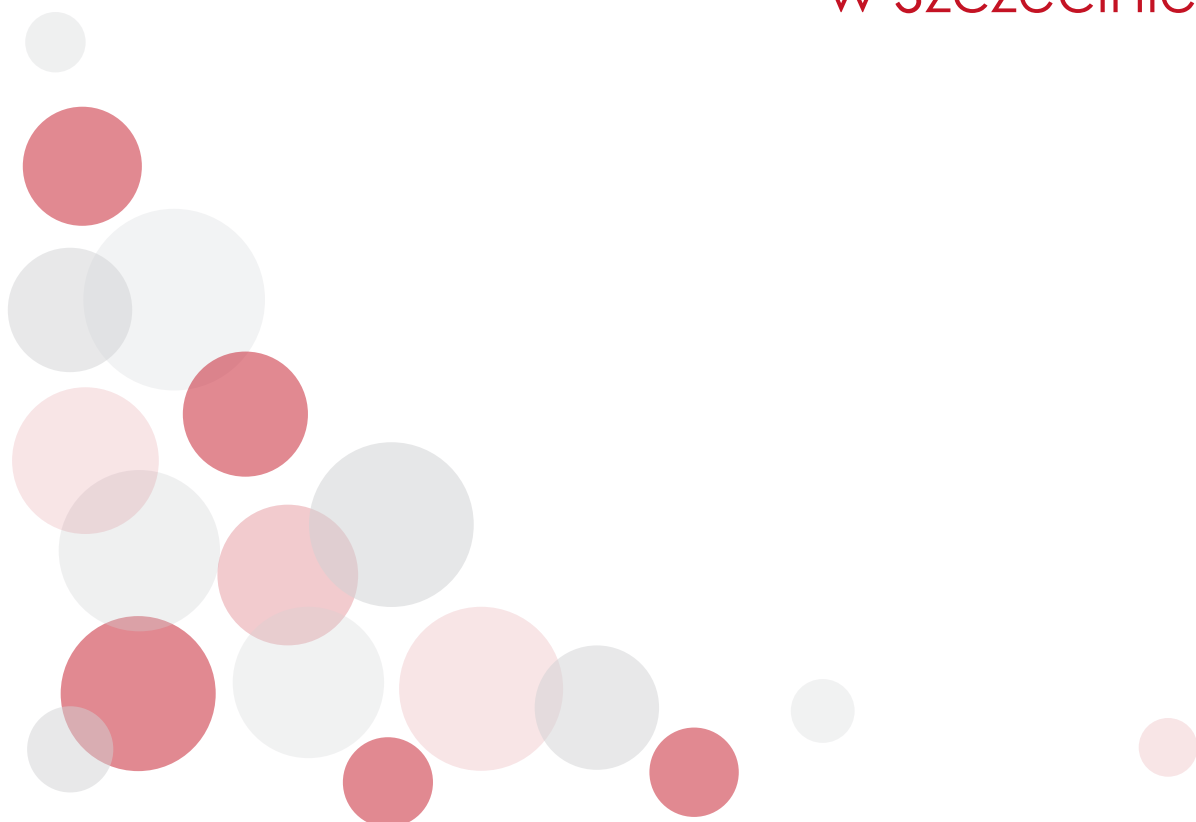


Jolanta Radomska

Zdrowe żywienie
i aktywność fizyczna
w Szkole Podstawowej nr 41
z Oddziałami Integracyjnymi
im. Maksymiliana Goliśza
w Szczecinie



Szkoła Podstawowa nr 41
z Oddziałami Integracyjnymi
im. Maksymiliana Goliśza w Szczecinie
ul. Świętych Cyryla i Metodego 44
71-540 Szczecin
www.sp41zoiszczecin.edupage.org

Koordinator ds. promocji zdrowia
Jolanta Radomska

Konsultacja merytoryczna
Wydział Wychowania i Profilaktyki
Zespół ds. Promocji Zdrowia ORE
Valentina Todorovska-Sokołowska

Redakcja i korekta
Elżbieta Gorazińska

Projekt okładki, redakcja techniczna i skład
Barbara Jechalska

© Ośrodek Rozwoju Edukacji
Warszawa 2019
Wydanie I

00-478 Warszawa
Aleje Ujazdowskie 28
www.ore.edu.pl

Spis treści

Informacja o szkole	4
Działania z zakresu zdrowego żywienia i aktywności fizycznej podejmowane w szkole	4
Najbardziej efektywne działania	7
Napotkane trudności	8
Na jakiej podstawie oceniono, że szkoła osiągnęła sukces?	8
Czego nauczyła się społeczność szkolna dzięki podejmowanym działaniom i jakie odniosła korzyści?	9

Informacja o szkole

Szkoła Podstawowa nr 41 z Oddziałami Integracyjnymi im. Maksymiliana Goliśza w Szczecinie jest placówką oświatową, do której uczęszczają dzieci zdrowe oraz dzieci z niepełnosprawnościami. Szkoła kształci 497 uczniów, z których 94 posiada orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego. Placówka zatrudnia 80 nauczycieli i 25 pracowników niepedagogicznych.

