

Nazwa szkoły	Szkoła Podstawowa nr 5 im. Gustawa Morcinka
Adres	ul. Długa 92, 41-409 Mysłowice
Tel/Fax.	32 22 22 304
E-mail	sp5@myslowice.pl
www.	www.sp5myslowice.oswiata.org.pl
Dyrektor:	Renata Boba
Szkolny koordynator promocji zdrowia:	Gabryela Zubel
Ilość uczniów	86

1. Informacje o szkole

Szkoła od wielu lat podejmuje działania w zakresie promocji zdrowia. W 2006 r. opracowano trzyletni Program Edukacji Zdrowotnej. W 2009 r. wdrożono ogólnopolski projekt „Trzymaj Formę”, którego celem jest: rozwijanie u uczniów odpowiedzialności za zdrowie własne i innych, umiejętności dbania o własną kondycję fizyczną oraz właściwy sposób odżywiania się.

Do najważniejszych działań podjętych w szkole należą:

- W zakresie zdrowego żywienia:
 - codziennie wszyscy uczniowie piją mleko i jogurty – szkoła uczestniczy w ogólnopolskim programie „Szlanka mleka”, finansowanym z dotacji Unii Europejskiej,
 - w każdą środę uczniowie i nauczyciele wspólnie spożywają „zdrowe śniadanie”, zawierające warzywa i owoce,
 - zorganizowano warsztaty dla uczniów w wieku 10 - 13 lat „Co, ile i jak jeść?”, na których tworzyli piramidę zdrowia, obliczali BMI, układali dzienny jadłospis,
 - zorganizowano warsztaty dla rodziców na temat zaburzeń odżywiania: otyłości, bulimii, anoreksji,
 - uczniowie w wieku 7 - 10 lat biorą udział w zajęciach Klubu Wiewiórka, na których uczą się dokonywania wyboru zdrowych produktów do swego „kosza zdrowia”.
- W zakresie aktywności fizycznej:

Szkoła zlokalizowana jest na peryferiach miasta, w otoczeniu terenów zielonych, w pobliżu kompleksu leśnego i zbiornika wodnego – jeziora. Teren wokół szkoły ma urozmaicone ukształtowanie powierzchni i niewielki ruch uliczny. Uczniowie mają możliwość korzystania bez ograniczeń z boiska do siatkówki i koszykówki na powietrzu. Szkoła ma nowoczesną, bogatą bazę sportową z boiskiem szkolnym, pełnowymiarową salą gimnastyczną, salką do gimnastyki korekcyjnej oraz siłownią szkolną. Umożliwia to różnorodne formy aktywności fizycznej. Uczniowie uczestniczą w:

- zajęciach ruchowych na powietrzu, pieszych wyprawach po okolicy, wycieczkach rowerowych, zabawach na śniegu,
- zajęciach Szkolnego Klubu Sportowego oraz sekcji kolarskiej Uczniowskiego Klubu Sportowego (ok. 20 % uczniów),
- gimnastyki korekcyjnej (uczniowie w wieku 7 - 9 lat z zaburzeniami układu ruchu oraz obniżoną sprawnością fizyczną, ok. 60%),
- wyjazdach na basen połączonych z nauką pływania,
- miejskich zawodach sportowych i odnoszą w nich sukcesy.

Działania te cieszą się dużym zainteresowaniem uczniów, ich rodziców, nauczycieli, pracowników szkoły i uznaniem w środowisku lokalnym. Corocznie organizowane są obchody Światowego Dnia Zdrowia, aktywizujące całą społeczność szkolną. Uczniowie przygotowują zdrowy „szwedzki stół”, z sokami, sałatkami i szaszłykami warzywno –owocowymi, kolorowymi kanapkami. Spożywają je wspólnie z zaproszonymi gośćmi. Wszyscy uczniowie i nauczyciele, podzieleni na grupy, przygotowują i przedstawiają scenek rodzajowe, dramy poświęcone zdrowemu żywieniu (np. „W królestwie witamin”, „Bakterie i wirusy”) i gimnastycę pod hasłem „Ruch jest zdrowy i dla ciała i dla głowy”. Tradycją szkoły jest Dzień Otwarty, który integruje społeczność lokalną i jest okazją do prezentacji działań prozdrowotnych.

2. Dlaczego wybrano te działania?

Przed opracowaniem Programu Edukacji Zdrowotnej, szkolni koordynatorzy przeprowadzili diagnozę uwzględniającą specyfikę placówki oraz potrzeby uczniów. O wyborze konkretnych działań zdecydowali wszyscy nauczyciele, na podstawie wyników diagnozy, obserwacji w czasie przerw śniadaniowych, rozmów z uczniami. Dostarczyły one danych o niewłaściwych zachowaniach żywieniowych, dużej częstości nadwagi i biernym spędzaniu czasu wolnego przez uczniów. Na początku każdego roku szkolnego badane są oczekiwania uczniów oraz rodziców wobec szkoły (w tym w zakresie promocji zdrowia). Propozycje dotyczące tych działań akceptuje prawie 90% rodziców i uczniów.

