

**Sprawozdanie z realizacji projektu
do KONKURSU NA PROJEKT EDUKACYJNY
PROMUJĄCY ZMIANĘ ZACHOWAŃ W ZAKRESIE STYLU ŻYCIA W ŚRODOWISKU
LOKALNYM W RAMACH REALIZACJI OGÓLNOPOLSKIEGO PROGRAMU
EDUKACYJNEGO TRZYMAJ FORMĘ!
w roku szkolnym 2015/2016**

Tytuł projektu:

**BADANIE ŚWIADOMOŚCI UCZNIÓW KLAS IV - VI SZKOŁY
PODSTAWOWEJ I GIMNAZJUM NA TEMAT POTRZEBY
STOSOWANIA ZBILANSOWANEJ DIETY
I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ**

Opis realizacji celu głównego oraz celów szczegółowych projektu:

Cel główny:

KSZTAŁTOWANIE NAWYKÓW ZDROWEGO ODŻYWIANIA I SYSTEMATYCZNE
UPRAWIANIE ĆWICZEŃ RUCHOWYCH

Cele szczegółowe to:

- ZDOBYWANIE WIEDZY NA TEMAT WARTOŚCI ODŻYWCZYCH
PRODUKTÓW ŻYWNOŚCIOWYCH
- KSZTAŁTOWANIE UMIEJĘTNOŚCI UKŁADANIE CODZIENNEJ DIETY
ZGODNIE Z ZASADAMI PIRAMIDY ŻYWIENIOWEJ I TALERZA ZDROWIA
- KSZTAŁTOWANIE NAWYKU CODZIENNEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Uzasadnienie wyboru tematu:

Temat zdrowego stylu życia to temat, który bardzo często pojawia się w mediach. Jest tematem modnym, często reklamowanym. Najważniejsze jednak jest to, że zbilansowana dieta i aktywność ruchowa mają ogromny wpływ na zdrowie człowieka. Nawyki zdrowego stylu życia kształtują się od najmłodszych lat. Im wcześniej w świadomości młodych ludzi dojrzeje potrzeba dbania o swoje zdrowie tym lepiej. Zdrowy styl życia to dobre zdrowie fizyczne i psychiczne. Dobre samopoczucie i zadowolenie z własnej kondycji fizycznej i wyglądu to wystarczające atuty, aby od młodych lat pielęgnować to jest ważne - zdrowie.

Szkoła to miejsce, w którym należy wdrażać dobre nawyki, szczególnie te które wpływają na kondycję młodego organizmu.

Projekt ma charakter badawczy, a jego adresatami są wszyscy uczniowie naszej szkoły, rodzice i personel szkolny.

Realizacja projektu ma uświadomić potrzebę dbania o własne zdrowie poprzez prawidłowe odżywianie się i aktywność ruchową.

W projekcie wykorzystano metody: analizę danych, działania matematyczne, metody aktywizujące, metody plastyczne, metody ruchowe, praca z zastosowaniem nowoczesnych technologii - aparat fotograficzny, techniki manualne.

Czas realizacji projektu został zaplanowany na drugi semestr roku szkolnego 2015/2016. W realizację projektu zaangażowana jest cała szkoła. Zadania zostały rozdzielone tak, aby każdy mógł wykazać aktywność i dołączyć do zespołu tworzącego szkołę promującą zdrowie.

Szkoła od roku przygotowuje się do uzyskania tego miana, dlatego w Projekt "Trzymaj formę" weszliśmy jakby z marszu. W czerwcu 2015 roku Rada Pedagogiczna pozytywnie zaopiniowała wniosek o zdobycie przez szkołę miana Szkoły Promującej Zdrowie. Wniosek został zaakceptowany przez Dyrektora Szkoły - Pana Artura Krasowskiego. Ustalono, że początek roku szkolnego 2015/2016 będzie startem do walki o szkołę, w której będzie położony nacisk na zdrowy styl życia uczniów, rodziców i personelu szkoły.

Pierwszy etap projektu to planowanie, zbieranie informacji wstępnych oraz opracowanie planu jego realizacji.

Zostały opracowane narzędzia badawcze: ankiety na temat odżywiania się uczniów w naszej szkole i ich aktywności ruchowej.

