

## **SZKOŁA PODSTAWOWA NR 1 SZKOŁĄ PROMUJĄCĄ ZDROWIE.**

Zdrowie jest nieodłącznym warunkiem osiągnięć szkolnych, dobrej jakości życia ludzi i efektów ekonomicznych, a edukacja zdrowotna jest podstawowym prawem każdego człowieka. Promocja zdrowia to jedno z zadań szkoły, dlatego przystąpiliśmy do realizacji europejskiego projektu: „Szkoły Promującej Zdrowie”. W drugim semestrze roku szkolnego 2006/2007 ( luty - czerwiec 2007) przyszły koordynator Szkoły Promującej Zdrowie uczestniczył w szkoleniu „Jak tworzymy Szkołę Promującą Zdrowie”. Po tym szkoleniu przekazał społeczności szkolnej pierwsze informacje na temat idei Szkoły Promującej Zdrowie. Przeprowadziliśmy wtedy pierwsze badanie ankietowe badające samopoczucie społeczności szkolnej. Po uzyskaniu akceptacji społeczności szkolnej w roku szkolnym 2007/2008 nasza szkoła rozpoczęła staż kandydacki, którego głównym celem było realizowanie podstawowych założeń programu Szkoły Promującej Zdrowie.

Pracę rozpoczęliśmy od powołania Szkolnego Zespołu Szkoły Promującej Zdrowie (nauczyciele, przedstawiciele samorządu uczniowskiego, pracowników administracji i obsługi i rady rodziców) i określenia problemów priorytetowych. Diagnozy i wyboru dokonano na podstawie przeprowadzonej ankiety wśród społeczności szkolnej oraz rozmów z rodzicami i nauczycielami.

Realizowane przez nas problemy priorytetowe:

### **•Problem hałasu na przerwach**

- Zdrowe Odżywianie
- Kształtowanie zdrowego trybu życia.

**Pierwszy projekt „Problem hałasu na przerwach”** miał za zadanie uświadomić uczniom wpływ poziomu hałasu na ich zachowanie i zdrowie.

### **Podjęte przez nas działania**

1. Uczniowie z koła LOP pod kierunkiem nauczyciela przyrody przygotowali dla uczniów klas I - III, prezentację dotyczącą wpływu hałasu na zdrowie człowieka.
2. Przygotowaliśmy i na bieżąco uaktualniliśmy gazetkę dotyczącą hałasu.
3. Pani Joanna Zajac - Asystent Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia Powiatowej Stacji Sanitarnej - Epidemiologicznej w Gostyninie przeprowadziła szkolenie na temat: **„Wpływ hałasu na zdrowie i układ nerwowy człowieka”**. Dzięki temu uczniowie naszej szkoły i nauczyciele dowiedzieli się, jaki wpływ na nasze zdrowie i funkcjonowanie ma hałas.

4. Na zebraniach dla rodziców przeprowadziliśmy szkolenie na temat **„Hałas i jego wpływ na zdrowie i układ nerwowy człowieka”**.

5. Na lekcjach wychowania fizycznego i godzinach wychowawczych nauczyciele uczyli zabaw integracyjnych. Przybliżyliśmy w ten sposób uczniom zabawy, które mogli wykorzystać podczas przerw. Służyły one integracji, uczyły zgodnej zabawy, przebywania w środowisku kolegów i koleżanek. Chcieliśmy uświadomić uczniom, że istnieją zabawy, które polegają nie tylko na grze w berka, krzykach, wzajemnym popychaniu się i biciu.

6. Nauczyciele grup zerowych opracowali i przeprowadzili zajęcia dotyczące hałasu: **„W królestwie dźwięków. Gdzie mieszka cisza?”**. Opracowali również ćwiczenia ciszy. Scenariusze zajęć zostały udostępnione wszystkim nauczycielom.

7. Nauczyciele grup zerowych przeprowadzili konkurs na **„Króla i Królową Ciszy”**. Nagrodzeni uczniowie otrzymali dyplomy oraz koronę i szarfę Króla i Królowej Ciszy.

