

Szkoła Podstawowa nr 2
im. Obrońców Polskiego Morza w Lesznie



Raport z realizacji zadań
w ramach programu
SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE

w roku szkolnym 2015/2016

„Zdrowo się odżywiamy i sport uprawiamy”

Leszno, sierpień 2016r.

Na początku roku szkolnego 2015/2016 Zespół ds. Promocji Zdrowia dokonał diagnozy potrzeb społeczności szkolnej.

Na podstawie obserwacji oraz opinii wyrażanych przez wychowawców, nauczycieli, pracowników kuchni szkolnej oraz rodziców wskazano iż:

- uczniowie nie jedzą śniadania w domu i wielu nie przynosi zdrowego II śniadania do szkoły.
- mało czasu poświęcamy na aktywność fizyczną.

Bazując na tych sygnałach wybraliśmy dwa główne kierunki działań na rok szkolny 2015/2016:

- zmienić nawyki żywieniowe
- zwiększyć aktywność fizyczną uczniów, rodziców i pracowników szkoły

Zadania i ich realizacja

- We wrześniu koordynator przedstawił roboczy plan działań opracowany przez szkolny zespół ds. promocji zdrowia. Plan pracy został przyjęty do realizacji przez Radę Pedagogiczną. W październiku, na szkolnej stronie internetowej została zamieszczona informacja o programie „Szkoła Promująca Zdrowie” oraz plan pracy. Osoby odpowiedzialne systematycznie aktualizowały ścienne gazetki zawierające informacje i ciekawostki zachęcające uczniów do zdrowego stylu życia.
- W szkolnej stołówce obiady były przygotowywane zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia. Uczniowie klas I-III spożywali drugie śniadanie w szkolnej stołówce wspólnie z nauczycielami, zapewniając uczniom odpowiednio długą przerwę śniadaniową. Za niewielką opłatą panie kucharki przygotowują uczniom herbatę. Ta grupa wiekowa otrzymywała trzy razy w tygodniu mleko w ramach programu „Szklanka Mleka”.
- Wszyscy uczniowie, jak co roku byli objęci programem „Owoce w Szkole” w ramach którego otrzymywali do drugiego śniadania owoce lub warzywa, a pedagogiczni i niepedagogiczni pracownicy szkoły przynosili je we własnym zakresie. Okazyjnie, w zależności od realizowanego tematu odbywały się pogadanki o wartościach zdrowotnych naszych owoców. Zorganizowany został również dzień śliwki, jabłka i grzybka. W poszczególne dni ubierano się w kolory charakterystyczne dla danego „Bohatera”, oraz degustowano je pod różnymi postaciami.
- Nasza szkoła w tym roku po raz pierwszy wzięła udział w ogólnopolskiej kampanii Tydzień Zdrowego Chleba. Naszym celem było uświadomienie dzieciom zdrowotnych walorów chleba i szacunku do niego oraz pracy ludzi związanych z produkcją chleba: rolnik, młynarz, piekarz. Na korytarzach szkolnych pojawiły się gazetki – „ Od ziarenka do bochenka”, „Chleb zdrowy i smaczny” oraz prace

plastyczne uczniów wykonane z różnych ziaren i kolorowanki przedstawiające piekarza, różne rodzaje chlebów, pieczywa itp. W każdej sali lekcyjnej prezentowane były różne rodzaje mąki, ziarna i inne zdrowe produkty, które dodaje się do chleba. Wychowawcy zorganizowali w swoich klasach degustację różnych rodzajów chleba. Na lekcjach przyrody szczególną uwagę zwracała nauczycielka na walory zdrowotne chleba. Pracę piekarza i walory zdrowego chleba poznaliśmy na spotkaniu z panią Małgorzatą Ratajczak – Gawlicką, która opowiadała nam o rodzinnej tradycji wypiekania chleba. Poznaliśmy różne rodzaje mąki i zdrowych dodatków do wypieków.