Pierwszym narzędziem badawczym, diagnozującym żywieniowe nawyki była obserwacja przez nauczycieli uczniów klas młodszych. Nauczyciele zauważyli, że II śniadanie dzieci składa się z produktów przetworzonych, wysokokalorycznych, ubogich w witaminy, a bogate w dodatkowe cukry.

Drugi etap to etap realizacji zaplanowanych zadań:

- udział w akcji "Tydzień zdrowego chleba"
- zajęcia fitness -callanetics dla personelu szkolnego,
- lekcje prowadzone przez szkolną pielęgniarkę dotyczące zdrowego stylu życia,
- godziny wychowawcze na temat zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej,
- plastyczne ekspresje z piramidą żywieniową w klasach młodszych,
- badanie i analiza ankietowanych uczniów klas starszych na temat ich diety i aktywności ruchowej,
- akcja "Zielone parapety" w klasach młodszych,
- wspólne II śniadania uczniów klas starszych z młodszymi i wykorzystanie klasowych hodowli nowalijek,
- konkurs kulinarny "Eko Chef - Masterchef",
- akcja "Więcej ruchu dla maluchów" prowadzone w klasie 0,
- akcja "Przerwa w ruchu",
- realizacja programu "Warzywa, owoce nie zaszkodzi zjeść", organizowany przez Polskie Stowarzyszenie Ochrony Roślin - realizacja do 20 maja 2016,
- Dzień Dziecka w ruchu - zadanie realizowane będzie 1 czerwca 2016

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 sierpnia 2015 r. dotyczące sposobu żywienia dzieci i młodzieży (Dz.U. z 2015 r. poz. 1256) w pewien sposób ułatwiło nasze działania. Zapis w Rozporządzeniu wymusił zmianę asortymentu automatu z żywnością w naszej szkole. Przede wszystkim pojawiła się woda niegazowana, napoje bez cukru oraz produkty zbożowe, suszone owoce, bez zawartości dodatkowego cukru i soli.

W październiku 2015 odbył się festyn rodzinny pt; "W zdrowym ciele - zdrowy duch". Jego uczestnikami byli uczniowie, rodzice, nauczyciele i personel administracyjny szkoły. Zespoły klasowe (uczniowie, rodzice i wychowawca) przygotowały poczęstunek dla uczestników festynu. Były to wyciskane soki z warzyw i owoców, sałatki warzywne, owocowe, dietetyczne ciasta bez cukru, gorące dania warzywne. Każda klasa przeprowadziła grę lub zabawę ruchową. Został rozegrany mecz w palanta, rodzice kontra pracownicy szkoły. Odbyła się prelekcja zaproszonego przez szkołę dietetyka nt. prawidłowego odżywiania.

Pojawiły się plakaty - piramidy żywieniowej i zdrowego talerza.







W listopadzie 2015 szkoła uczestniczyła w ogólnopolskiej akcji "Tydzień zdrowego chleba". Na przerwach społeczność szkolna była częstowana kanapkami z chleba na zakwasie, pieczonego przez jednego z nauczycieli. Dodatkowo do kanapek były pasty na bazie białka i warzyw.

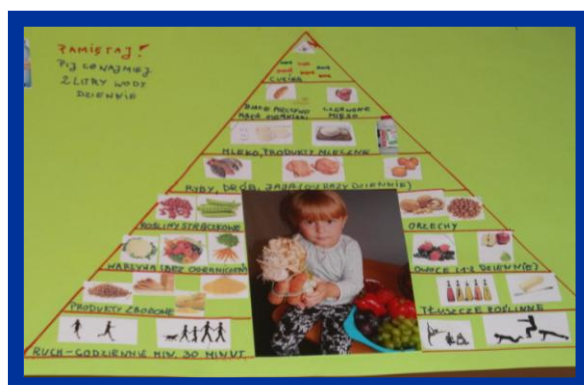
Od dwóch lat w każdy czwartek prowadzone są zajęcia fitness - callanetics dla chętnych nauczycieli i personelu szkoły. Zajęcia prowadzone są na sali gimnastycznej przez nauczycielkę - fizjoterapeutkę.