8. Nauczyciele z Zespołu Szkoły Promującej Zdrowie przeprowadzili **konkurs** na plakat **„Nie hałasuj”**. Plakaty zostały zaprezentowane podczas Festynu Szkolnego .

9. Zorganizowaliśmy konkurs na wiersze i piosenki promujące walkę z hałasem.

10. Na łamach szkolnej gazetki „Nowinki z jedyńki” na bieżąco publikowaliśmy materiały z dotychczas zrealizowanych zadań.

11. Podsumowaniem naszych działań był **Dzień Ciszy**, który ogłosiliśmy 9 czerwca 2008r. Koordynator SzPZ w każdej klasie przedstawił cele tego zadania i podkreślił niekorzystny wpływ hałasu na zdrowie całej społeczności szkolnej. Na każdej lekcji nauczyciele na specjalnie przygotowanych formularzach oceniali zachowanie uczniów.

#### **Wnioski:**

- Realizacja projektu **„Problem hałasu na przerwach”** sprawiła, że uczniowie dowiedzieli się, jaki wpływ na ich zdrowie i zachowanie ma hałas.
- Uświadomili sobie, że swoim zachowaniem sami przyczyniają się do wzrostu poziomu hałasu podczas przerw.
- Wiedzą, że po „hałaśliwej” przerwie trudno jest im się skupić na lekcjach. Wzięli udział w zajęciach dotyczących hałasu, konkursach oraz **„Dniu Ciszy”**.
- Nauczyciele, rodzice i pracownicy administracji i obsługi widzieli potrzebę realizacji tego projektu, gdyż im również hałas przeszkadza podczas przerw.

Projekt ten nie należał do najłatwiejszych. Hałas z mniejszym lub większym natężeniem zawsze będzie obecny w tak dużej szkole jak nasza, która liczy ponad 600 uczniów. Mimo, że program ten został zakończony nadal podejmujemy działania zmierzające

do zmniejszenia poziomu hałasu. W roku szkolnym 2009/2010 powstał kącik ciszy dla uczniów klas I - III oraz kącik relaksacyjny dla uczniów klas IV - VI. **Uczniowie mają możliwość przebywania w miejscu, gdzie jest mniejsze natężenie hałasu, jest to też alternatywa dla osób, które nie lubią „hałaśliwych przerw”.**

**Realizację drugiego projektu „Zdrowe Odżywianie” rozpoczęliśmy w roku szkolnym 2008/2009.** W ramach tego programu zorganizowaliśmy Szkolny Tydzień Promocji Zdrowego Odżywiania. Był on realizowany zgodnie z Piramidą Zdrowego Odżywiania. Poniedziałek był dniem produktów zbożowych. Uczniowie klas I - III i IV - VI na zajęciach nauczania zintegrowanego i lekcjach przyrody pod nadzorem nauczycieli przygotowywali zdrowe i smaczne kanapki. Chcieliśmy w ten sposób zachęcić uczniów do spożywania zdrowego drugiego śniadania zamiast niezdrowych przekąsek takich jak: chipsy, chrupki i słodycze. Wtorek był dniem warzyw. W tym dniu uczniowie przynieśli do szkoły warzywa ( papryka, ogórki, pomidory, marchewka...) z których przygotowali smaczne i zdrowe przekąski. Środa to dzień owoców. Każdy uczeń i pracownik otrzymał od organizatorów jabłko.

Owoce otrzymaliśmy od sponsora z ekologicznej uprawy z okolic Gębina. Rozdaliśmy prawie 1000 jabłek. Czwartek to dzień nabiału. Pani pielęgniarka przygotowała dla uczniów pokaz robienia zdrowych mlecznych koktajli. W tym dniu odbyły się również spotkania z Uczniami z Technikum Żywnościowego z Gostynińskiego Centrum Edukacyjnego w Gostyninie. Uczniowie przeprowadzili ciekawe zajęcia na temat zdrowego odżywiania. Nasze działania podsumowaliśmy w piątek podczas szkolnego happeningu, na który zaprosiliśmy, dzieci z gostynińskich szkół i przedszkoli, przedstawiciele władz miasta, służby zdrowie, prasy, telewizji.

