

*Zatem szczęśliwy jest ten, kto ma należyte
rozeznanie wartości,
szczęśliwy jest ten, kto się czuje zadowolony
z rzeczywistości bieżącej,
niezależnie od tego, jaka to rzeczywistość,
szczęśliwy jest ten, komu drogie jest to, co
naprawdę posiada,
szczęśliwy jest ten, komu każde położenie i
warunki zaleca rozum.*

/Seneca, De vita beata. VI Dialogi, s.187/

“ODŻYWIJMY SIĘ ZDROWO I ŻYJMY KOLOROWO”

Projekt działań dotyczący upowszechniania wiedzy o konieczności zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej na lata 2012- 2016.

WSTĘP

Otyłość powstaje przede wszystkim w wyniku spożywania niewłaściwego bilansu energetycznego –spożywania pokarmów w nadmiernych ilościach, mających wysoką zawartość tłuszczu, cukru i soli oraz zbyt małej aktywności fizycznej. Zmniejszona aktywność fizyczna jest ważnym czynnikiem powodującym otyłość. Otyłość jest nie tylko a priori chorobą, lecz również stanowi przyczynę rozwoju wielu innych chorób, takich jak: cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienna serca, zawały i udary, nowotwory złośliwe oraz szereg innych.

Koordynatorzy projektu:

- Iwona Wołowska
- Małgorzata Szymańczuk
- Agnieszka Piebiak
- Alina Janowska

Adresatami projektu są:

- uczniowie SP nr 3,
- rodzice,
- nauczyciele i pracownicy szkoły.



Realizatorzy projektu to:

- Dyrektor szkoły
- pedagog szkolny
- nauczyciele i wychowawcy
- pielęgniarka szkolna
- Samorząd Uczniowski
- Rodzice
- pracownicy szkoły

Charakterystyka projektu

Projekt realizowany jest w szkole pod kierunkiem nauczycieli i w domu razem z rodzicami. Uczniowie na lekcjach ze wszystkich przedmiotów będą realizowali działania projektu.

CEL PROJEKTU

Celem projektu jest zmniejszenie w Szkole Podstawowej Nr 3 liczby dzieci z otyłością, ograniczenie zaburzeń ortopedycznych (płaskostopie, skrzywienia kręgosłupa), zmiana zachowań zdrowotnych u dzieci objętych projektem, zwiększenie świadomości zdrowotnej oraz aktywności fizycznej.

OBSZARY TEMATYCZNE - MODUŁY

1. Podstawowe założenia promocji zdrowia

- Wyposażenie uczniów w wiedzę i umiejętności niezbędne do podejmowania wyborów dla poprawy własnego zdrowia oraz tworzenia zdrowego i bezpiecznego środowiska fizycznego.
- Kształtowanie pozytywnych zachowań w walce z otyłością.
- Kształtowanie pozytywnych nawyków żywieniowych.
- Przedstawienie społeczności szkolnej (uczniom i dorosłym) jasne cele dla promocji zdrowia i bezpieczeństwa.

2. Edukacja zdrowotna

- Zachęcanie do zdrowego stylu życia oraz stwarzanie uczniom atrakcyjnych możliwości dokonywania zdrowych wyborów.
- Włączenie edukacji zdrowotnej uczniów do programu nauczania szkoły z wykorzystaniem aktywizujących metod nauczania.
- Poznanie umiejętności dbania o własne zdrowie.
- Nabywanie umiejętności dbania o własne zdrowie.
- Nabywanie umiejętności zapobiegania chorobom.



3. Aktywność fizyczna

- Podniesienie sprawności fizycznej.
- Opanowanie różnych typów ćwiczeń z zakresu różnych aktywności fizycznych i reguł bezpieczeństwa podczas ćwiczeń i zabawach ruchowych.
- Utrwalanie potrzeb ruchu dla prawidłowego rozwoju i właściwego funkcjonowania organizmu.
- Zainteresowanie i zamiłowanie do uprawiania ćwiczeń ruchowych, zwłaszcza na świeżym powietrzu;
- Ukazanie sposobów aktywnego spędzania czasu wolnego.

