

Nazwa szkoły	Szkoła Podstawowa nr 80 im. Budowniczych Portu Północnego
Adres	ul. Opolska 9 80-395 Gdańsk
Tel/Fax.	58 556 46 62
E-mail	sp80@poczta.fm
www.	www.sp80.gda.pl
Dyrektor:	Marzena Sztygar
Szkolny koordynator promocji zdrowia:	Anna Pisowacka
Ilość uczniów	489

1. Informacje o szkole

Szkoła Podstawowa nr 80 im. Budowniczych Portu Północnego w Gdańsku jest placówką publiczną:

- uczy się w niej 489 uczniów, pracuje 45 nauczycieli,
- nauka w klasach I–III odbywa się częściowo w systemie dwuzmianowym, w klasach IV–VI na jedną zmianę,
- lekcje trwają w godzinach 8.00–15.15,
- świetlica szkolna dla uczniów klas I–III czynna jest w godzinach 7.00–17.00.

Nasza szkoła jest placówką, w której edukacja prozdrowotna jest działaniem priorytetowym. Od 1996 r. należymy do Wojewódzkiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie, a we wrześniu 2008 r. otrzymaliśmy Krajowy Certyfikat Szkoła Promująca Zdrowie. Realizowane zadania w zakresie edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia zintegrowane są z misją szkoły – *Wędrujemy ku wartościom*.

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

Nasze szkolne diagnozy dotyczące m.in. obliczania BMI uczniów, badania gibkości czy obserwacji uczniów podczas szkolnego drugiego śniadania wykazały, że problem otyłości nie występuje znacząco wśród naszych uczniów. Jednak odnotowano niepokojące symptomy nieprawidłowych zachowań.

W zakresie żywienia:

- 21% uczniów nie spożywa w szkole drugiego śniadania;
- 65% uczniów wybiera na śniadanie przede wszystkim batony, słodkie bułki, herbatniki oraz słodzone i gazowane napoje;
- 72% uczniów ma w kanapkach warzywa;
- 20% uczniów przynosi do szkoły owoce.

W zakresie aktywności fizycznej:

- częste zwolnienia uczniów z zajęć wychowania fizycznego;
- niechęć do sportu;
- udział w zawodach stale tych samych uczniów;
- brak szkolnych rozgrywek sportowych dostosowanych do uczniów o mniejszej sprawności fizycznej.

3. Jakie działania są obecnie podejmowane?

W roku szkolnym 2011/2012 realizujemy następujące programy edukacyjne:

- autorski program „Żyjmy zdrowo!”,
- ogólnopolskie programy: „Trzymaj formę!”, „Grypa – zagrożenie pandemią”, „Nie pal przy mnie, proszę”, niektóre podejmujące zagadnienia profilaktyki otyłości: „5 porcji warzyw, owoców lub soku”, „Owoce w szkole”,
- gdański program „6–10–14 dla zdrowia”.

Program „Żyjmy zdrowo!”

Autorami programu są członkowie Zespołu ds. Promocji Zdrowia w naszej szkole. Realizacja programu służy promocji zdrowia i kształtowaniu zachowań prozdrowotnych wśród uczniów, ich rodziców oraz nauczycieli i obejmuje wszystkie sfery życia szkolnego. Szczególną uwagę zwraca się na umiejętność pracy w grupie. Co roku opracowujemy zadania, które spełniają kryteria przystępności i użyteczności w zakresie wymagań podstawowych (są łatwe, praktyczne i przydatne życiowo) oraz niezbędności wewnątrz- i międzyprzedmiotowej w zakresie wymagań podstawowych i ponadpodstawowych. Adresatami programu są uczniowie oraz nauczyciele. W ramach projektu realizujemy następujące zadania:

- diagnoza potrzeb, stanu wiedzy i zachowań prozdrowotnych uczniów, rodziców i nauczycieli,
- plan i harmonogram działań,

- przygotowanie zadań do wykonania przez uczniów i rodziców,
- ewaluacja.