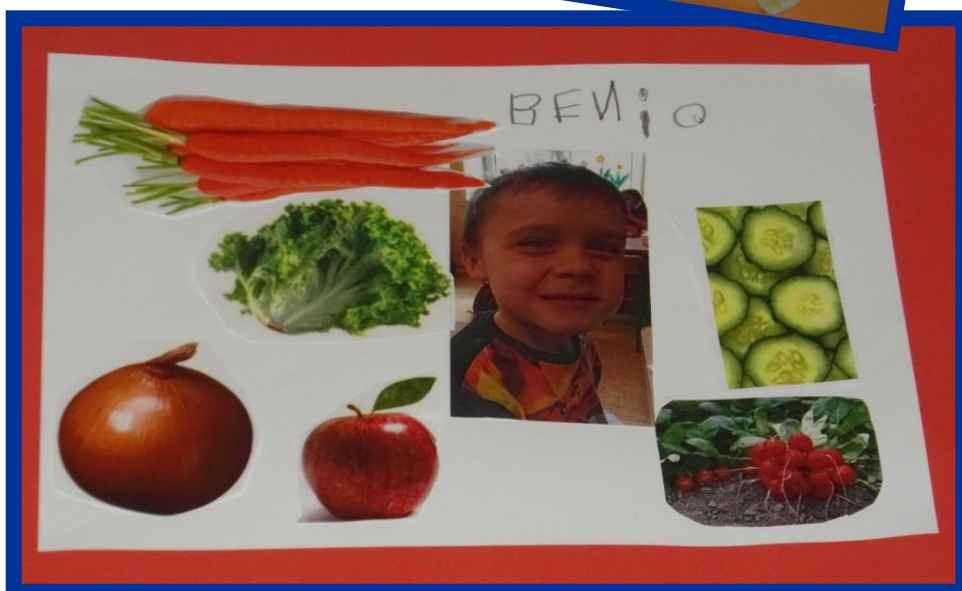
Pielęgniarka szkolna prowadzi prelekcje we wszystkich klasach na tematy związane ze zdrowym stylem życia. Poruszała ona problemy dotyczące szkodliwości korzystania z używek, narkotyków. Omawiane są tematy związane z potrzebą dbania o higienę, potrzebę zdrowego odżywiania się dzieci i młodzieży.

Systematyczne przypominanie, że zbilansowana dieta decyduje o stanie zdrowia, uświadamia młodym ludziom potrzebę troski o własną kondycję fizyczną i psychiczną. Młodszym dzieciom przy okazji systematycznej fluoryzacji przypomina, że słodczyce to nie tylko zagrożenie zębów próchnicą, ale też niepotrzebne kalorie.

Na godzinach wychowawczych został poruszony temat odżywiania i przeanalizowano propozycję żywienia zgodną z piramidą żywieniową i talerzem zdrowia.

