

**REALIZACJA PROGRAMOWYCH DZIAŁAŃ
SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE
W LISTOPADZIE 2015 r.**

ZADANIA :



➤ **Projekt rządowy „Bezpieczna i przyjazna szkoła”.**

KRYTERIUM SUKCESU :

- Uczniowie posiadają wiedzę na temat konieczności wybierania produktów zdrowych i świeżych, a odrzucania potraw fastfoodowych, korzyści wynikających z picia wody, komponowania zdrowych posiłków, wybierania do codziennego jadłospisu owoców i warzyw oraz produktów mlecznych.
- Liderzy kulinarni umieją przekazać wiadomości i umiejętności kulinarne swoim rówieśnikom w klasie.



➤ **Akcja Dzień Zdrowego Śniadania : „Śniadanie daje moc”**

KRYTERIUM SUKCESU :

- Uczniowie wiedzą, jak powinien wyglądać najważniejszy pierwszy posiłek dnia; rozumieją, dlaczego jest tak ważny dla ich zdrowia.



➤ **Szkolenie rodziców w zakresie tematyki dotyczącej zdrowego odżywiania.**

KRYTERIUM SUKCESU :

- Udział rodziców uczniów klas I – IV w prelekcji nt. zdrowego odżywiania.



Nie pal przy mnie, proszę
Program edukacji antytytoniowej
dla uczniów klas I-III
szkół podstawowych



Znajdź właściwe rozwiązanie
Program profilaktyki palenia tytoniu
dla uczniów starszych klas
szkół podstawowej i gimnazjum



➤ **Akcja „Światowy Dzień Rzucania Palenia” .**

KRYTERIUM SUKCESU :

- Uczniowie wiedzą, że 21 listopada jest Światowym Dniem Rzucania Palenia.

➤ **Program „Nie pal przy mnie, proszę!” i „Znajdź właściwe rozwiązanie”.**

KRYTERIUM SUKCESU :

- Uczniowie posiadają świadomą umiejętność radzenia sobie w sytuacjach ,gdy inne osoby palą w ich obecności papierosy oraz mają wykształconą postawę odpowiedzialności za własne zdrowie.
- Uczniowie zwiększają wiedzę w zakresie szkodliwości dymu tytoniowego oraz kształtują umiejętności dbania o zdrowie własne i bliskich, a także wyrabiają postawy asertywne związane z unikaniem czynnego i biernego palenia tytoniu.



13 listopada 2015r. w Szkole Podstawowej nr 2 w Gostyniu miało miejsce ważne dla całej społeczności szkolnej wydarzenie – **Dzień Kulinarny**. Była to impreza szkolna, którą zorganizowano w ramach realizowania działań **Rządowego Projektu „Bezpieczna i przyjazna szkoła”**.

W ramach w/w projektu we wrześniu nauczyciele wraz z grupą 46 uczniów (po 2 uczniów z 23 oddziałów) pojechali do wsi Głuchów w gminie Pogorzela.

Wycieczka miała na celu pokazanie dzieciom, jak w zdrowy i ciekawy sposób można spędzić czas i przy okazji nauczyć się przyrządzać zdrowe, pełne witamin, smaczne potrawy.

Wyjazd ten zintegrował społeczność szkolną, tworząc odpowiedni klimat promocji zdrowia, a zarazem pozwolił zrealizować ważne cele edukacyjne, ponieważ panie z Łaciatej Wsi, oprowadzając po swoim terenie, pokazały życie na wsi – dawniej i obecnie. Podczas pobytu uczniowie uczestniczyli w konkursach wiedzy – sprawnościowych , sprawdzających wiadomości i umiejętności dotyczące zdrowego odżywiania. Najważniejszą częścią tego wspólnego pobytu były warsztaty kulinarne dla dzieci, podczas których uczestnicy rozpoznawali zdrowe oraz niezdrowe produktów i potraw, komponowali zdrowe posiłki oraz przygotowali prostych potrawy zgodnie z zasadami racjonalnego odżywiania. Uczestnicy warsztatów kulinarnych mieli okazję sprawdzić się w roli liderów klasowych, którzy przekazali wiadomości i umiejętności swoim rówieśnikom w klasie podczas **Dnia Kulinarnego w szkole**.

Dzień Kulinarny był ważnym wydarzeniem w szkole, ponieważ w zaplanowanych wcześniej obchodach brali udział wszyscy uczniowie i nauczyciele. Podczas dwóch godzin lekcyjnych każda klasa pod kierunkiem wychowawcy oraz „liderów kulinarnych” przygotowała trzy zdrowe potrawy wg przepisów opracowanych przez uczestników warsztatów w Głuchowie. Produkty spożywcze niezbędne do przyrządzenia potraw zostały zakupione ze środków finansowych projektu i przekazane każdej z klas. Uczniowie musieli samodzielnie przygotować „warsztat pracy”, czyli talerze, salaterki,

sztućce, deski do krojenia, fartuszki , itp., a także obrusy, serwetki i inne elementy nakrycia stołu. Wspólne przyrządzanie posiłku bardzo zintegrowało dzieci, zapewniło wiele wrażeń, emocji i dobrej zabawy. Uczniowie nauczyli się samodzielnego przygotowania zdrowych potraw, estetycznego podania dań oraz nakrycia stołu. Wielu mogło odkryć lub wykazać talent kulinarny, a wszyscy z pewnością utrwaliли znajomość zasad zdrowego odżywiania. Efekty wspólnych działań można było podziwiać na pięknie nakrytych stołach wyeksponowanych na korytarzu szkolnym. Dzieci przygotowały pełne witamin sałatki, kanapki oraz szaszłyki owocowe. Sympatycznym momentem była wspólna degustacja zdrowych i smacznych potraw.