4. Polityka żywnościowa

- Opanowanie zasad właściwego żywienia.
- Dieta krok po kroku.
- Poznawanie podstawowych zasad właściwego odżywiania się.
- Kształtowanie nawyków racjonalnego odżywiania się.
- Zapoznanie z piramidą zdrowego żywienia.
- Kształtowanie potrzeby codziennej troski o własne zdrowie poprzez prawidłowe odżywianie się.

5. Zdrowe i bezpieczne środowisko szkoły

- Rozwijanie świadomości, jakie zachowania sprzyjają zdrowiu, jakie mu zagrażają.
- Zachęcanie do udziału w imprezach i zawodach sportowych organizowanych na terenie szkoły.
- Nabywanie umiejętności dokonywania właściwych wyborów podczas zakupów w sklepiku szkolnym.
- Zachęcanie do udziału w programach prowadzonych w szkole Szklanka mleka oraz warzywa i owoce w szkole.

6. Uczestnictwo rodziców i społeczności lokalnej

- Kształtowanie poczucia odpowiedzialności za zdrowie u każdej osoby, w rodzinie i społeczności lokalnej.
- Kształtowanie dobrych relacji między szkołą i rodzicami oraz społecznością lokalną.
- Wykorzystanie wszystkich dostępnych środków w społeczności lokalnej dla wspierania działań w zakresie promocji zdrowia.
- Zachęcanie rodziców do praktykowania w domu, wspólnie ze swoimi dziećmi, pozytywnych zachowań dotyczących aktywności fizycznej i zdrowego żywienia.

7. Pomoc oraz doradztwo psychologiczne i społeczno- emocjonalne

- Umożliwić uczniom rozwój ich potencjału fizycznego, psychicznego, społecznego i duchowego oraz wzmacniać ich poczucie własnej wartości.
- Pomoc dzieciom w kształtowaniu mocnego i prawego charakteru, pozwalającego im oprzeć się złym nawykom żywieniowym.
- Kierowanie dzieci z nadwagą lub zagrożonych nadwagą do odpowiednich placówek ochrony zdrowia, gdzie otrzymają właściwą pomoc.

8. Zapewnienie opieki

- Włączenie do działań szkoły szkolną służbę zdrowia, pielęgniarki z przychodni w rejonie szkoły oraz specjalistów z dziedzin żywienia i dietetyki zwłaszcza do edukacji zdrowotnej oraz pomocy uczniom we wchodzeniu w rolę konsumenta opieki zdrowotnej.

- Zapewnienie opieki i zorganizowanie czasu wolnego uczniom.
- Informowanie o możliwościach racjonalnego korzystania z usług służby zdrowia.

9. Promocja zdrowia w miejscu pracy

- Stworzenie zdrowego środowiska pracy.
- Uświadomienie pracownikom szkoły znaczenia zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.
- Promowanie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.

FORMY PRACY

- Praca uczniów: indywidualna, zbiorowa, grupowa.

Program przewiduje różnorodne formy pracy: zajęcia lekcyjne i świetlicowe, festyn, zabawy na korytarzu, boisku szkolnym, wycieczkach szkolnych, zawody sportowo- rekreacyjne, zajęcia ruchowo- taneczne np. aerobik, projekcja (filmu, prezentacja multimedialna), gazetka ścienna, wystawki, spotkania ze specjalistami: pielęgniarką, dietetykiem, żywieniowcem.

- Praca z rodzicami: indywidualna, grupowa.