Od 2009 roku szkoła posiada Wojewódzki Certyfikat Szkoły Promującej Zdrowie, w 2016 roku uzyskała prolongatę Certyfikatu.

Szkoła Podstawowa nr 41 dysponuje bardzo dobrym zapleczem sportowo-rekreacyjnym, które służy nie tylko uczniom, ale również mieszkańcom pobliskiego osiedla Niebuszewo-Bolinko. Dzieci korzystają z placu zabaw „Radosna szkoła”, nowoczesnych boisk do piłki nożnej, siatkówki i koszykówki, mają do dyspozycji bieżnię na dystansie 60 metrów oraz stoły do gry w tenisa. Obiekty te są często odwiedzane przez wszystkich zainteresowanych grami i zabawami, a przy sprzyjającej pogodzie wręcz tętnią życiem.

Na terenie szkoły znajdują się dwie wyremontowane sale gimnastyczne, sala do zajęć ruchowych i gimnastyki korekcyjnej.

Działania z zakresu zdrowego żywienia i aktywności fizycznej podejmowane w szkole

Szkoła Podstawowa nr 41 od lat propaguje zdrowy styl życia. W Szkolnym Programie Wychowawczo-Profilaktycznym zawarto wizję szkoły, polegającą na wdrażaniu edukacji zdrowotnej i propagowaniu zdrowego stylu życia.

Oprócz programów ogólnopolskich placówka realizuje program promocji zdrowia „Kto o zdrowie dba, ten komfort życia ma” autorstwa Jolanty Radomskiej. Celem programu jest kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych, zwiększanie aktywności ruchowej oraz profilaktyka uzależnień.

Ważnym efektem programu stał się wzrost świadomości uczniów i praktyczne realizowanie jego założeń poprzez zwiększoną dbałość o prawidłowe odżywianie, np. stosowanie zbilansowanej diety. Pozytywnym skutkiem wdrożenia programu jest także zwiększenie wiedzy uczniów o wpływie zdrowego żywienia na przyszłe zdrowie, w konsekwencji czego dzieci na co dzień spożywają więcej owoców, warzyw i piją wodę.

Do współpracy w promowaniu zdrowia szkoła angażuje samorząd uczniowski, zachęca do współdziałania również rodziców, którzy kupując owoce i warzywa, pomagają w organizowaniu konkursów na temat zdrowego odżywiania.

O osiągnięciach szkoły w zakresie promocji zdrowia decydują: pozytywny i przyjazny klimat, który sprzyja propagowaniu edukacji zdrowotnej, duża liczba podejmowanych działań oraz aktywny udział w tych pracach społeczności szkolnej.

W ramach **propagowania zdrowego żywienia** szkoła podjęła się wykonywania następujących zadań:

- 1) Dostosowanie żywienia stołówkowego do standardów żywieniowych dzieci i młodzieży – posiłki są przygotowywane z mniejszą ilością soli, a do picia podawany jest do wyboru gotowany kompot lub woda.
- 2) Motywowanie uczniów do picia niegazowanej wody zamiast słodzonych napojów, czym szkoła przeciwdziała otyłości; dzieciom w świetlicy zapewnienie dostępu do picia wody ze źródła.
- 3) Wyposażenie automatu szkolnego w zdrowe przekąski, wodę i soki owocowe.
- 4) Uczestnictwo szkoły w programach dla szkół „Owoce i warzywa w szkole”, „Mleko w szkole”, w ramach których placówka propaguje zjadanie 5 porcji warzyw lub owoców oraz picie mleka w celu wzmocnienia kości.
- 5) Organizowanie Dnia Jabłka i przekonywanie dzieci do spożywania jabłek w różnej postaci, np. suszonych jako zdrowej przekąski albo świeżych jako źródła witamin.
- 6) Coroczne – od 2010 roku – organizowanie Dnia Chleba, którego celem jest zachęcanie dzieci do spożywania różnego rodzaju ciemnego pieczywa, w tym z ziarnami. Podczas wizyty w piekarni uczniowie zapoznali się z wypiekiem chleba tradycyjną metodą na zakwasie.
- 7) Organizowanie spotkań rodziców uczniów edukacji wczesnoszkolnej z lekarzem pediatrą i magistrem farmacji na temat prawidłowego odżywiania dzieci.
- 8) Organizowanie przez samorząd uczniowski, pod kierunkiem jego opiekuna, konkursów kulinarnych: Konstrukcje serowe, Fantazje ryżowe, Obraz z jesiennych warzyw, Jajko w roli głównej, Nowalijki, Ogórek kiszony, Sałatka tropikalna.
- 9) Zachęcanie uczniów przez kolegów z samorządu uczniowskiego do picia świeżo wyciskanych soków zamiast słodzonych napojów oraz przeprowadzenie z pomocą rodziców akcji: Dzień marchewkowego soku, Zakręcone koktajle owocowo-warzywne, Doktor Cytryna, Doktor Mandarynka, podczas których uczniowie chętnie degustowali świeże soki.
- 10) Organizowanie w oddziałach edukacji wczesnoszkolnej wspólnych śniadań dzieci z nauczycielami.
- 11) Przeprowadzenie w klasach I–II przez studentów Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego lekcji na temat zaburzeń w odżywianiu.
- 12) Zorganizowanie dla klasy V spotkania z dietetykiem na temat zdrowego odżywiania i roli drugiego śniadania.
- 13) Zorganizowanie dla uczniów klas VI–VIII Szkolnej Debaty o Zdrowiu, z udziałem studentek Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego, na temat zagrożeń będących następstwem

złych nawyków żywieniowych młodzieży oraz korzyści wynikających ze stosowania zasad zawartych w piramidzie żywienia.

W zakresie **aktywności fizycznej** szkoła prowadzi działania takie jak:

- 1) Realizowanie dla oddziałów przedszkolnych Indywidualnego Programu Edukacji Zdrowotno-Ruchowej „Ogrody wyobraźni”, którego celem jest rozwijanie od najmłodszych lat zainteresowania własnym zdrowiem poprzez poznawanie podstawowych zasad zdrowego stylu życia, zawartych w piramidzie żywienia, oraz wdrażanie do aktywnego wypoczynku.

Dzieci bardzo chętnie podejmowały się wszelkich aktywności ruchowych: ćwiczeń gimnastycznych, zabaw naśladowczych, zabaw z piłkami do siatkówki, obejrzały także film edukacyjny o zdrowym stylu życia.

- 2) Prowadzenie przez nauczycieli wychowania fizycznego dla chętnych uczniów klas IV–VIII pozalekcyjnych zajęć sportowych z siatkówki, koszykówki, piłki nożnej i gimnastyki oraz zapewnienie uczniom w ramach Szkolnego Koła Edukacji Morskiej nauki pływania na basenie Akademii Morskiej i żeglowania na jednostkach „Optymist” na jeziorze Dąbie.
- 3) Organizowanie przy sprzyjającej pogodzie lekcji wychowania fizycznego na boisku szkolnym i prowadzenie gier w piłkę nożną, koszykówkę, dwa ognie, tenisa stołowego, biegów na 60 metrów, zawodów rzucania piłeczką palantową oraz zajęć ruchowych w świetlicy szkolnej, a dla oddziałów przedszkolnych – codziennych zajęć na świeżym powietrzu na placu zabaw „Radosna szkoła”.

Celem zajęć jest wdrażanie ucznia do czynnego wypoczynku w kontakcie z naturą, a zakładanymi efektami – hartowanie organizmu dziecka i wspólna zabawa z rówieśnikami.

- 4) Cykliczne organizowanie sobotnich pieszych wycieczek do Puszczy Bukowej i Wkrzańskiej, podczas których uczniowie przebywają na świeżym powietrzu i obcują z naturą.
- 5) Przeprowadzenie na lekcji wychowania fizycznego przez Stowarzyszenie „Dalekowzroczni” integracyjnych warsztatów „Blind football” („Piłka dla niewidomych”), których celem było uświadomienie uczniom, że każdy człowiek może pokonywać życiowe bariery i własne słabości.
- 6) Przeprowadzenie dwóch otwartych lekcji gimnastyki korekcyjnej dla rodziców i dzieci: „Kształtowanie nawyku prawidłowej postawy poprzez zabawy” – dla grupy 0 oraz „Zdrowie i aktywność” – dla klasy I, których celem było zademonstrowanie rodzicom elementów prawidłowej postawy ciała i propagowanie jedzenia owoców i warzyw. Po lekcji każdy uczeń poczęstował się jabłkiem.
- 7) Prowadzenie przez nauczycieli różnych przedmiotów ćwiczeń śródlekcyjnych, które rozpoczynały się po zaobserwowaniu u dzieci zmęczenia i odbywały przy otwartym oknie przez 2–4 minuty.

