

***REALIZACJA ZADAŃ W RAMACH PROGRAMU
„SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE”***

***W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 12 W SOSNOWCU
RAPORT ZA ROK SZKOLNY 2023/2024***

ZESPÓŁ DS. PROMOCJI ZDROWIA

- *Joanna Drozdowska – Skórska – koordynator nauczyciel geografii, przyrody*
- *Agata Kleczkowska – nauczyciel biologii*
- *Grażyna Pawłowska- nauczyciel języka polskiego*
- *przedstawiciel Samorządu Uczniowskiego*
- *przedstawiciel Rady Rodziców*
- *higienistka szkolna*

OSOBY REALIZUJĄCE ZADANIA W MODULE: ZDROWE ODŻYWIANIE

- *dyrektor szkoły jako osoba nadzorująca*
- *zespół ds. promocji zdrowia*
- *wychowawcy klas*
- *nauczyciele*
- *pedagog szkolny*
- *psycholog szkolny*
- *higienistka szkolna*

***REALIZACJA ZADAŃ W MODULE:
ZDROWE ODŻYWIENIE***

“Niech twoje pożywienie będzie lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem.”

Hipokrates

REALIZOWANE ZADANIA

| MODUŁ | TREŚCI | REALIZACJA ZADAŃ | UZYSKANE EFEKTY |
|---|---|--|--|
| <p style="text-align: center;">ZDROWE ODŻYWIANIE.</p> | <p>Promowanie wśród uczniów zdrowych nawyków żywieniowych</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Realizacja zajęć dotyczących zdrowego odżywiania się - podczas lekcji biologii, zajęć z wychowawcą, języka angielskiego, języka polskiego. • Realizacja w klasach 1-3 programu edukacyjnego „Śniadanie daje moc”. • Realizacja w klasie 2 projektu edukacyjnego „Zdrowo jem, więcej wiem”. • Realizacja „Programu dla szkół” w klasach I-V. • Wymyślenie przepisów na zdrowe słodczyce i ich realizacja. • Wspólne przygotowywanie zdrowych posiłków np. kanapek, sałatek owocowych. • Budowanie piramidy zdrowego żywienia podczas zajęć edukacyjnych. • Obchody Światowego Dnia Zdrowia. • Realizacja w stołówce szkolnej „Kalendarza Sezonowych Owoców i Warzyw” np. Dzień Jabłka, Śliwki Marchewki, Dyni. • Dostarczanie informacji na temat zaburzeń odżywiania (anoreksja, bulimia),. Realizacja zajęć z wychowawcą: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Czy warto się odchudzać? ✓ Problem anoreksji, bulimii. Czym jest wskaźnik BMI? | <ul style="list-style-type: none"> • Dzięki przeprowadzonym lekcjom uczniowie mają świadomość wpływu zdrowego, racjonalnego sposobu odżywiania na swoje zdrowie. • Aktywnie uczestniczą w konkursach i innych akcjach promujących zdrowie. • Udział w zajęciach technicznych pozwala uczniom nabyć praktyczne umiejętności, które będą im pomocne w realizacji zasad zdrowego odżywiania. • Działania realizowane przez stołówkę szkolną pomagają utrwalić zdrowe nawyki żywieniowe. |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Czym jest reklama? ✓ Zdrowe odżywianie się. ✓ Zaburzenia odżywiania. • Realizacja podczas zajęć technicznych cyklu zajęć na temat: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Spotkanie z dietetykiem i realizacja zajęć o tematyce „Wiem, co jem”. ✓ Stworzenie multimedialnej książki kucharskiej ze zdrowymi przepisami, realizacja programu „Kubusiowy przyjaciel natury”. ✓ Organizacja kolorowego tygodnia - przebranie się w danym dniu w ubranie we wskazanym kolorze oraz spożywanie warzyw i owoców w tym samym kolorze. Wykonanie prezentacji dla rodziców oraz gazetki ściennej. | |
| | <p>Dbłość o kulturę spożywania posiłków</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Realizacja zajęć z wychowawcą: • Kulturalny uczeń - zasady savoir- vivre w życiu codziennym. • Wspólne spożywanie śniadań. • Zajęcia edukacyjne - Jak prawidłowo przygotować posiłek? • Kształtowanie umiejętności estetycznego przygotowywania posiłków (w ramach zajęć lekcyjnych). • Dyżury w stołówce szkolnej. • Klasowe kucharzenie – wykonywanie prostych potraw. • Nowoczesne wyposażenie kuchni | <ul style="list-style-type: none"> • Uczniowie starają się kulturalnie spożywać posiłki na jadalni. • Na przerwach chętnie korzystają z kąpki śniadaniowego. • Nauczyciele kontrolują, by uczniowie myli ręce przed posiłkiem i po wyjściu z toalety. • Nauczyciele pełniący dyżury na przerwach w stołówce szkolnej kontrolują, aby uczniowie spożywali posiłki, przestrzegając zasad higieny. • Uczniowie klas starszych pełnią dyżury na stołówce, dzięki czemu |

