

**REALIZACJA PROGRAMOWYCH DZIAŁAŃ
SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE
W PAŹDZIERNIKU 2015 ROKU**



ZADANIA :

➤ **Akcja „Wspólne drugie śniadanie”.**

KRYTERIUM SUKCESU :

- Uczniowie wiedzą, jak ważne dla zdrowia jest codzienne spożywanie drugiego śniadania.
- Uczniowie wspólnie z nauczycielem spożywają śniadanie szkole w klasach lub innych pomieszczeniach w szkole.

➤ **Dzień Walki z Otyłością.**

KRYTERIUM SUKCESU:

- Uczniowie wiedzą, że 24 października jest Dniem Walki z Otyłością.
- Uczniowie wiedzą, co to wskaźnik BMI.

W październiku w naszej szkole przeprowadzono akcję „**Wspólne drugie śniadanie w szkole**”. Miała ona na celu wpojenie społeczności szkolnej zasad prawidłowego żywienia oraz sposobów walki z otyłością czy niedowagą. Wśród dzieci klas młodszych przeprowadzono wywiad rysunkowy, który ukazał, jakie produkty dzieci spożywają podczas drugiego śniadania.





Nauczyciele zwracali uwagę na jego walory, odpowiedni dobór składników odżywczych i wspólnie z dziećmi spożywali posiłek podczas zajęć.

Podobnie postąpili wychowawcy klas starszych. W wybranych zespołach 4-6 wśród 53 osób przeprowadzono ankietę, która zawierała pytania:

1. Czy dziś zjadłeś/aś pierwsze śniadanie, tzn. coś więcej niż kubek mleka, lub innego napoju?

1 tak 2 nie

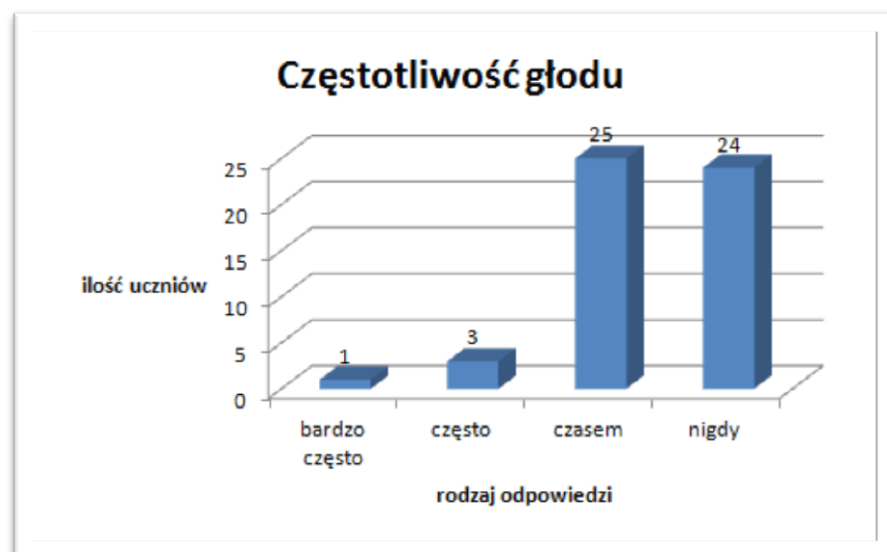
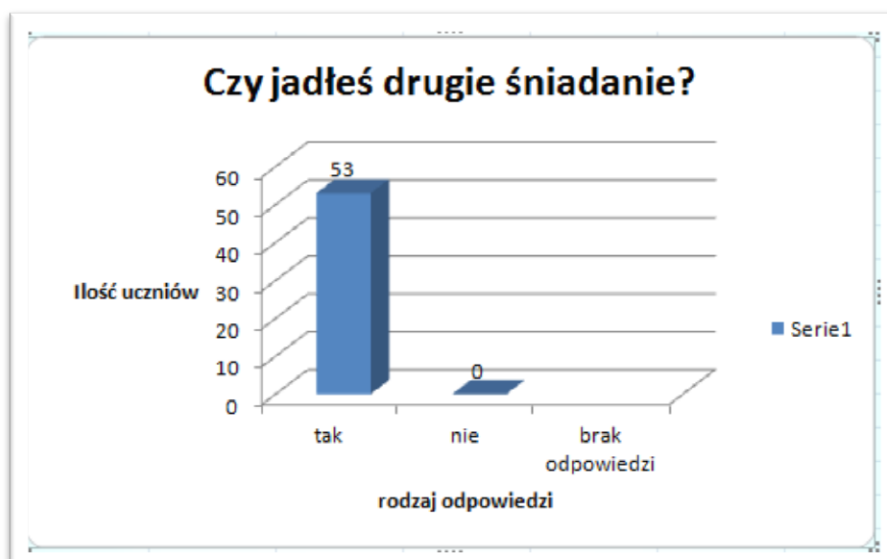
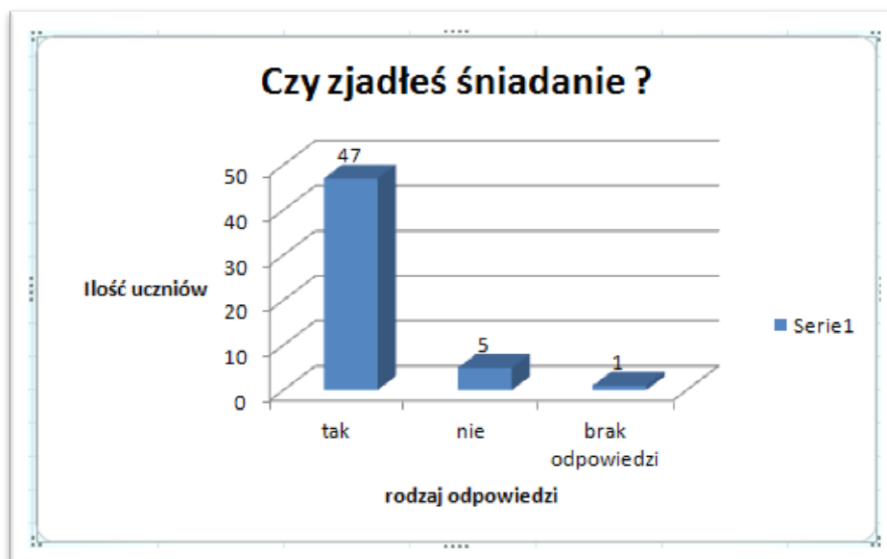
2. Czy dziś zjadłeś/aś lub będziesz jadł/a w szkole drugie śniadanie lub obiad?

1 tak 2 nie

3. Jak często w czasie pobytu w szkole czujesz, że jesteś głodny/a?

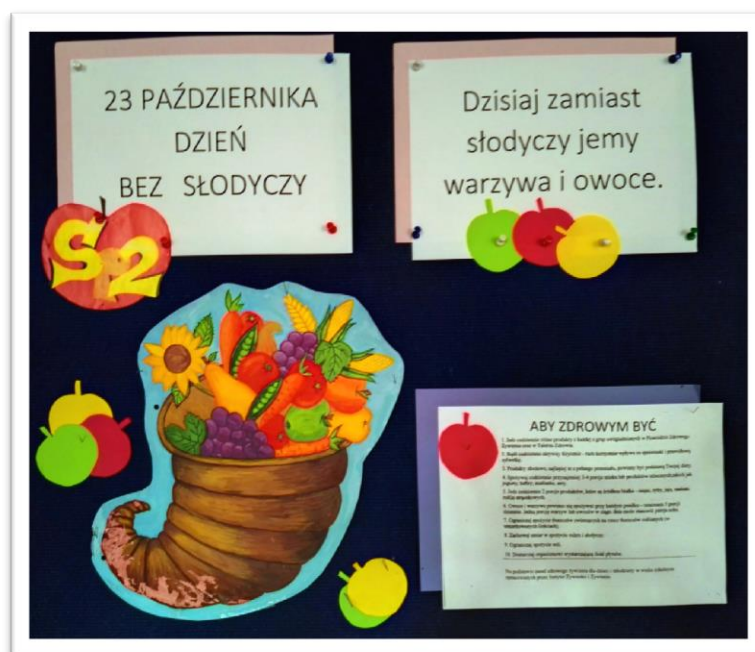
1 bardzo często 2 często 3 czasem 4 prawie nigdy lub nigdy

