

**REALIZACJA PLANOWANYCH DZIAŁAŃ
SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE
W LISTOPADZIE 2016 r.**

ZREALIZOWANE ZADANIA:



➤ **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.



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
szkoly podstawowej i gimnazjum



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

KRYTERIUM SUKCESU:

- Uczniowie wiedzą, że 17 listopada jest Światowym Dniem Rzucania Palenia.

➤ **Programy: „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.

W listopadzie uczniowie klas I – III wzięli udział w **Dniu Zdrowego Śniadania – „Śniadanie Daje Moc”**. 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, paprykę, marchewka, 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,
- wodę 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 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. 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 wybrali na wspólne śniadanie.

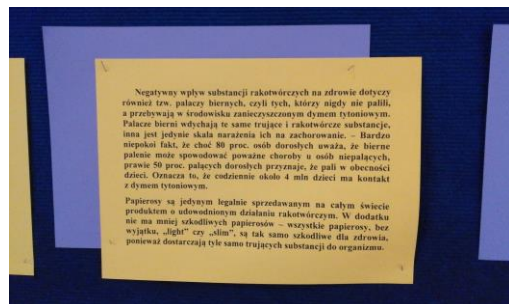
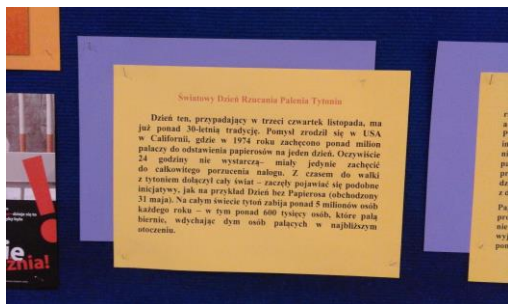
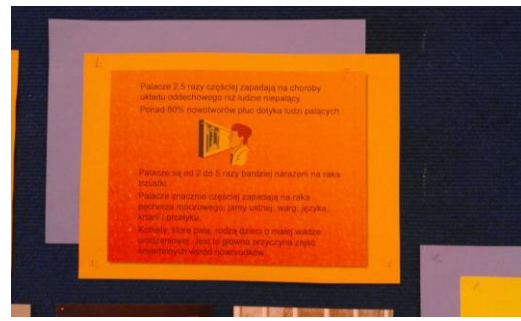






W listopadzie obchodziliśmy również **Światowy Dzień Rzucania Palenia**. W holu szkoły umieszczono gazetkę tematyczną.





Według danych szacunkowych, co roku 4 mln polskich dzieci narażonych jest na mimowo lne 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.

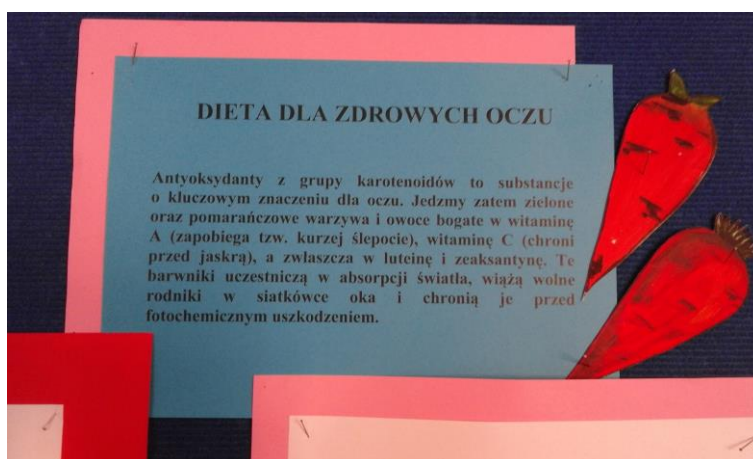
W ramach programu „Znajdź właściwe rozwiązanie” wychowawcy klas IV - VI przeprowadzali z uczniami zajęcia warsztatowe:

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

Cele zajęć były następujące: 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.

Przygotowanie gazetki tematycznej wyeksponowanej w holu szkoły:

„Zdrowe i bezpieczne widzenie. Zasady dbania o wzrok.”



PRACUJESZ DUŻO PRZED KOMPUTEREM?