W ramach programu organizujemy imprezę pod hasłem *Festiwal zdrowia*, podczas której uczniowie prezentują swoje osiągnięcia. Są to np. plakaty, miniksiążki kucharskie, krótkie scenki przedstawiające zasady *savoir-vivre* (w szkolnej stołówce, u cioci na imieninach, w restauracji itp.), prezentacje przygotowanych wcześniej propozycji pełnowartościowego drugiego śniadania.

Szczególne miejsce w naszym szkolnym programie zajmuje **organizacja przerw śniadaniowych**. Już od ponad dziesięciu lat w klasach I–III i IV–VI uczniowie mają możliwość spożycia drugiego śniadania w sali lekcyjnej pod opieką nauczyciela. W klasach młodszych wychowawcy sami ustalają czas na spożycie posiłku, natomiast w klasach starszych przerwa śniadaniowa następuje po trzeciej godzinie lekcyjnej. Taka organizacja daje możliwość zwrócenia uwagi na to:

- czy uczniowie spożywają śniadanie, a jeśli nie, to jaka jest tego przyczyna (np. sytuacja sporadyczna, brak pieniędzy, brak apetytu itp.) i ewentualną interwencję wychowawcy,
- co uczniowie spożywają na drugie śniadanie (czy posiłek jest zbilansowany, jakie produkty zawiera).

Ważnym elementem programu „Żyjmy zdrowo!” jest również organizacja **aktywnych przerw**. Uczniowie w szkole podstawowej są w wieku, kiedy aktywność fizyczna jest szczególnie i nieustająca. Z jednej strony naszym zadaniem jest umożliwienie uczniom swobodnej aktywności, z drugiej zaś – zachowanie maksymalnej ostrożności i bezpieczeństwa. W klasach młodszych nauczyciele sami decydują, kiedy należy zaproponować dzieciom krótki relaks podczas zajęć, a w klasach starszych, jeśli to konieczne, wprowadzają podczas zajęć krótką gimnastykę (przysiady, wymachy rąk, skłony, muzyka relaksacyjna itp.). Poza tym w szkole istnieją sala zabaw, wyposażona w ramach programu „Radosna Szkoła”, z której korzystają głównie uczniowie klas 0–3, oraz wyremontowana sala gimnastyczna, sala do gimnastyki korekcyjnej i wielofunkcyjne boisko sportowe.

Zadania programu „Żyjmy zdrowo!” są skorelowane z celami programów „Trzymaj formę!” oraz „6–10–14 dla zdrowia” i uzupełniają się.

Program „Trzymaj formę!”

W 2011 r. nasza szkoła przystąpiła do Ogólnopolskiego Projektu Edukacyjnego „Trzymaj formę!”. W jego realizację zostały zaangażowane wszystkie podmioty szkoły, tzn. nauczyciele, uczniowie i ich rodzice. Projekt kierowany jest do uczniów klas V i VI, ale postanowiliśmy uaktywnić także wychowanków klas czwartych oraz przedszkolaki. Podczas dni otwartych szkoły najmłodsze dzieci wzięły udział w licznych konkurencjach i konkursach pod wspólnym hasłem „Bieg po zdrowie”.

W projekcie uczestniczyli także uczniowie klas V i VI z 15 szkół województwa pomorskiego w ramach organizowanego przez nauczycieli przyrody I Wojewódzkiego Konkursu Prozdrowotnego „Jestem Zdrowy i Bezpieczny”. Dla rodziców i mieszkańców osiedla przygotowaliśmy natomiast prelekcję nt. „Bulimia i anoreksja – objawy kliniczne choroby, czyli jak rozpoznać zaburzenia w odżywianiu; pomiar ciśnienia tętniczego krwi oraz obliczanie indywidualnego BMI”.

Realizowany przez nas projekt ma charakter interdyscyplinarny. Nad jego przebiegiem czuwał samorząd szkolny pod kierunkiem nauczycieli tworzących Szkolny Zespół ds. Promocji Zdrowia.

Program „6–10–14 dla zdrowia”

W roku szkolnym 2011/2012 przystąpiliśmy do kolejnego projektu: „6–10–14 dla zdrowia. Program promocji zdrowia i sprawności dziecka”. Jego koordynatorem jest Uniwersyteckie Centrum Kliniczne w Gdańsku. Program został tak skonstruowany, by wcześniej wykrywać ryzyko chorób cywilizacyjnych u dzieci. Jego celem jest poprawa stanu zdrowia dzieci i młodzieży z Gminy Miasta Gdańsk poprzez prowadzenie kompleksowej interwencji edukacyjno-zdrowotnej. Zgodnie z umową podpisaną między Miastem Gdańsk a Uniwersyteckim Centrum Klinicznym w Gdańsku program będzie realizowany w latach 2011–2013.