Wyniki przedstawiają się następująco:



Wszyscy uczniowie i nauczyciele chętnie wzięli udział w akcji. Dzięki niej dzieci wiedzą, jak ważne jest spożywanie śniadań zarówno w szkole, jak i w domu.

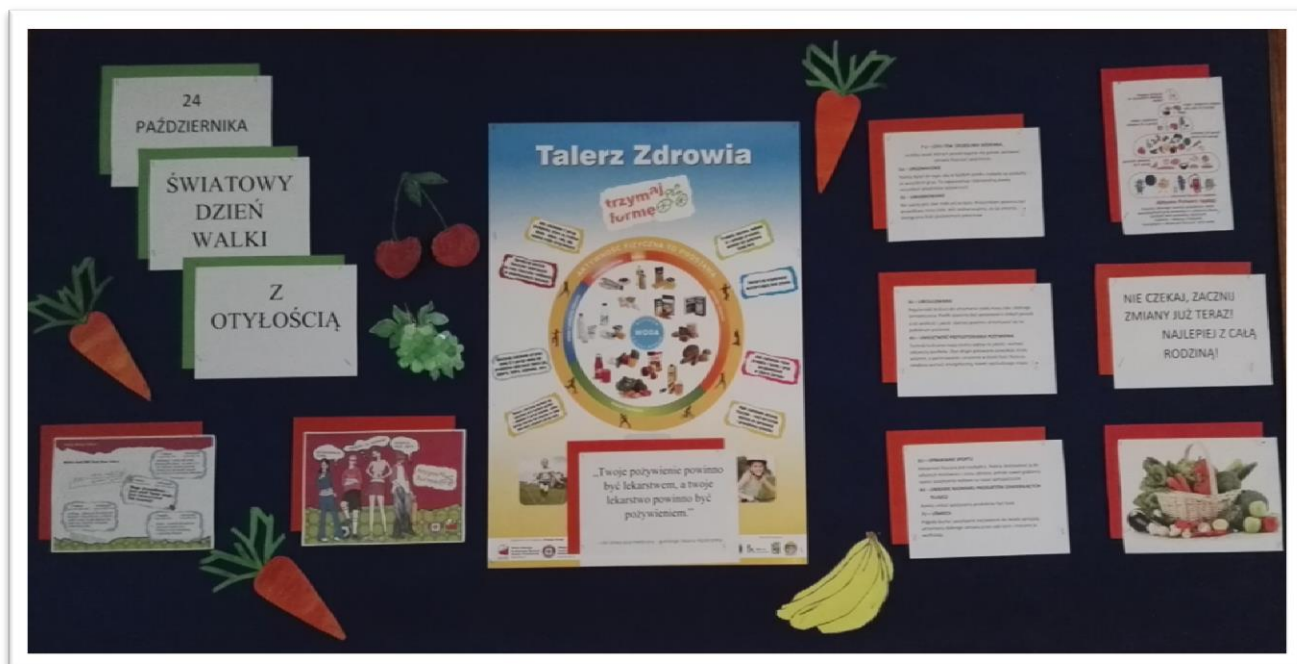
Drugim zadaniem zaplanowanym na październik był Światowy Dzień Walki z Otyłością, który został nazwany w naszej szkole „**Dniem bez Słodczy**”. Zamiast cukierków, batoników, drożdżówek, itp., wszyscy uczniowie przynieśli do szkoły wybrane przez siebie warzywa i owoce. Do ubrań przypięli samodzielnie wykonane papierowe jabłuszka – symbole zdrowia. Każde dziecko otrzymało też ulotkę „Aby zdrowym być”, która zawierała 10 zasad zdrowego żywienia.