Efektom prostych zajęć gimnastycznych było odprężenie psychiczne i fizyczne uczniów. Takie ćwiczenia prowadzą w szkole również uczniowie, gdyż większość z nich potrafi samodzielnie przeprowadzić rozgrzewkę sportową.

- 8) Prowadzenie przez nauczycieli wychowania fizycznego cieszących wysoką frekwencją „Długich przerw na sportowo”, których celem jest m.in. przeciwdziałanie hałasowi w szkole podczas przerw międzylekcyjnych.
- 9) Doskonalenie przez chętnych uczniów podczas długiej 20-minutowej przerwy elementów technicznych siatkówki, koszykówki, gry w usportowione cztery ognie. Warunkiem uczestnictwa jest przestrzeganie zasad fair play, wywieszonych na drzwiach sali gimnastycznej.
- 10) Organizowanie co roku w czerwcu Dnia Sportu. Podczas zajęć sportowych uczniowie wszystkich klas biorą udział w rywalizacji w wybranej dyscyplinie sportowej, np. zawodach w skoku wzwyż, skoku przez dwa sznury, meczu piłki nożnej, meczu siatkówki czy grze w dwa ognie.

Najbardziej efektywne działania

- 1) Bardzo dobre rezultaty dla uczniów naszej szkoły przynosi zwiększanie ich aktywności fizycznej dzięki:
 - autorskiemu programowi zajęć z gimnastyki korekcyjnej, kompensującej boczne skrzywienie kręgosłupa i płaskostopie;
 - autorskiemu programowi zajęć sportowo-rekreacyjnych z dyscypliną wiodącą: piłka koszykowa;
 - konkursowemu projektowi edukacyjnemu „Trzymaj formę – jedz zdrowo i ruszaj się”, realizowanemu w ramach ogólnopolskiego programu przeciw otyłości „Trzymaj formę”.

Za wdrożone rozwiązania szkole przyznano drugie miejsce w mieście w konkursie organizowanym przez Powiatową Stację Sanitarно-Epidemiologiczną w Szczecinie: Sekcja Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia.

- 2) Do efektywnych działań szkoły należą urozmaicanie lekcji wychowania fizycznego oraz pozalekcyjne zajęcia sportowe, dzięki którym szkoła ma wpływ na:
 - kształtowanie prawidłowej postawy ciała;
 - zapobieganie wadom postawy;
 - podnoszenie sprawności motorycznej i wydolności organizmu;
 - hartowanie organizmu;
 - kształtowanie postaw moralnych i społecznych: wytrzymałości, systematyczności, samodyscypliny, uczciwości, odpowiedzialności;
 - obcowanie uczniów z przyrodą;
 - nauczanie techniki i taktyki gier zespołowych;
 - kształtowanie prawidłowych nawyków i zachowań dotyczących zdrowego stylu życia.
- 3) Szczególnie dobre wyniki w zakresie zdrowego żywienia zapewnia szkole organizowanie konkursów kulinarnych, podczas których uczniowie przygotowują przekąski, sałatki owocowe i warzywne. Wspólna degustacja wpływa na integrację środowiska szkolnego i daje uczniom poczucie, że robią coś dobrego dla swojego zdrowia, oraz zwiększa ich przekonanie, że prawidłowa dieta ma wpływ na przyszłe zdrowie.

- 4) Prace Szkolnego Koła Edukacji Morskiej, realizowane zgodnie ze Szkolnym Programem Edukacji Morskiej, dają wymierne rezultaty w formie uczestnictwa uczniów w powszechnej nauce pływania, żeglowania i rejsach po Bałtyku i Odrze.

Działania związane z regionem morskim zwiększają zakres i efektywność pracy wychowawczej i opiekuńczej szkoły, a także promującej aktywność fizyczną.

Od 2015 roku w ramach organizowanego przez Koło międzyszkolnego konkursu plastyczno-literackiego „Ekowodni” szkoła propaguje wiedzę o znaczeniu wody, jej czystości i oszczędzaniu.

Przy rozdawaniu konkursowych nagród każdy uczestnik dostaje butelkę wody niegazowanej i jabłko, jako przejaw promowania przez szkołę zdrowych nawyków żywieniowych.