Działania skierowane do uczniów i rodziców

Lp	Obszary tematyczne - moduły	Odpowiedzialny	Zadania	Termin
1.	Podstawowe założenia promocji zdrowia	Koordynatorzy n-l informatyki n-l przyrody, biblioteka	1.Zapoznanie z projektem nauczycieli, uczniów, rodziców. 2. Przygotowanie ankiety dla uczniów i rodziców mającej na celu zdiagnozowanie ich nawyków żywieniowych i aktywności fizycznej. Umieszczenie w dostępnych miejscach wyników. 3.Opracowanie i umieszczenie na stronie internetowej informacji o promocji prawidłowego żywienia i aktywności fizycznej. 5.Wykonanie gazetki tematycznej na korytarzach szkolnych oraz w sali do przyrody dotyczące zagadnień związanych ze zdrowym stylem życia aby mogli je obejrzeć zarówno uczniowie jak i odwiedzający szkołę rodzice. 6 Zorganizowanie w szkolnej bibliotece Kącika Literatury (wystawy książek, czasopism, folderów, broszur) dotyczących zdrowego stylu życia.	
2.	Edukacja zdrowotna	wychowawcy, n-l. wych. fizycznego, nauczyciele n-l. informatyki n-l. matematyki, trchniki	1. Wprowadzenie na godzinach wychowawczych tematów związanych ze zdrową żywnością i aktywnością fizyczną. 2. Wprowadzenie na lekcje filmów edukacyjnych. 3. Opracowanie z uczniami piramid żywieniowych na lekcjach informatyki. 4. Nauczanie uczniów obliczania wartości kalorycznej produktów oraz całych posiłków. 5. Zorganizowanie spotkania z dietetykiem. 6.Zorganizowanie spotkania z żywieniowcem.	
3.	Aktywność fizyczna	n-l. wych.- fizycznego, edukacji wczesnoszkolnej, nauczyciele	1. Zorganizowanie rajdu pieszych propagujący aktywny wypoczynek uczniów i ich rodziców. 2. Prowadzenie w czasie przerw zabaw ruchowych z dziećmi z klas I –III. 3. Przeprowadzenie wśród uczniów oceny sprawności fizycznej i wydolności poprzez Test Sprawnościowy- Zuchory. 4. Organizowanie zawodów i turniejów sportowych dla całej społeczności. 5. Prowadzenie na lekcjach wychowania fizycznego aerobiku, gimnastyki korekcyjnej, gymstick. 6. Przeprowadzenie pomiaru tętna i ciśnienia na lekcjach wychowania fizycznego. 7. Wprowadzenie gimnastyki śródlekcyjnej. 8. Organizowanie gier i zabaw sportowych na wycieczkach	