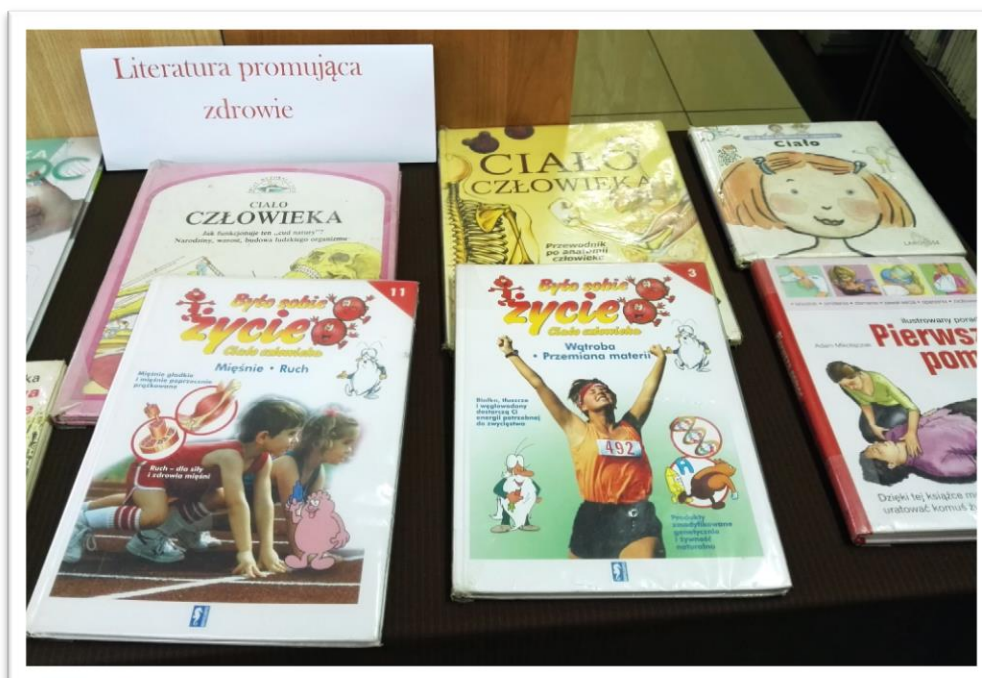


Uczniowie klasy VI a i II b przygotowali apel. Pokazali scenki ilustrujące przyczyny i skutki otyłości oraz promujące zdrowe odżywianie. Uczniowie z kółka przyrodniczego zaprezentowali na forum szkoły gazetkę dotyczącą zasad zdrowego żywienia dzieci i młodzieży.

Wychowawcy klas I – VI przeprowadzili pogadanki na temat otyłości i nadwagi.



Pani bibliotekarka przygotowała wystawę książek dotyczących różnych form aktywności fizycznej i prawidłowego odżywiania.



Kolejnym zadaniem zgodnym z planem SzPZ była akcja pomiaru wzrostu i masy ciała w celu obliczenia wskaźnika BMI u dzieci w klasach 1-6.

W klasach 1-3 pomiarów dokonały wychowawczynie klas, a w klasach 4-6 nauczyciele wychowania fizycznego.

Celem badań wskaźnika BMI było określenie stanu rozwoju ontogenetycznego dzieci w naszej szkole.

Szczegółowe wyniki badań i ich analiza zostaną przedstawione w styczniu 2016 roku.

