

Nazwa szkoły	Szkoła Podstawowa Nr 11 z Oddziałami Integracyjnymi im. K. Makuszyńskiego w Białymstoku
Adres	ul. Poleska 27, 15-476 Białystok
E-mail	sekretariat@sp11.bialystok.pl
Tel/Fax.	85 67 50 661, fax. 85 66 42 196
www.	www.sp11.bialystok.pl
Dyrektor:	Bożena Jolanta Chodynicka
Szkolny koordynator promocji zdrowia:	Nadzieja Chmielewska
Ilość uczniów	476

1. Informacje o szkole

Szkoła Podstawowa nr 11 z Oddziałami Integracyjnymi im. K. Makuszyńskiego w Białymstoku jest Szkołą Promującą Zdrowie. Pierwsze kroki związane z wprowadzeniem w życie idei SzPZ podjęto w roku szkolnym 1994/1995.

Działania na rzecz zdrowia i dobrego samopoczucia całej społeczności szkolnej są naszym priorytetem w pracy dydaktycznej i wychowawczej. Wspecjalizowana kadra pedagogiczna, bogata baza dydaktyczno-wychowawcza oraz serdeczna i życzliwa atmosfera sprawiają, że szkoła jest przyjazna każdemu dziecku.

Aktualnie w szkole jest 6 oddziałów tradycyjnych, 15 integracyjnych i 5 specjalnych.

Szkoła współorganizowała dwie Wojewódzkie Konferencje Szkół Promujących Zdrowie (w 2007 i 2011 r.), podczas których otrzymała Certyfikaty Szkoła Promująca Zdrowie.

W naszych staraniach nie jesteśmy sami. Znacznie łatwiej podejmować działania, jeśli ma się wsparcie różnych instytucji, m.in. Wydziału Edukacji Urzędu Miasta, w Białymstoku, Centrum Edukacji Nauczycieli, Kuratorium Oświaty, Stacji Sanitarно-Epidemiologicznej.

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

Wiosną 2008 r. przeprowadzono w szkole diagnozę mającą wyłonić problem priorytetowy. Badaniem objęto około 50% dzieci. Wykazało ono, że:

- ponad 60% uczniów często je słodczy w szkole;
- około 30% dzieci rzadko pije mleko i jego produkty lub wcale ich nie pije;
- tylko 30% uczniów zjada pięć posiłków dziennie;
- 56% dzieci przynosi do szkoły drugie śniadanie;
- ponad 60% uczniów klas II-VI na drugie śniadanie spożywa owoce i warzywa;
- 43% dzieci spędza wolny czas przed telewizorem lub komputerem;
- odsetek uczniów z nadwagą wynosi około 4%.

Działania z zakresu żywienia i aktywności fizycznej stały się dla nas problemem priorytetowym.

3. Jakie działania są obecnie podejmowane?

Opracowano strategię działań opartą na dwóch płaszczyznach:

- tworzenie odpowiedniego środowiska;
- prowadzenie edukacji zdrowotnej.

Na uwagę zasługują działania:

• w obszarze zdrowego żywienia:

- dostępność wody mineralnej;
- zmiana asortymentu towarów w sklepiku szkolnym;
- wspólne drugie śniadania z wychowawcą;
- prowadzenie praktycznej nauki przyrządzania zdrowych potraw;
- uprawianie klasowych ogródków, gdzie hodowane są zioła wykorzystywane później do urozmaicania kanapek na drugie śniadanie;
- realizacja programów, np. projektu „Tydzień razowego chleba”;

• w obszarze aktywności fizycznej (zajęcia dostępne dla uczniów, rodziców i nauczycieli):

- aerobik;
- zajęcia rekreacyjno-sportowe dla dzieci z nadwagą;
- rozpowszechnianie akcji „Wysiądź przystanek wcześniej” i „Szkoła Przyjazna Rowerom”.

W sierpniu 2010 r. nasza szkoła uzyskała certyfikat „Przyjazny rowerom” (*Bike Friendly*). To krajowy system certyfikacji obiektów turystycznych i innych, które promują zrównoważony transport uwzględniający specyficzne potrzeby rowerzystów i turystów rowerowych. Celem naszych działań było stworzenie w naszej szkole bezpiecznej przystani dla rowerzystów odwiedzających nasze miasto. Kupiliśmy stojak rowerowy, zestaw narzędzi przydatnych dla rowerzystów i zestaw pierwszej pomocy. Stworzona została także tablica informacyjna (atrakcje regionu i inne informacje przydatne rowerzystom), którą zawieszono w naszej placówce.

4. Jakie działania udają się szczególnie dobrze?

Na szczególną uwagę zasługują działania dotyczące zdrowego żywienia i rozwijania aktywności fizycznej, np.: wspólne drugie śniadania, dni owocowe, wspólne picie mleka, zajęcia ruchowe w terenie, praktyczna nauka pieczenia chleba, robienia kanapek czy sałatek. Zajęcia te wzbudzają wśród dzieci dużo radości, entuzjazmu, rozwijają ich kreatywność.

5. Jakie napotkano trudności i jak je przezwyciężano?

Problemem była całkowita zmiana asortymentu sklepiku szkolnego. Zmiany wprowadzano stopniowo. Dotychczasowy asortyment poszerzano o zdrowe produkty.

Nie do końca mamy wpływ na to, jak dzieci spędzają wolny czas w domu (często przed telewizorem lub komputerem) oraz na jakość przynoszonych przez nie drugich śniadań. Aby temu zapobiec, prowadzimy edukację zarówno dzieci, jak i rodziców. Poszerzyliśmy również ofertę zajęć pozalekcyjnych. Aby podnieść świadomość wśród dzieci i rodziców nt. jakości spożywania posiłków, organizujemy dla nich wspólne warsztaty prowadzone przez dietetyka.

6. Na jakiej podstawie oceniono, że osiągnięto sukces?

W 2011 r. przeprowadzono ewaluację, a następnie porównano wyniki. Sukcesem jest to, że:

- o 17% zmniejszył się odsetek dzieci często jedzących słodycze;
- o 24% wzrósł odsetek uczniów często pijących mleko;
- większa liczba uczniów spożywa pięć posiłków dziennie;
- więcej uczniów spożywa owoce i warzywa na drugie śniadanie;
- zmniejszył się odsetek uczniów z nadwagą.

7. Czego nauczono się podczas realizacji tych działań?

Realizując nasze działania, widzimy ich zasadność i skuteczność, dlatego też kontynuujemy je.

W 2011 r. przystąpiliśmy do projektu HEPS „Zdrowe żywienie i aktywność fizyczna w szkole”. Dokonaliśmy diagnozy stanu wyjściowego dotyczącego działań szkoły w zakresie:

- zdrowego żywienia,
- zwiększenia aktywności fizycznej członków społeczności szkolnej.

Mamy świadomość, że edukacja zdrowotna jest procesem, a rozwijanie aktywności fizycznej i zdrowego żywienia jest dla nas priorytetem. Edukacja zdrowotna jest nieodłącznym, komplementarnym elementem promocji zdrowia i szkoły promującej zdrowie.

Kilkanaście lat pracy w ramach programu Szkoła Promująca Zdrowie nauczyło nas jak planować pracę zgodnie z koncepcją SzPZ – od diagnozy, poprzez planowanie i realizację, aż do ewaluacji.