Dzień Kulinarny niewątpliwie należał do bardzo przyjemnych i udanych dni w szkole.



6 listopada 2015 roku uczniowie klas I – III wzięli udział w **Dniu Zdrowego Śniadania**. Akcja została przeprowadzona w szkole już po raz kolejny.

Na kilka dni przed Dniem Śniadanie Daje Moc wychowawczynie klas I-III opowiedziały dzieciom o planach zorganizowania wspólnego śniadania. W większości klas uzgodniono, że dzieci przyniosą:

- gotowe kanapki lub chleb i składniki do zrobienia kanapek – pokrojone na mniejsze kawałki i ułożone na talerzach będą świetnie wyglądały i na pewno dobrze smakowały,
- owoce – jabłka, pomarańcze, mandarynki, banany itp. – pokrojone na mniejsze kawałki lub podzielone na cząstki,
- warzywa – pomidory, ogórki, papryka, marchewki itp. – również pokrojone na kawałki lub już wcześniej przygotowane w takiej formie przez rodziców,
- kawałek ciasta, wszystko to, co dzieci lubią, a nadaje się do łatwego podania na takim wspólnym śniadaniu,
- woda w butelkach, soki w kartonikach, jogurty do picia, w zależności od upodobań.

W Dniu Śniadanie Daje Moc przyniesione przez dzieci produkty ułożono na zaaranżowanym stole jako kolorowe wyspy: **wyspa kanapkowa**, **wyspa owocowa**, **wyspa warzywna**, **wyspa deserowa** itd. Nauczycielki objaśniły krótko dzieciom, co się znajduje na każdej z wysp i dlaczego te produkty należy jeść na śniadanie, aby dało ono moc na cały dzień, potem zachęciły do „odwiedzenia” każdej wyspy i skomponowania swojego ulubionego śniadania tego dnia.

Oczywiście przed przygotowaniem śniadania i jedzeniem wszyscy umyli ręce.

Po zakończonym posiłku, uczniowie pełni energii, wzięli się do narysowania wspólnego śniadania – co im się najbardziej podobało, co sobie wybrały na wspólne śniadanie.







Kolejnym działaniem zmierzającym do realizacji priorytetu SzPZ był wykład dla rodziców uczniów klas 1-4.

Joanna Małyszka, dietetyk, wygłosiła wykład nt. **Wpływ zdrowego odżywiania na rozwój emocjonalny i intelektualny ucznia / dziecka.**

Prelegentka w trakcie wykładu przypomniała rodzicom i nauczycielom, że właściwe odżywianie zapewnia dobrą sprawność umysłową i równowagę emocjonalną, gwarantuje dobrą kondycję, zmniejsza ryzyko chorób, uwzględnia maksymalną długość ludzkiego życia.

Dzięki właściwemu odżywianiu można: poprawić jasność umysłu i koncentrację, podwyższyć współczynnik inteligencji, wzmocnić sprawność fizyczną, poprawić jakość snu, zwiększyć odporność na infekcje, ochronić się przed chorobami, przedłużyć życie.

Zwróciła uwagę na zależność między stresem a odżywianiem. Dzieci uczące się w szkole często znajdują się w sytuacjach stresogennych np.: klasówka, odpowiedź ustna, konflikty z innymi członkami społeczności szkolnej. Wzrasta wtedy zapotrzebowanie na energię. Rezultatem jej spadku jest utrata koncentracji, skłonność do pomyłek, nerwowość, bóle głowy.