W ramach tego projektu zorganizowaliśmy kącik śniadaniowy dla uczniów klas I - III, przeprowadziliśmy szkolenie „Zdrowe Odżywianie”. Uczniowie zostali zapoznani z zasadami zdrowego odżywiania i jego wpływem na zdrowie. Rozwiązywali testy, rebusy, rysowali plakaty, uczyli się jak prawidłowo skomponować zdrowy posiłek.. Zorganizowaliśmy konkurs „Jem kolorowe warzywa i owoce”. Poszczególne miesiące przypisaliśmy jednemu z pięciu kolorów warzyw i owoców. Każdy piątek był dniem warzyw i owoców. Klasy, które najliczniej brały udział w tej akcji otrzymywały na zakończenie każdego miesiąca dyplomy. Wytworzyła się zdrowa rywalizacja wśród klas, uczniowie nawzajem przypominali sobie o przynoszeniu owoców i warzyw. Akcja spotkała się z akceptacją i zainteresowaniem ze strony rodziców. Uczniowie biorą udział w programie „Pijmy mleko” i „Owoce i warzywa

w szkole”. Nasza szkoła jest współorganizatorem Festiwalu Piosenki o Zdrowiu wraz z Powiatową Stacją Sanitarno - Epidemiologiczną w Gostyninie.

Realizacja projektu sprawiła, że uczniowie zaczęli przywiązywać większą uwagę do tego, co, na co dzień jadają. Zaczęli zwracać większą uwagę na zabieranie drugiego śniadania jak i spożywania większej ilości owoców i warzyw. Poznali najważniejsze zasady żywienia.

W ramach kolejnego projektu **„Kształtowanie zdrowego trybu życia”** przeprowadziliśmy następujące działania: Organizujemy rajdy rowerowe, wyjścia na basen, Szkolne Mistrzostwa Szkoły w pływaniu, „Pływamy, zdrowie wygrywamy”. Jesteśmy organizatorami Powiatowego turnieju „Dwa ognie usportowione”. Uczestniczą w nim szkoły z powiatu gostynińskiego. Nauczyciele wychowania fizycznego od kilku lat organizują wywiadówkę z gimnastyki korekcyjnej z rodzicami dzieci grupy przedszkolnej na temat: „Przyczyny powstawania i korekcji wad postawy”. Obchodzimy Święto Polskiej Niezapominajki, uczestniczymy w akcji „lekki plecak”. Od roku szkolnego 2008/2009 organizujemy Festyn Szkolny. W jego przygotowanie włącza się cała społeczność szkolna. Chcemy w ten sposób przyczynić się do integracji środowiska szkolnego. Podczas festynu wspólnie bawią się i miło spędzają czas uczniowie, rodzice, pracownicy szkoły i mieszkańcy naszego miasta. Propagujemy zdrowy tryb życia: zdrową żywność i aktywność fizyczną. Organizujemy również Dzień Rodzinki i Dzień Zerówkowicza.

Wszystkie nasze dotychczasowe działania podsumowaliśmy podczas Publicznej Prezentacji Osiągnięć Szkoły i Wyników Autoewaluacji( 8.12.2010r.). Uczestniczyli w niej przedstawiciele społeczności szkolnej i lokalnej. W przygotowanie publicznej prezentacji zaangażowała się społeczność szkolna: nauczyciele i uczniowie ( wiersze, piosenki, inscenizację, dekoracje), pracownicy administracji i obsługi ( stoisko ze zdrową żywnością, pomoc w dekoracji), rodzice (przygotowali przebrania dla uczniów i dekoracje).

Realizacja programu Szkoły Promującej Zdrowie przyczyniła się do: kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych, wzrostu aktywności fizycznej, popularyzacji rajdów, zabaw na świeżym powietrzu, integracji społeczności szkolnej. Szkolny Zespół Szkoły Promującej Zdrowie stanowi dobrze zgraną grupę, otwartą wciąż na nowe pomysły i działania. Zachęcamy również inne gostynińskie szkoły do włączenia się w realizację programu Szkoły Promującej Zdrowie. Jesteśmy otwarci na współpracę, chętnie podzielimy się swoim doświadczeniem i prześlemy potrzebne materiały.