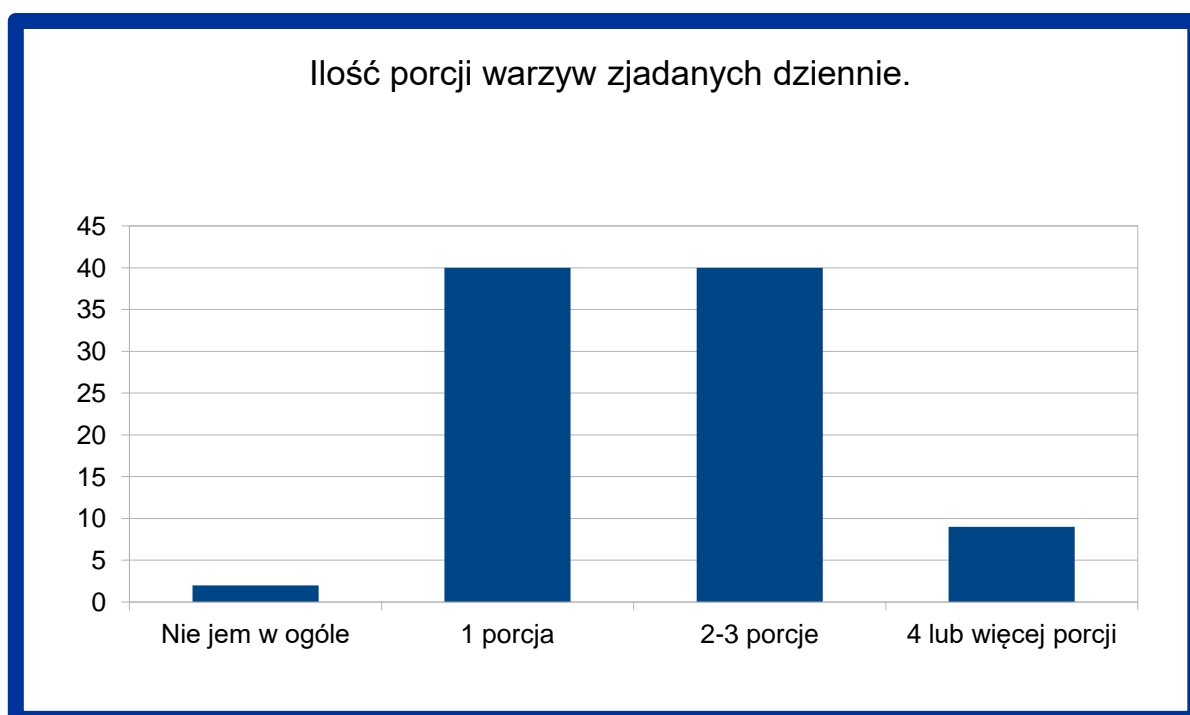
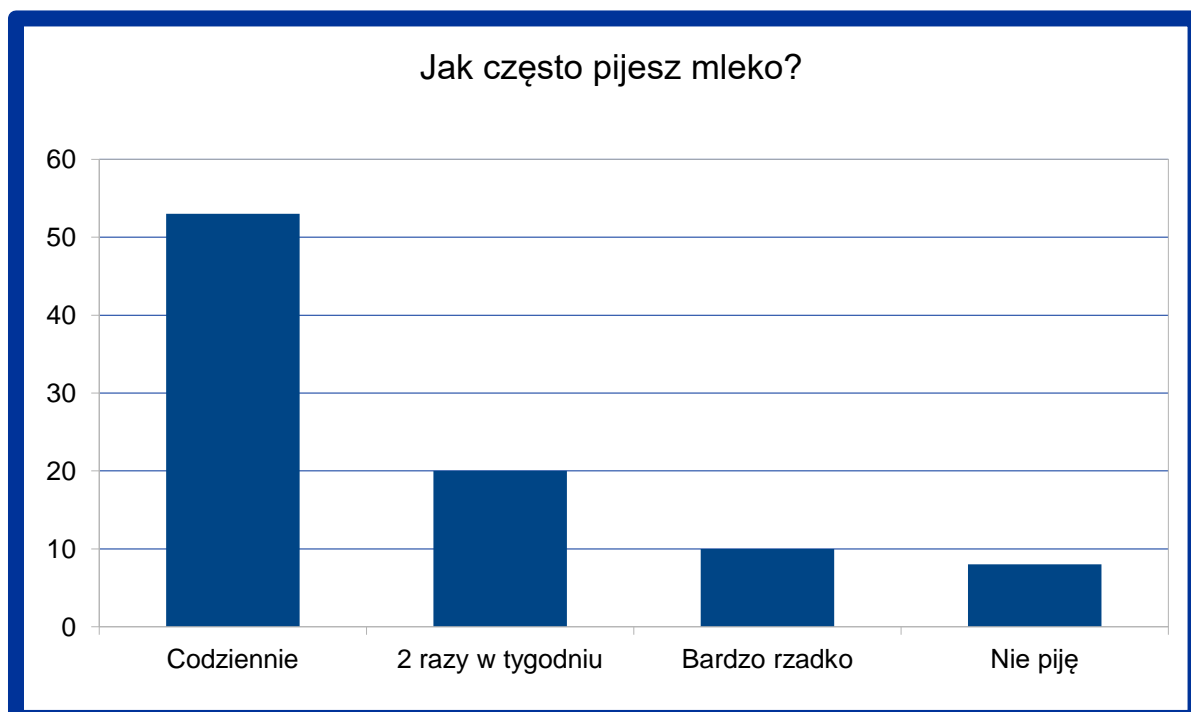
W lutym klasy I - III w formie plastycznej ekspresji przedstawiły piramidę żywieniową i sposób odżywiania się całej rodziny. Była to praca wykonana w domu z całą rodziną.