3. Co obecnie się dzieje?

Kontynuowane są wszystkie wymienione wyżej działania. Na prośbę rodziców i uczniów wzbogacono ofertę ruchowych zajęć pozalekcyjnych o aerobik i zajęcia Aikido. Dla uczniów najmłodszych w świetlicy prowadzone są zimą zabawy na śniegu, jazda na sankach, w lecie gry i zabawy na świeżym powietrzu oraz piesze wycieczki. Planowane jest wdrożenie:

- od 1 marca 2010 r. ogólnopolskiego programu „Owoce w szkole”, finansowanego ze środków Unii Europejskiej. Uczniowie w wieku 7 - 10 lat będą mogli codziennie spożywać owoce warzywa i soki warzywno – owocowe;
- projektu „Kolorowy tydzień” połączonego z obchodami Światowego Dnia Zdrowia (7 kwiecień). W dni tygodnia, którym zostaną przypisane nazwy kolorów, uczniowie i nauczyciele będą

spożywali warzywa i owoce w danym kolorze (np. poniedziałek – Dzień Pomarańczowy – marchewką).

4. Jakie działania udały się szczególnie dobrze?

Dzięki zaangażowaniu dyrektora, uczniów i wszystkich pracowników szkoły oraz akceptacji i pomocy rodziców szkoła w 2008 r. zdobyła Certyfikat Śląskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie oraz 3 miejsce w województwie w projekcie „Trzymaj Formę”. Za nasze sukcesy uważamy:

- pomysł na „zdrowe śniadanie”. Obserwujemy, że uczniowie w inne dni tygodnia spożywają owoce i warzywa. Nauczyciele starają się urozmaicić zdrowe przekąski sponsorując zakup egzotycznych owoców (np. awokado, mango, ananas),
- aktywny sposób spędzania przez uczniów czasu wolnego, chęć uczestniczenia we wszystkich oferowanych przez szkołę zajęciach sportowych, ich własne propozycje nowych form rekreacji; częsty udział w nich wspólnie z rodzicami i rodzeństwem,
- organizowane dla wszystkich uczniów szkoły popołudniowe wyjazdy na basen; uczestniczy w nich 60% uczniów, a 20% zdobywa kartę pływacką,
- organizowany od 13 lat Dzień Otwarty dla środowiska lokalnego,
- wykorzystywanie metody projektu oraz warsztatów prowadzonych metodami aktywnymi.

5. Jakie napotkano trudności i jak je przezwyciężano?

Główną trudnością był przepływ informacji między szkołą a rodzicami oraz brak przekonania niektórych rodziców co do celowości podejmowanych działań. Dzięki plakatom, gazetkom, spotkaniom i rozmowom z uczniami i rodzicami udało się zaktywizować 100% społeczności szkolnej. Ogromne zaangażowanie nauczycieli, przychylność rodziców oraz ewaluacja projektów pozwoliły pokonać początkowe trudności.

6. Na jakiej podstawie oceniono, że osiągnięto sukces?

Do szkoły uczęszcza tylko 86 uczniów. Nauczyciele znają wszystkich rodziców i środowisko lokalne małej miejscowości. Umożliwia to ocenę podejmowanych działań na podstawie rozmów i obserwacji. W każdym roku pod kierunkiem dwóch szkolnych koordynatorów promocji zdrowia przeprowadzane są badania, w celu sprawdzenia stopnia akceptacji przez rodziców, uczniów i nauczycieli podjętych zadań. Analiza wyników wskazuje, że 90% ankietowanych zadowolona jest z realizacji zadań i wyraża chęć ich kontynuowania. We wrześniu 2010 r. planowana jest ewaluacja wyników Programu Edukacji Prozdrowotnej.

7. Czego nauczono się podczas realizacji tych działań?

Realizacja projektów związanych ze zdrowym żywieniem i aktywnością fizyczną była możliwa dzięki zaangażowaniu szkolnych koordynatorów i wsparciu dyrektora. Wiedza, którą zdobyli w czasie szkoleń, została wykorzystana w praktyce. Przekonaliśmy się, że tylko konsekwencja, determinacja oraz zespołowe działanie pozwalają osiągnąć sukces. Mamy poczucie, że uczniowie, rodzice i nauczyciele:

- poznali zasady zdrowego żywienia i choroby związane nieprawidłowym żywieniem i brakiem ruchu,
- nauczyli się planować czas wolny, z uwzględnieniem zajęć sportowych i aktywnie wypoczywać,
- są bardziej obowiązkowi i systematyczni,
- nauczyli się planować swoje działania i współpracować w grupie.