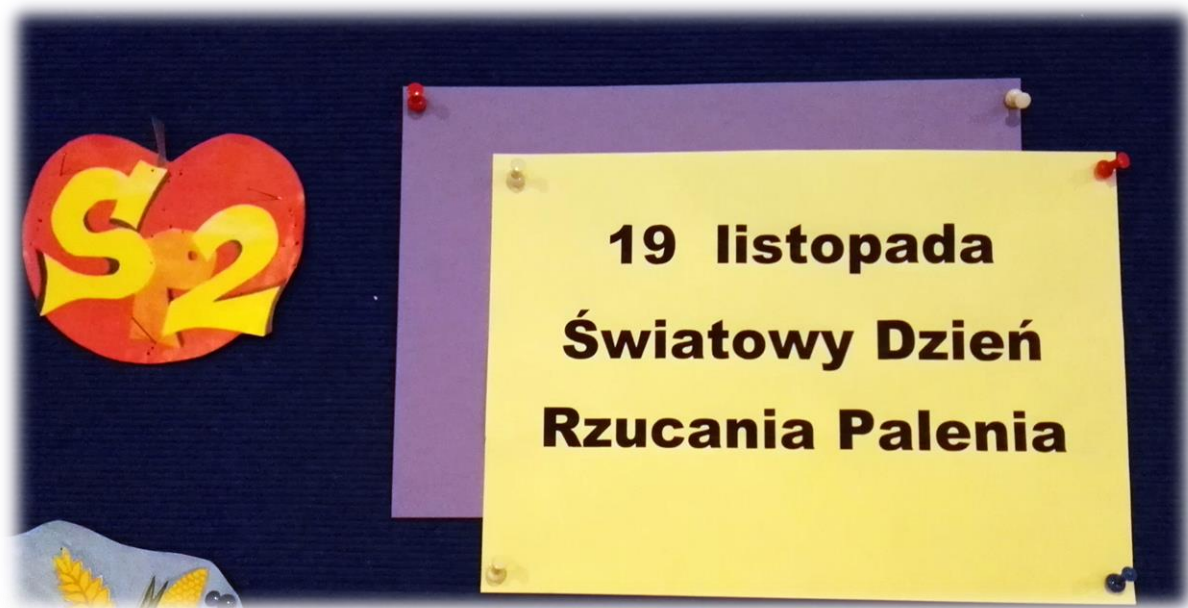
WNIOSKI:

- 1. Właściwe odżywianie gwarantuje dobrą sprawność intelektualną i zdrowie.**
- 2. Zawsze należy spożywać śniadanie, którego podstawę powinny stanowić produkty wolno uwalniające energię.**
- 3. Drugie śniadanie jest obowiązkowe.**
- 4. Obiad powinien być głównym posiłkiem.**
- 5. Należy unikać jedzenia słodczy między posiłkami.**
- 6. W diecie powinna znaleźć się odpowiednia ilość owoców i surowych lub krótko gotowanych warzyw – są naturalnym źródłem witamin i mikroelementów.**
- 7. Napoje gazowane można zastąpić przegotowaną wodą z miodem i sokiem z cytryny lub samą wodą (mineralną lub przegotowaną).**
- 8. Kolacja powinna być spożywana najpóźniej 2 godziny przed snem.**



W listopadzie obchodziliśmy **Światowy Dzień Rzucania Palenia**.

W holu szkoły umieszczono gazetkę.



Według danych szacunkowych, co roku 4 mln polskich dzieci narażonych jest na mimowolne wdychanie dymu tytoniowego, czyli na palenie bierne. Ułatwia ono wprowadzenie dziecka w życie, w którym palenie papierosów jest normą.

Zapobiegając temu zjawisku, w naszej szkole od kilku lat realizujemy **programy oświatowo – zdrowotne proponowane przez Stację Sanitarno – Epidemiologiczną w Gostyniu** : „ Nie pal przy mnie proszę” dla uczniów klas I –III i „ **Znajdź właściwe rozwiązanie**” dla uczniów klas IV – VI.

Realizacja pierwszego programu polega na przeprowadzeniu 5 zajęć warsztatowych z uczniami.

- Co to jest zdrowie?
- Od czego zależy nasze zdrowie?
- Co i dlaczego szkodzi zdrowiu?
- Co robić, gdy moje zdrowie jest zagrożone?
- Nie pal przy mnie, proszę!

Celem tych zajęć jest wykształcenie u dzieci świadomej umiejętności radzenia sobie w sytuacjach, w których inne osoby palą przy nich papierosy, uporządkowanie i poszerzenie informacji na temat zdrowia, wykształcenie postawy odpowiedzialności za własne zdrowie.

W ramach programu „Znajdź właściwe rozwiązanie” wychowawcy klas IV - VI przeprowadzali z uczniami zajęcia warsztatowe:

- Poznajmy się bliżej,
- Laboratorium ciała,
- Naucz się mówić „Nie”,

których celem było: realizacja profilaktyki antynikotynowej umożliwiającej kształcenie postawy i zachowań młodzieży, zwiększenie wiedzy w zakresie szkodliwości dymu tytoniowego, kształtowanie umiejętności dbania o zdrowie własne i swoich bliskich oraz kształtowanie postaw asertywnych związanych z unikaniem czynnego i biernego palenia tytoniu.



Następnym działaniem zrealizowanym w listopadzie były **pogadanki Pielęgniarki szkolnej** z uczniami klas I – VI na **temat prawidłowego czyszczenia zębów oraz higieny jamy ustnej**.

Pogadanki te odbywają się podczas prowadzenia fluoryzacji zębów, która odbywa się 6 x w ciągu roku szkolnego .

Temat ten był szczególnie omawiany z uczniami klas 2 , którzy są realizatorami Programu Edukacyjno – Profilaktycznego dla klas II „Radosny Uśmiech, Radosna Przyszłość”.

Pogadanki te odbywają się podczas prowadzenia fluoryzacji zębów, która odbywa się **6 x w ciągu roku szkolnego** .