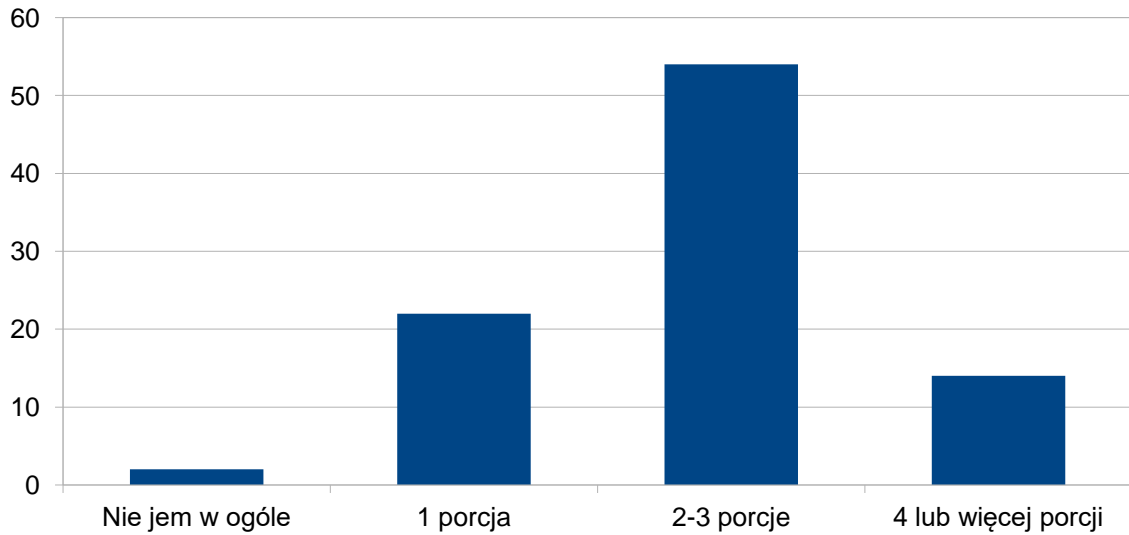


Uczniowie klasy 0 w plastyczny sposób wyrazili potrzebę codziennego spożywania warzyw i owoców. Wszystkie prace zostały zaprezentowane na szkolnej gazecie.

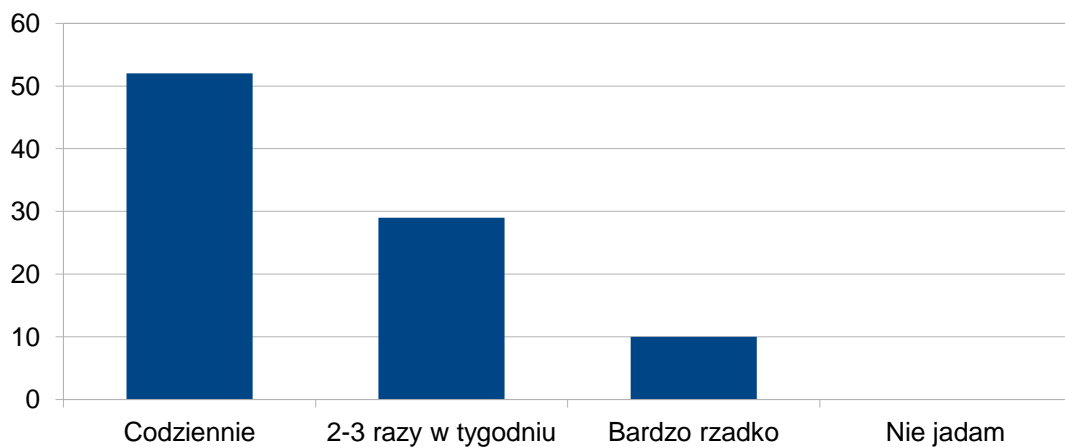
W klasach starszych przeprowadzono ankiety wśród uczniów na temat sposobu odżywiania się i aktywności fizycznej uczniów. Przedstawiamy tylko kilka wykresów, które zobrazują jakość odżywiania się uczniów naszej szkoły.



