdrowego życia. Wychodząc z imprezami na boiska szkolne, dajemy przykład lokalnemu środowisku. Przedstawiciele rodziców biorą udział przy organizowaniu większych imprez w szkole.

W szkole od lat funkcjonuje powołany przez dyrektora zespół ds. promocji zdrowia. W jego składzie pracują: dyrektor, kierownik zespołu - wicedyrektor szkoły, koordynator dla kl. I-III, koordynator dla klas IV-VI, dwie nauczycielki edukacji wczesnoszkolnej i pielęgniarka szkolna, a także przedstawiciel rodziców i samorządu uczniowskiego. Podczas realizacji przedsięwzięć prozdrowotnych zespół może liczyć na wsparcie całej rady pedagogicznej, dzięki wypracowanej, dobrej atmosferze panującej w szkole.

Naszymi działaniami postanowiliśmy podzielić się z innymi. W grudniu 2012r. dyrektor szkoły zorganizował miejską konferencję pod nazwą: „Na ścieżkach zdrowia”. Było to ogromne przedsięwzięcie. Zyskało duże zainteresowanie dyrektorów szkół, przedszkoli, nauczycieli, lekarzy. Obecnie zespół prozdrowotny podjął się opracowania systemowego planu działań prozdrowotnych, spójnego ze strategią rozwoju edukacji Miasta Bydgoszczy, w którym jesteśmy liderem.

Naszymi działaniami od lat interesuje się prasa lokalna i ogólnopolska, a także stacje telewizyjne regionalne i ogólnopolskie. Uważamy, że są to najlepsze dowody na efektywność naszych działań i korzyści płynące z naszych długoletnich projektów.

Z życzeniami zdrowia i sportowym pozdrowieniem!

*Lidia Graul nauczyciel wychowania fizycznego-koordynator ds. promocji zdrowia*