- W listopadzie odbył się Dzień II śniadania. Tego dnia każda klasa sama zaplanowała co w tym dniu ze smakiem zje: kolorowe kanapki, owocowe koreczki, koktajle, soki czy sałatki.





- Konkurs międzyklasowy „Mini książka kucharska” polegał na własnoręcznym wykonaniu książki kucharskiej zawierającej smaczne, ale przede wszystkim zdrowe przepisy. Proponowano zupy, sałatki, surówki, przekąski i słodkości z dużą porcją witamin i wartości odżywczych. Autorzy prześcigali się w pomysłowości i wykonaniu: pisane ręcznie, komputerowo, rysowano, malowano wklejano zdjęcia.
- Podtrzymując polskie zwyczaje i tradycje społeczność uczniowska włączyła się w prace Samorządu Uczniowskiego przez liczny udział w tłustym czwartku oraz w ostatkach. Jak co roku zgłębialiśmy również tradycje Wielkanocne, od Zajączka po zawartość koszyczka wielkanocnego.



- W marcu w naszej szkole odbyła się akcja charytatywna "Jabłuszko". Polegała ona na sprzedaży jabłek za symboliczną złotówkę. W ten sposób pomagaliśmy dziewczynce - Nelce Maćkowiak. Jest się czym chwalić, bo w bardzo krótkim czasie udało nam się zebrać 172 złote.



- W okresie wiosennym w klasach I-III organizowane były kąciki hodowlane. W okresie wielkanocnym była to rzeżucha czy owies. Później cebule, czosnek czy słonecznik o które uczniowie dbali samodzielnie. Klasowe uprawy były spożywane jako dodatek do II śniadań.
- „Jemy zdrowo, żyjemy sportowo” – pod tym hasłem prowadzone były pogadanki o bezpiecznym spędzeniu wakacji : jak uniknąć zatruc pokarmowych.
- Przez cały rok szkolny raz w miesiącu organizowany był „Dzień aktywności fizycznej” podczas którego na długiej przerwie uczniowie wraz z nauczycielami ćwiczyli aerobic.





- W ramach zwiększonej uwagi na aktywność fizyczną, świetlica szkolna również dbała o częste wychodzenie na szkolne boisko i wszelkiego rodzaju zabawy ruchowe na świeżym powietrzu. Wychowawcy i nauczyciele na przerwach zachęcali dzieci do gier i zabaw na świeżym powietrzu.
- W klasach I-III wychowawcy organizowali lekcje w-fu na boisku szkolnym. Włączyli się także w program „Lekkoatletyka dla każdego”. Na sali sportowej Zespołu Szkół Technicznych startowały w wielu konkurencjach np. biegu przez płotki, sztafecie wahadłowej z balonikiem i wielu innych. Uczniowie bawili się świetnie. Każdy był zwycięzcą. Wszyscy otrzymali medale, pamiątkowe dyplomy i baloniki. Na zakończenie roku którego odbyły się zawody lekkoatletyczne na stadionie lekkoatletycznym w Lesznie.



- Klasy I-III pod koniec maja wybrały się na wycieczkę na pobliskie korty tenisowe zachęcając uczniów do aktywnego spędzania wolnego czasu.



- Liczne grono uczniów klas IV-VI brało udział w turniejach i zawodach sportowych organizowanych przez różne instytucje. Pani Iwona Walkowiak zorganizowała na terenie naszej szkoły „Turniej czterech pór roku”. Ten turniej cieszył się wielkim powodzeniem wśród naszych uczniów.





- Jak co roku odbył się Dzień Sportu, podczas którego odbyły się konkurencje, zawody oraz gry i zabawy sportowe.
- Klasy drugie z okazji Dnia Dziecka wraz ze swoimi wychowawczyniami udały się na wycieczkę do leszczyńskiego Mini Zoo, a później na BOWLING. Uczniowie podzielili się na 4 drużyny i przez godzinę rozgrywali mały turniej. Kulanie szło różnie, jednym lepiej innym jeszcze lepiej, ale wszyscy byli bardzo rozemocjonowani i zadowoleni.