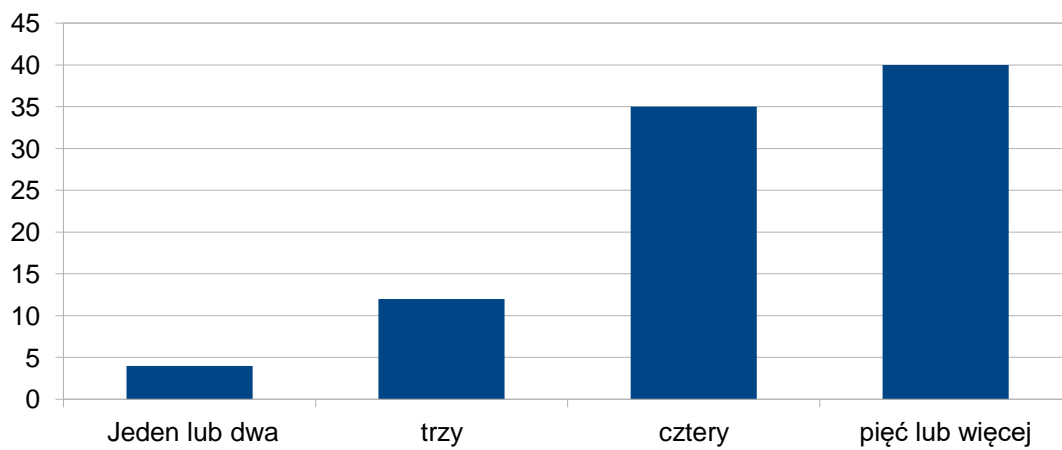
Ilość porcji owoców zjadanych dziennie.



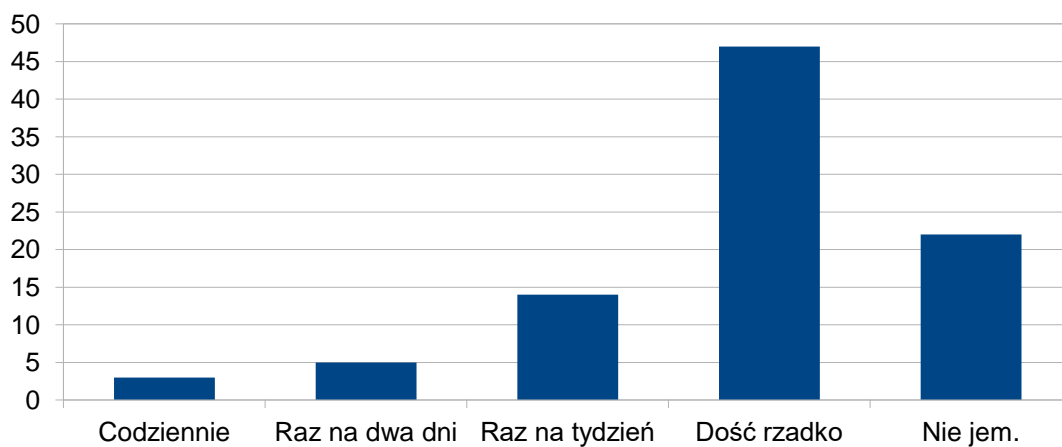
Jak często jadasz mięso?

