

Malwina Gros
Zespół Placówek Oświatowych w Górkach Noteckich

Nazwa szkoły	Zespół Placówek Oświatowych w Górkach Noteckich
Adres	ul. Cmentarna 5, 66-542 Górki Noteckie
Tel./fax	95 761 81 67
E-mail	psp.gorkinoteckie@gmail.com
www	www.zpowgorkachnoteckich.szkolnastrona.pl
Dyrektor	Anna Łapińska
Liczba uczniów	138

1. Informacje o szkole

Zespół Placówek Oświatowych (Szkoła Podstawowa i Gimnazjum) w Górkach Noteckich znajduje się w województwie lubuskim, w powiecie strzelecko-drezdeneckim, w gminie Zwierzyn. Istnieje od 68 lat. Szkoła realizuje liczne programy związane z aktywnością fizyczną oraz zdrowym odżywianiem.

Od 2005 roku cyklicznie, co trzy lata uzyskujemy Wojewódzki Certyfikat Szkoły Promującej Zdrowie. Szkolny program wychowawczy oraz program profilaktyki uwzględnia zagadnienia promujące aktywność fizyczną i zdrowe odżywianie. Współpracując z rodzicami i społecznością lokalną staramy się tworzyć środowisko, które sprzyja zdrowiu i dobremu samopoczuciu społeczności szkolnej. We wszystkich naszych działaniach dbamy o codzienną dobrą kondycję fizyczną, psychiczną i społeczną naszych uczniów oraz pracowników.

W Zespole Placówek Oświatowych realizujemy m.in. takie programy jak: Szkoła Promująca Zdrowie, Trzymaj formę, Żyj smacznie i zdrowo itp.

2. Od jakiego czasu szkoła realizuje działania z zakresu zdrowego żywienia i aktywności fizycznej?

W Zespole Placówek Oświatowych działania z zakresu zdrowego żywienia i aktywności fizycznej podejmowane są od wielu lat, ale cykliczność i powtarzalność pewnych elementów obserwujemy od 2009 roku. Planowanie jakichkolwiek działań poprzedzone jest diagnozą

Malwina Gros

Zespół Placówek Oświatowych w Górkach Noteckich

stanu wyjściowego w celu wyboru problemu priorytetowego. W naszej szkole głównym problemem było niezdrowe i niesystematyczne odżywianie oraz uprawianie sedenteryjnego trybu życia w czasie wolnym. Do oceny stanu wyjściowego naszej społeczności szkolnej posłużyły nam badania ilościowe. Zespół ds. Promocji Zdrowia stworzył kwestionariusz ankiety. W oparciu o wyniki przeprowadzonych badań stworzyliśmy autorski program „*Kolorowo i sportowo*”. Nasza szkoła jest szkołą wiejską, o małej liczebności dlatego też wszelkie imprezy, które realizujemy kierowane są do całej społeczności szkolnej. Program „*Kolorowo i sportowo*” jest przykładem działań cyklicznych.

Do głównych założeń programu zaliczamy:

- pokazanie zarówno dzieciom, jak i rodzicom jak ważną rolę w naszym życiu odgrywa zdrowe odżywianie i aktywny tryb życia,
- wskazanie w sposób teoretyczny i praktyczny jak powinno wyglądać zdrowe śniadanie,
- zapoznanie dzieci i rodziców z różnymi, aktywnymi formami spędzania czasu wolnego,
- integracja całej społeczności w oparciu o aktywność fizyczną i zdrowe odżywianie.

Działania w ramach programu „*Kolorowo i sportowo*” realizowane są przez cały rok szkolny. Realizację programu zaczynamy od stworzenia logotypu kampanii oraz zaplanowania plakatów promujących i informujących o działaniach. Oto aktualny logotyp naszej szkoły:



Rodzice przy współpracy z nauczycielami, dziećmi oraz nauczycielami emerytowanymi, którzy cały czas czynnie wspierają naszą szkołę swoimi pomysłami tworzą w wytypowanej

Malwina Gros
Zespół Placówek Oświatowych w Górkach Noteckich

klasie *Parapetowy ogródek warzyny*, z którego zbiory wykorzystujemy do tworzenia wspólnego śniadania. Co roku w listopadzie organizujemy, przygotowujemy i potem wspólnie zjadamy śniadanie. Przy tej akcji zawsze współpracują z nami rodzice, których pomoc jest dla nas bardzo ważna. Dzięki tej współpracy rodzice również przypominają sobie o tym, jak ważne jest zdrowe drugie śniadanie.



Kolejnym etapem jest organizacja konkursu na klasową gazetkę. W tym roku tematem przewodnim jest hasło kampanii „*Kolorowo i sportowo*”. Klasy bardzo chętnie biorą udział w konkursach tworząc dodatkowo liczne plakaty i prace plastyczne o tematyce zdrowia i aktywności fizycznej.



Kolejnym cyklicznym etapem programu „*Kolorowo i sportowo*” jest „*Rodzinna rywalizacja na sportowo*”. Uczniowie całej szkoły dzieleni są na 4 grupy, każda grupa ma inny kolor (czerwony, żółty, zielony, niebieski). Po wejściu na salę gimnastyczną każdy uczeń zajmuje miejsce zgodne z wcześniej wytypowanym kolorem. W zabawie biorą udział również nauczyciele i rodzice. Tym sposobem uczniowie podczas zmagających sportowych integrują się z całą społecznością. Po ogłoszeniu wyników wszyscy razem na zakończenie tańczą taniec integracyjny - Klanza (taniec belgijski).