| | | | |
|--|---------------------------------------|---|--|
| | | szkolnej ma pozytywny wpływ na wizualną stronę podawanych posiłków, co zachęca uczniów do kulturalnego spożywania posiłków. | uczniowie klas młodszych wdrażają się do kulturalnego spożywania posiłków. |
| | Uczenie zasad zdrowego odżywiania się | <ul style="list-style-type: none"> • Pogadanki przeprowadzone przez psychologa, pedagoga szkolnego i pielęgniarkę. • Aktywny udział w lekcjach przyrody i biologii dotyczących nawyków żywieniowych. • Udział w akcjach i kampaniach dotyczących spożywania drugiego śniadania. | <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń potrafi przygotować zdrowe kanapki. • Uczniowie regularnie spożywają drugie śniadanie na terenie szkoły. |
| | Propagowanie zdrowego stylu życia | <ul style="list-style-type: none"> • Realizacja zajęć profilaktyki zdrowotnej na lekcjach wychowania do życia w rodzinie oraz na zajęciach z wychowawcą. ✓ „Zdrowy styl życia” ✓ „Mój styl to zdrowie” ✓ „Zdrowe odżywianie się ✓ Zaburzenia odżywiania” ✓ „Jak żyć świadomie i zdrowo?” • Warsztaty na temat zdrowia. • Udział w zajęciach prowadzonych przez pedagoga szkolnego pt. „Jak dbać o swój dobrostan?” • Spotkania z pielęgniarką szkolną. • Obchody Światowego Dnia Zdrowia. • Realizacja całorocznego cyklu zajęć na temat „W zdrowym ciele zdrowy duch” | <ul style="list-style-type: none"> • Dzięki tematom zrealizowanym na lekcjach wychowania do życia w rodzinie I na zajęciach z wychowawcą uczeń ma świadomość wpływu zdrowego, racjonalnego sposobu odżywiania na swoje zdrowie. • Zna zasady zdrowego odżywiania i stara się je stosować na co dzień. • Wie, czym może grozić odchudzenie, nadwaga i otyłość. |

TRUDNOŚCI

- Zdarzają się uczniowie, którzy w ogóle nie przynoszą do szkoły drugiego śniadania. Nie biorą również udziału w obiadach szkolnych.
- Zdarzają się przypadki uczniów, którzy w ramach drugiego śniadania zjadają tylko słodycze.
- Nadal zauważa się uczniów, którzy w trakcie obiadów na stołówce szkolnej celowo omijają niektóre potrawy.
- Zauważa się potrzebę wdrażania uczniów do kulturalnego spożywania posiłków na jadalni szkolnej, zwłaszcza w klasach młodszych.

SUKCESY

Analiza zrealizowanych zadań w omawianym module pozwala na pozytywną ocenę przedsięwzięcia.

- Zauważa się zwiększającą się liczbę uczniów spożywających zbilansowane posiłki przygotowywane przez stołówkę szkolną.
- Zajęcia, które w sposób praktyczny uczyły zasad zdrowego odżywiania się, cieszyły się ogromnym zainteresowaniem uczniów..
- Projekt przyczynił się do zwiększenia wśród uczniów świadomości zdrowego odżywiania się.
- Projekt pomógł utrwalić w uczniach nawyki zdrowego żywienia.
- Rodzice chętnie uczestniczyli w realizowanych zadaniach.

Sosnowiec, 19 grudnia 2024

RAPORT OPRACOWAŁ ZESPÓŁ ds. PROMOCJI ZDROWIA