			szkolnych.	
4.	Polityka żywnościowa	nauczyciele n-l. techniki, edukacji wczesnoszkolnej	1.Opracowanie z uczniami broszur z przepisami sałatek owocowych i warzywnych, które znajdą się w bibliotece szkolnej. 2.Przygotowywanie surówek i sałatek na zajęciach lekcyjnych. 3.Przygotowanie przez uczniów potraw (kanapek) zgodnie z zasadami zdrowego żywienia. 4.Pokaz i degustacja podczas zebrania ogólnego rodziców.	
5.	Zdrowe i bezpieczne środowisko szkoły	Nauczyciele n-la j. polskiego n-la j. polskiego, przyrody, techniki, edukacja wczesnoszkolna, n-l techniki, przyrody, Samorząd Uczniowski n-l plastyki, świetlicy, Samorząd Uczniowski n-l. przyrody koordynatorzy dyrektor szkoły intendent	1. Organizowanie „zdrowych festynów” z okazji Dnia Dziecka, Święta Szkoły. 2. Zorganizowanie z okazji Święta Szkoły przedstawienia uczniów inscenizacji wierszy dotyczących zdrowego jedzenia. 3. Zorganizowanie apelu pt . „ Jedz owoce i warzywa “ poświęcony propagowaniu zdrowego żywienia w którym uczniowie wystąpią w inscenizacji słowno muzycznej i przedstawią zasady prawidłowego żywienia, skutki niewłaściwego odżywiania i podkreśli wagę higieny i estetyki żywienia. Na apelu podsumowującym zaśpiewanie przez chór piosenek o wartościach odżywczych owoców. 4. Przeprowadzenie konkursu na najlepszy jadłospis. 5.Konkurs na hasła propagującego aktywny styl życia, przepisu na zdrowy posiłek, czy przekąskę. 6. Przeprowadzenie konkursu plastycznego dotyczący zdrowego stylu życia. 7.Zorganizowanie zdrowego pokazu mody. 8.. Zorganizowanie jednego dnia w szkole gdzie uczniowie przysliby ubrani do szkoły w kolorach owoców i warzyw.. 9. Zawarcie przez uczniów kl. IV-VI kontraktów z nauczycielami przyrody, a klas I- III z wychowawcami dotyczące zdrowego stylu życia. 10. Opracowanie gazetki szkolnej przy sklepiku szkolnym. pt. ”Ile kalorii trzeba spalić po zjedzeniu jednego batonika”. 11. Wzbogacanie zdrowej oferty sklepiku szkolnego (pestki słonecznika, dyni, owoce suszone) 12. Udział szkoły w programach „ Mleko w szkole” , „Owoce i warzywa”.	
6.	Uczestnictwo rodziców i społeczności lokalnej	pedagog koordynatorzy wychowawcy, n-l. wych. fizycznego	1.Przygotowanie prelekcji/prezentacji multimedialnej na spotkanie z rodzicami dotyczących racjonalnego odżywiania i skutków niewłaściwego żywienia. Rozdanie ulotek rodzicom zawierające zasady zdrowego żywienia. 2.Przeprowadzenie konkursu dla rodziców na jadłospis dla nastolatka, 3. Wykonanie wspólne przestrzennego modelu piramidy żywienia przez uczniów i rodziców. 4. Zachęcenie rodziców do ćwiczeń domowych wspólnie z dziećmi. poprzez zorganizowanie konkursu fotograficznego pod hasłem „Ja i moi rodzice trzymamy formę”. 5. Nawiązanie współpracy z rodzicami, którzy zajmują się tematyką zw. ze zdrowym odżywianiem.	
7.	Pomoc oraz doradztwo psychologiczne i społeczno-emocjonalne	pedagog, wychowawcy, n-l. wych. fizycznego pielęgniarka szkolna	1.Wspieranie przez wychowawców i pedagoga uczniów z nadwagą oraz ich rodziców; doradztwo w zakresie pomocy specjalistycznej 2. Organizowanie przyjaznych lekcji wychowania fizycznego dla dzieci z nadwagą. 3.Przeprowadzenie przez pielęgniarkę szkolną rozmów indywidualnych z uczniem i jego rodzicem na temat błędów w odżywianiu się dziecka. Udzielenie praktycznych wskazówek dotyczących przygotowywania zbilansowanych posiłków dla dzieci ze stwierdzoną nadwagą i otyłością –wskazanie ścieżek pomocy.	

8.	Zapewnienie opieki	pielęgniarka szkolna n-l wych. fizycznego nauczyciele nauczyciele, n-l. wych. fizycznego	1. Wykonanie pomiaru uczniów ciała wzrost, waga - Multimedialny przelicznik BMI. 2. Nawiązanie współpracy z dietetykiem/poradnią (rodzic?) 3. Prowadzenie ruchowych zajęć pozalekcyjnych np. SKS, tenis stołowy 4. Organizowanie w miarę możliwości zajęć sportowych w czasie ferii zimowych i wakacji letnich. 5. Zabawy ruchowe na świeżym powietrzu w ramach zajęć świetlicowych. 6. Organizowanie imprez szkolnych z elementami zabaw ruchowych.	
9.	Promocja zdrowia w miejscu pracy	nauczyciele dyrektor	1. Promowanie przez nauczycieli /pracowników zdrowego odżywiania (własny przykład). 2. Przeszkolenie nauczycieli w zakresie zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej uczniów 3. Udostępnienie materiałów w bibliotece szkolnej.	

EWALUACJA PROGRAMU:

Ewaluacja będzie dokonana po zrealizowaniu projektu na podstawie:

- sprawdzenia wartości i efektów, jakie przyniósł projekt poprzez ankiety zebrane wśród uczniów i rodziców.
- informacji zwrotnych dotyczących działań zbieranych od uczniów i rodziców
- stałego monitorowania zachowań uczniów i rodziców.
- analiza dokumentów (zdjęcia , sprawozdanie, wpisy do dzienników, wytwory dzieci i rodziców).
- osiągnięcia w konkursach;