- W czerwcu klasa 3b udała się na wycieczkę rowerową z rewizytą do zaprzyjaźnionej klasy trzeciej ze szkoły w Jezierzycach Kościelnych. Zaplanowana - dwugodzinna

trasa wyprawy rowerowej liczyła prawie 13 km. Wiodła ścieżkami edukacyjnymi, terenami leśnymi i polnymi piaszczystymi drogami. Dzieci po raz kolejny odwiedziły leśniczówkę Koczury i zwierzęta przebywające w tamtejszej ochronce.



- Z okazji Święta Szkoły odbył się Festyn Rodzinny. Celem było realizacja ważnych założeń projektu: zdrowa żywność, aktywność fizyczna oraz angażowanie rodziców. Tego dnia w każdej z klas odbyły się zajęcia kulinarne: wykonano zdrowe przekąski do grilla: szaszłyki, sałatki, surówki, koreczki czy kanapki. Rodzice razem z dziećmi przygotowywali piramidę żywienia. Klasy wymyśliły zdrowe postanowienia obowiązujące do końca roku szkolnego. Były to np. picie czystej wody, ograniczenie słodyczy czy zwiększenie aktywności. Na boisku odbyły się zajęcia rekreacyjne:
 - obieranie jabłka bez zerwania skórki
 - łowienie jabłka ustami
 - origami – wykonanie czapki z gazety na czas
 - origami – wykonanie dowolnej składanki
 - rozpoznanie swojego dziecka z zamkniętymi oczami

- sztafeta z balonikami
- balonik BUM
- tenis ziemny

Dodatkowymi atrakcjami było plectenie warkoczyków i malowanie twarzy za które odpowiedzialni byli rodzice. Zwieńczeniem był wspólny posiłek przy szwedzkim stole suto zastawionym zdrowymi przekąskami. Uczestnicy imprezy tryskali dobrymi humorami i dobrym samopoczuciem.





Końcowe wnioski

W wyniku przeprowadzonych działań stwierdziliśmy szereg korzystnych zmian na rzecz własnego zdrowia ze szczególnym zwróceniem uwagi na właściwe, zdrowe odżywianie. Dzieci są skłonne dbać o siebie i swoje zdrowie. Mają świadomość, że dbałość o zdrowie jest przyjemnością pomimo wysiłku i aktywności. Rodzice chętnie włączali się w różne działania i imprezy. Zauważamy, że coraz więcej dzieci ma drugie śniadanie w szkole i nie jest to tylko drożdżówka. Częściej nasi uczniowie sięgają po zdrowe przekąski. Wspólne działania przyczyniły się do większej integracji. Zrealizowanie tylu działań było możliwe dzięki wielkiemu zaangażowaniu wszystkich pracowników szkoły i rodziców. O wszelkich działaniach szkoły promującej zdrowy styl życia można zobaczyć na szkolnej stronie internetowej www.sp2.leszno.pl

Do pozytywnych stron realizowanego projektu należy zaliczyć:

- Korzystne zmiany w zakresie wiedzy, umiejętności dotyczące racjonalnego, zdrowego odżywiania się.
- Integrowanie społeczności klasowej i szkolnej.
- Uatrakcyjnianie czasu wolnego.
- Podnoszenie atrakcyjności działań szkoły.
- Kształtowanie prawidłowych zasad i nawyków żywieniowych .
- Uczenie asertywności.
- Wzbogacanie realizacji programu profilaktyki szkolnej o nowe rozwiązania.

Wnioski do dalszego działania

- Efekty naszego działania zadowolają nas i mobilizują do dalszej pracy.
- Mamy nowe pomysły na realizację planu w roku szkolnym 2016/2017 mając na uwadze zwiększenie aktywności fizycznej i organizacje czasu wolnego.

- Dziś wiemy, że wspólnie można wiele.

Zdrowia

Zespół ds. Promocji

Alicja Śmiśniewicz

Iwona Walkowiak

Anna Sterna

Wiesława May

Agnieszka Nowaczyk –

Klupś