Szwajtki podczas pracy musi być rozprószone (nie punktowe). Nie może razić w oczy i odbijać się od ekranu. Odległość twarzy od monitora powinna wynosić 60-70 cm, a góra klawiatury ekranu powinna znajdować się poniżej poziomu oczu. W pomieszczeniu, w którym pracujesz, postaw duże doniczki z roślinami. Neutralizują one szkodliwy wpływ promieniowania. Ponadto patrzyj na zieleni odpocznij wzrok.

Jeśli nosisz okulary, koniecznie spraw sobie szkła pokryte powłoką reflektującą. Powoduje ona, że światło z monitora nie odbija się od szkła (co bardzo męczy oczy) i zwiększa komfort widzenia.


Przyczyną nadmiernego zmęczenia oczu mogą być także źle dobrane okulary.

ODERWIJ WZROK OD TELEWIZJI

Teleskopy oglądaj nie dłużej niż 3-4 godziny dziennie.

Ekran telewizora powinien znajdować się metr nad podłogą, a jego odległość od oczu powinna wynosić 2,5-3 metry. W jedynki w Twojej indywidualnie dobranym monitorze widzieć wszystko co napisano na ekranie.

Nie oglądaj telewizji w ciemnym pokoju. Za odświeżeniem ustaw lampkę z żarówką o sterowalności mocy (ok. 20 W).




1. Co jeść, aby mieć dobry wzrok?

Od dawna wiemy, że **witamina A** to podstawa zdrowego wzroku. Marchew, słodkie ziemniaki, brokuły, masło, jarmuż, szpinak, jajka, morele, papaja, mango, groszek, mleko, pomidor i dynia to kilka przykładów źródeł tej witaminy. **Kwasy tłuszczowe omega-3**, cynk, luteina, witamina C i E również wpływają pozytywnie na nasze oczy.




2. Palisz? Rzuć dla dobra wzroku

Palenie to jedna z głównych przyczyn katarakt i uszkodzenia nerwu wzrokowego. Spróbuj więc rzucić papierosa. Nie przejmuj się, że już wiele razy próbowałeś, ale ci się nie udało. Wiele badań pokazuje, że im więcej nieudanych prób, tym łatwiej jest w końcu to zrobić z efektem.




3. Chroń oczy

Promienie UV, kurz i zanieczyszczenia powietrza mogą powodować uszkodzenia oczu. Ważne jest zatem, aby odpowiednio je chronić – używaj okularów z filtrem UV i przemywaj oczy zimną wodą po powrocie do domu. Jeśli twoja praca może spowodować uszkodzenia oczu, noś okulary ochronne lub gogle.






5. Idź do okulisty

Jeśli masz mniej niż 50 lat, odwiedzaj lekarza co rok. Gdy masz więcej niż 50 lat, rób to 2 razy w roku. Nawet jeśli nosisz okulary lub nie masz problemów z patrzeniem z bliska czy daleka, bardzo ważne jest, aby chodzić na profilaktyczne badania.




4. Unikaj wpatrywania się w ekran komputera

Ekran komputera powinien znajdować się przynajmniej 20 cm od oczu. Często też zapominamy mrugać, kiedy pracujemy przy komputerze. Co godzinę popatrz w inne miejsce niż ekran komputera i wykonaj ćwiczenia, takie jak obracanie gałek ocznych czy powolne mruganie. Możesz też po prostu wybrać się na krótki spacer.

5. Idź do okulisty

Jeśli masz mniej niż 50 lat, odwiedzaj lekarza co rok. Gdy masz więcej niż 50 lat, rób to 2 razy w roku. Nawet jeśli nosisz okulary lub nie masz problemów z patrzeniem z bliska czy daleka, bardzo ważne jest, aby chodzić na profilaktyczne badania.



➤ **Opracowanie ulotki informacyjnej dla rodziców i pracowników szkoły:**

➤ **„Jak dbać o wzrok?”**

W bieżącym roku szkolnym działaniom SzPZ przyświeca hasło: „Dbamy o wzrok przez cały rok!”, co oznacza, że głównym celem naszych przedsięwzięć jest poszerzenie wiedzy całej społeczności szkolnej w zakresie troski o wzrok.

Chcemy także ukształtować nawyki, które pomogą uczniom i osobom dorosłym zachować zdrowy wzrok przez całe życie. Nasze codzienne zachowania mają duży wpływ na sprawność narządu wzroku. Oto kilka porad, które pozwolą cieszyć się dobrym wzrokiem.