Przygotowania do udziału w programie rozpoczęliśmy już we wrześniu 2011 r. Aby dziecko uczestniczyło w badaniach, wymagana jest zgoda rodziców (opiekunów). Ważnym elementem programu jest informacja kierowana do rodziców i szkoły na temat stanu zdrowia dziecka oraz proponowanego dalszego postępowania i ewentualnego włączenia go do programu interwencyjnego. Uczestnictwo dzieci i rodziców we wszystkich etapach programu jest bezpłatne. Na podstawie informacji zwrotnych na temat stanu zdrowia naszych uczniów Szkolny Zespół ds. Promocji Zdrowia opracowuje plan działań wspomagający poprawę aktywności fizycznej i przestrzegania zasad zdrowego żywienia.

Przystąpienie do programu „6–10–14 dla zdrowia” oznacza dla naszej placówki tworzenie, realizację i ewaluację skutecznej polityki szkoły oraz praktyki w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej uczniów. Swoje działania ukierunkujemy także na wdrażanie programów zdrowego żywienia i aktywności fizycznej z wykorzystaniem podejścia stosowanego w szkole promującej.

4. Jakie działania udają się szczególnie dobrze?

Wszystkie działania prozdrowotne podejmowane w szkole są aprobowane przez społeczność szkolną, ale szczególnie dobrze realizowane są te, które wymagają aktywnego uczestnictwa uczniów.

Wśród podejmowanych działań wyróżniamy:

- szkolny międzyprzedmiotowy projekt edukacyjny „Żyjmy zdrowo!”,

- organizację Wojewódzkiego Konkursu Prozdrowotnego „Jestem zdrowy i bezpieczny”,
- zewnętrzne programy: „Trzymaj formę!”, „Nie pal przy mnie, proszę”, „Owoce w szkole”, „5 porcji warzyw, owoców i soku”, „Szlanka mleka”.

5. Jakie napotkano trudności i jak je przezwyciężano?

Nie zauważamy szczególnych trudności w realizacji działań prozdrowotnych szkoły. W dużej mierze zależy to od aktywności i kreatywności dyrektora placówki oraz nauczycieli tworzących Szkolny Zespół ds. Promocji Zdrowia. Szczególną uwagę zwracamy także na współpracę z rodzicami, którzy mają największy wpływ na zachowania dzieci, to od nich przede wszystkim zależy, czy działania szkoły przyniosą oczekiwane efekty. Dlatego podejmowane działania zawsze konsultujemy z rodzicami tak, aby mieli oni poczucie odpowiedzialności i rzeczywistego wpływu na to co się dzieje w szkole.

6. Na jakiej podstawie oceniono, że osiągnięto sukces?

W szkole dokonało się wiele pozytywnych zmian, zarówno w zakresie poprawy infrastruktury szkoły, jak i mentalności jej członków. Udało się nam opracować system działań w zakresie edukacji i promocji zdrowia, który uwzględnia zmienność członków społeczności szkolnej (co roku nowi uczniowie, często także nowi nauczyciele). Na podstawie obserwacji, badań i dokonywanych ewaluacji możemy sądzić, że w zakresie działań prozdrowotnych osiągamy sukcesy.

7. Czego nauczono się podczas realizacji tych działań?

Realizacja zadań w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej wywołała szereg pozytywnych zmian w naszej szkole. Nauczyliśmy się:

- angażować uczniów i rodziców oraz wszystkich pracowników placówki w planowanie i realizację zadań szkoły,
- pozyskiwać sponsorów (dożywianie dzieci – obiady, budowa boiska szkolnego w ramach programu „Junior Gdańsk 2012”, wyposażenie kuchni i stołówki szkolnej),
- reklamować szkołę i jej uczniów w środowisku lokalnym.

Opracowała:

Anna Pisowacka