- 5) Działania szkoły w sferze edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia odbywają się we współpracy ze specjalistami m.in. z Powiatowej i Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Szczecinie oraz przedstawicielami policji, straży pożarnej, Rady Osiedla, Pracowni Edukacji Morskiej, Polskiego Czerwonego Krzyża i studentami Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego.

Napotkane trudności

Szkoła w swoich działaniach stara się dotrzeć do większości społeczności szkolnej. Mimo to część rodziców i niektórzy uczniowie nie angażują się w realizację planów i programów.

Zdarzało się też, że placówka potrzebowała większych środków finansowych, aby nagrodzić uczniów za pomoc i udział w konkursach.

Na jakiej podstawie oceniono, że szkoła osiągnęła sukces?

Opracowanie dobrego planu działań w zakresie promocji zdrowia, realizowanie własnych programów autorskich oraz stały monitoring działań sprawiły, że szkoła osiągnęła wyznaczone cele.

Jesteśmy szkołą promującą zdrowie! W marcu 2019 roku w formie ankiet została przeprowadzona autoewaluacja naszych działań. Ankiety były skierowane do uczniów, nauczycieli, rodziców i pracowników niepedagogicznych szkoły. Wyniki ewaluacji pokazały, że działania placówki są akceptowane, pozytywnie oceniane, skuteczne i mają sens.

Na sukces odniesiony przez Szkołę Podstawową nr 41 miała wpływ współpraca z przedstawicielami wspomnianych wyżej instytucji oraz pomoc innych nauczycieli, wychowawców i rodziców. Największą miarą tego sukcesu jest aktywne włączanie się uczniów w wykonywanie zadań propagujących zdrowy styl życia.

Czego nauczyła się społeczność szkolna dzięki podejmowanym działaniom i jakie odniosła korzyści?

Uczniowie:

- znają zasady zdrowego stylu życia;
- wiedzą, na czym polega prawidłowe odżywianie;
- piją wodę zamiast słodzonych napojów;
- spożywają owoce, warzywa i ciemne pieczywo;
- wiedzą, że aktywność ruchowa wzmacnia i hartuje organizm;
- chętnie uczestniczą w lekcjach wychowania fizycznego i różnych formach pozalekcyjnej aktywności ruchowej;
- wiedzą, jak wygląda prawidłowa postawa ciała, i korygują własną sylwetkę.

Rodzice:

- aktywnie włączają się w działania szkoły na rzecz promocji zdrowia;
- uczestniczą w organizowanych przez szkołę prezentacjach multimedialnych z udziałem specjalistów z PSSE na temat zdrowia, np. „Zagrożenia odrą”, „O roli drugiego śniadania”, „Nowe substancje psychotropowe”;
- biorą udział w zebraniach i są informowani o znaczeniu aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania dzieci;
- wiedzą, że nieprawidłowa dieta jest przyczyną otyłości lub innych chorób;
- mają wsparcie szkoły w zakresie zdrowia swojego dziecka.

Nauczyciele i pracownicy niepedagogiczni:

- dbają o pozytywny klimat szkoły promującej zdrowie;
- wiedzą, że edukacja zdrowotna jest ważnym zadaniem szkoły;
- biorą udział w akcjach, realizują programy szkolne i ogólnopolskie;
- wychodzą z własnymi propozycjami rozwiązań, wprowadzają metody aktywizujące ucznia;
- stwarzają uczniom możliwość proponowania własnych tematów do realizacji, dotyczących problemów zdrowia;
- dbają o własne zdrowie oraz są świadomi znaczenia badań profilaktycznych;
- uczestniczą w szkoleniach dotyczących zdrowia.

Szkoła:

- działania związane z promocją zdrowia podnoszą jakość pracy szkoły w sferze dydaktycznej, wychowawczej i opiekuńczej;
- efekty pracy szkoły dowodzą, że dobrze spełnia ona w środowisku lokalnym misję szkoły promującej zdrowie;
- społeczność szkolna jest świadoma, w jaki sposób należy dbać o zdrowie od najmłodszych lat i jakie znaczenie ma wdrażanie zasad zdrowego stylu życia;
- w przyszłości będzie kontynuowała działania na rzecz promocji zdrowia;
- czyni starania o uzyskanie Krajowego Certyfikatu Szkoły Promującej Zdrowie.



Aleje Ujazdowskie 28
00-478 Warszawa
tel. 22 345 37 00, fax 22 345 37 70
e-mail: sekretariat@ore.edu.pl

www.ore.edu.pl