- Staramy się nie spędzać dużo czasu, wpatrując się w ekran komputera.
- Ograniczamy czas spędzany przy telewizorze.
- Wieczorem podczas oglądania TV lub pracy przy komputerze pozostawiamy zapalone górne światło w pokoju – oczy będą mniej się męczyć.
- Czytamy zawsze przy dobrym oświetleniu i w pozycji siedzącej, a nie leżąc, bo wtedy napinają się i męczą mięśnie oka.
- Czytamy i piszemy w odległości 40 cm od oczu.
- Ustawiamy lampkę na biurku tak, aby była po przeciwnej stronie do ręki, którą piszemy.
- Odległość od monitora komputera powinna wynosić 40-50 cm.
- Ustawiamy monitor komputera tyłem do okna, aby światło dzienne nie rozjaśniało i tak już jasnego ekranu.
- Stosujemy filtry ochronne na monitor komputera.
- Podczas długiej pracy przy komputerze oraz długiego czytania robimy częste przerwy i co 15 minut patrzymy w dal, np. na drzewo za oknem.
- Patrząc na ekran komputera, staramy się często mrugać.
- Nie trzymamy oczu, gdy są zmęczone – lepiej przemyć je wodą.
- Latem nosimy okulary słoneczne z filtrem.
- Unikamy miejsc zadymionych, zakurzonych, klimatyzowanych, a przede wszystkim dymu papierosowego.

Dla prawidłowego funkcjonowania oczu ważna jest dieta bogata w witaminy i mikroelementy. Starajmy się jeść dużo warzyw i owoców bogatych w składniki ważne dla oczu, np.: brokuły, szpinak, seler, groszek, marchewka, kapusta czerwona, winogrona, jeżyny, truskawki, aronia, żurawina oraz kielki zbóż.

Regularnie stosowana gimnastyka rozluźniająca oczy przyniesie korzyści wszystkim, którzy codziennie spędzają przy komputerze wiele godzin. Ćwiczenia rozluźniające najlepiej wykonywać co 3-4 godziny. Nie zajmą dużo czasu, a odczujemy poprawę! Zanim zaczniemy, przede wszystkim rozluźnimy ciało – zwłaszcza mięśnie karku i szyi. Kiedy są napięte, uciskają włókna nerwowe, co zaburza widzenie. Siadamy wygodnie, prostujemy plecy, robimy kilka spokojnych ruchów barkami, delikatnie poruszamy głową do przodu, do tyłu i na boki, bierzemy głęboki wdech. Następnie przystępujemy do ćwiczeń oczu.

Ćwiczenie 1

Nie ruszając głową, patrzymy chwilę w górę, przesuwamy wzrok i patrzymy chwilę przed siebie. Następnie przesuwamy wzrok w dół i patrzymy tak przez chwilę. Teraz powracamy do patrzenia przed siebie.

Ćwiczenie 2

Nie ruszając głową, patrzymy chwilę w lewą stronę, przesuwamy wzrok i patrzymy chwilę przed siebie. Następnie przesuwamy wzrok w prawą stronę i patrzymy chwilę. Teraz powracamy do patrzenia przed siebie.

Ćwiczenie 3

Nie ruszając głową, wodzimy wzrokiem po okręgu. Po zakończeniu ruchu okrężnego patrzymy przed siebie.

Ćwiczenie 4

Odsuwamy lub odwracamy się od komputera. Przez kilka (6-8 sekund) intensywnie mrugamy oczami. Powtarzamy 5 razy z 30- sekundową przerwą pomiędzy seriami.

Ćwiczenie 5

Kładziemy dłonie na otwartych oczach ze skrzyżowanymi na czole palcami. Zamykamy oczy i relaksujemy się. Po chwili zobaczymy intensywną czerń. „Patrzymy” na nią przez ok. 2 minuty. Po otwarciu oczu możemy intensywnie mrugać przez kilka sekund.

Ćwiczenie 6

Lewe oko zakrywamy lewą dłonią. Bierzymy ołówek do prawej ręki, prostujemy rękę w łokciu i unosimy go na wysokość oka. Przez minutę zataczamy ołówkiem znak nieskończoności, podążając okiem za kształtem, który rysujemy w powietrzu. Powtarzamy ćwiczenie na drugie oko.

Każde z zaproponowanych przez nas ćwiczeń powinno trwać około 1 minuty.

Rodzice otrzymali powyższą ulotkę podczas zebrań, natomiast uczniowie omówili zasady dbania o wzrok na lekcjach z wychowawcą.