Malwina Gros

Zespół Placówek Oświatowych w Górkach Noteckich



Podczas akcji „Rodzinnej rywalizacji na sportowo” organizowane są biegi patrolowe. W tym przedsięwzięciu pomoc rodziców jest bardzo ważna, ponieważ w naszej szkole nie pracuje zbyt wielu nauczycieli. Bieg patrolowy odbywa się po terenach zalesionych. Każda klasa może w nim uczestniczyć w towarzystwie swojego wychowawcy, dlatego też na poszczególnych stacjach podczas tego zadania czuwają rodzice z wcześniej przygotowanymi zagadkami, quizami, konkursami o tematyce zdrowotnej oraz z poszczególnymi praktycznymi zadaniami, w których niezbędne jest wykazanie się swoją sprawnością fizyczną.

3. Jakie działania udają się szczególnie dobrze?

Cykliczność działań, które prowadzimy w ramach promowania zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej spowodowały, że większość naszych akcji cieszy się ogromną popularnością, ale na szczególną uwagę zasługują „Listopadowe wspólne śniadania” oraz „Rodzinna rywalizacja na sportowo”. Podczas tych dwóch akcji z każdym rokiem obserwujemy coraz większe zaangażowanie rodziców i społeczności lokalnej. Jest to dla nas duży sukces, bowiem dzięki temu mamy możliwość promowania zdrowego odżywiania i walki z sedenteryjnym trybem życia w jeszcze szerszym zakresie.

4. Jakie napotkano trudności i jak je przezwyciężano?

Po zdiagnozowaniu priorytetowego problemu dostrzeżliśmy, że mimo cyklu zajęć wyjaśniających jak ważną rzeczą jest zdrowe odżywianie uczniowie, szczególnie szkoły podstawowej, w ramach drugiego śniadania przynosili chipsy. Wyeliminowanie tego nawyku było sprawą trudną. Wprowadziliśmy akcję pt. „*Marchewka*”. W klasie, w której zaobserwowaliśmy nagminne zastępowanie drugiego śniadania chipsami ponownie odbywała się pogadanka na temat zdrowego odżywiania. Dzieci przypominały sobie, jak powinno wyglądać zdrowe, drugie śniadanie oraz czego powinniśmy unikać. W momencie, kiedy kolejna pogadanka nie przyniosła satysfakcjonującego efektu wyznaczaliśmy dzień, w którym odbywała się akcja „*Marchewka*”. Uczniowie w wyznaczonym dniu przynosili do szkoły marchewki, każdy dla siebie (ponieważ szkoła mieści się na wsi, przyniesienie marchewki w żaden sposób nie obciążało dodatkowo rodziców, wielu rodziców posiada własne ogródki). Ustaliliśmy, że podczas akcji „*Marchewka*” uczniowie w ramach przerwy śniadaniowej wspólnie z nauczycielem zjadali przyniesione marchewki jako zdrowy dodatek do śniadania. Po przystąpieniu do programu „*Warzywa i owoce w szkole*”, którego organizatorem jest Agencja Rynku Rolnego, każdy uczeń otrzymuje dwie porcje warzywno-owocowe, które spożywa jako dodatek do drugiego śniadania. Podjęte działania pozwoliły zminimalizować zdiagnozowany problem.

Podczas pierwszych zebrań wychowawcy zawsze przypominają rodzicom o tym, że jesteśmy Szkołą Promującą Zdrowie. Wyjaśniają pojęcie szkoły promującej zdrowie oraz jej główne założenia. Szkolny koordynator ds. promocji zdrowia uczestniczy w zebraniu Rady Rodziców, przy czym zostaje wybrany rodzic do udziału w pracy Zespołu ds. Promocji Zdrowia. Dzięki temu rodzice zawsze starają się wspierać naszą szkołę w działaniach prozdrowotnych.

5. Na jakiej podstawie stwierdzono, że osiągnięto sukces?

W naszej szkole podczas wieloletniej pracy w obszarze zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej zaobserwowaliśmy wiele pozytywnych zmian. Każdy rok szkolny kończymy ewaluacją w postaci badań ilościowych. Szkolny Zespół ds. Promocji Zdrowia przygotowuje kwestionariusze ankiet dla rodziców, uczniów, nauczycieli. Otrzymane wyniki pozwalają stwierdzić, czy zakładane przez nas cele zostały osiągnięte. Oprócz tego ważnym źródłem danych jest również obserwacja. Wychowawcy dostrzegli zdecydowaną poprawę

w przygotowywanych drugich śniadaniach. Uczniowie zaczęli spożywać większe ilości warzyw i owoców. Wyeliminowano słodkie i gazowane napoje wprowadzając podczas przerw picie herbaty do spożywanego drugiego śniadania. Wyeliminowaliśmy zwolnienia lekarskie z wychowania fizycznego, dodatkowo uczniowie wyszli z inicjatywą prowadzenia rozgrywek międzyklasowych podczas przerw.

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

Realizacja działań w ramach obszaru aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania przyniosła nam wiele korzyści:

- nauczyliśmy się wzajemnej współpracy z całą społecznością lokalną,
- wyeliminowaliśmy zwolnienia lekarskie z wychowania fizycznego,
- zwiększył się poziom wiedzy i świadomości dzieci i rodziców z zakresu zdrowego odżywiania,
- zwiększył się poziom aktywności fizycznej uczniów w czasie wolnym od nauki.