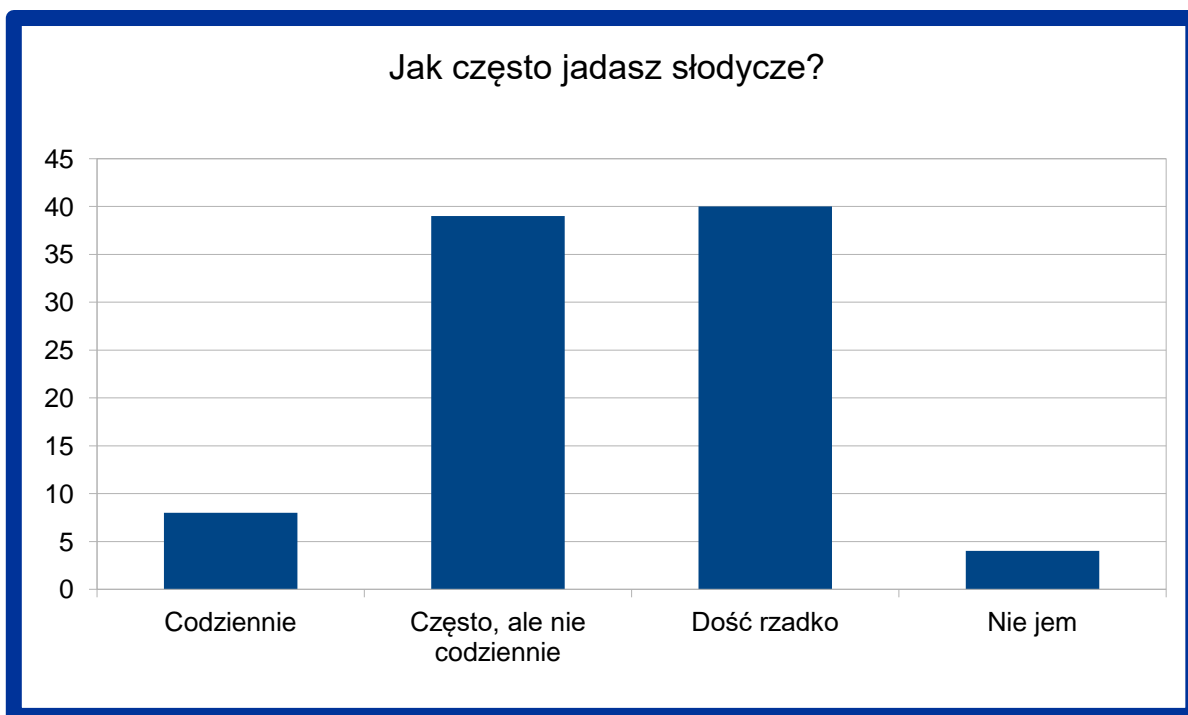


Ilość posiłków spożywanych dziennie.



Jak często jadasz chipsy?





Ankieta została przeprowadzona wśród 91 uczniów z klas IV – VI Szkoły Podstawowej i I-III Gimnazjum.

Z ankiety jasno wynika, że uczniowie naszej szkoły zjadają minimum cztery prawidłowo zbilansowane posiłki dziennie zawierające minimum dwie porcje owoców i warzyw. Nie zapominają o śniadaniu i codziennym piciu mleka. Z udzielonych odpowiedzi wynika, że uczniowie nie piją codziennie napojów słodkich gazowanych, a zastępują je wodą mineralną niegazowaną. Niestety uczniowie dość często zjadają słodczy. Są to najczęściej batony i czekolada. Nie jedzą natomiast chipsów. Niestety bardzo rzadko jadają ryby. Mięso jedzą codziennie.

Wśród gimnazjalistów przeprowadzono ankietę dotyczącą aktywności fizycznej samych uczniów. Po opracowaniu wyników ankiety okazało się, że znacząca większość gimnazjalistów uprawia jakąś aktywność fizyczną. Najczęściej udzielanymi odpowiedziami była jazda na rowerze, bieganie i pływanie. Uczniowie zdają sobie sprawę, że sport jest pozytywnie wpływa na zdrowie, wyrabia kondycję i sprawia, że dobrze wyglądamy. Częstym powodem nie podejmowania aktywności fizycznej codziennie jest lenistwo. Z przeprowadzonej ankiety wynika, że prawie u każdego z uczniów w domu jest co najmniej jedna osoba aktywna fizycznie.

Zdecydowana większość Gimnazjalistów aktywnie uczestniczy w zajęciach z wychowania fizycznego.

Analiza wyników dowodzi, że uczniowie naszej szkoły wykazują dużą świadomość o potrzebie stosowania zbilansowanej diety i uprawiania aktywności fizycznej.



W marcu przeprowadzono akcję "Zielone parapety". Uczniowie klas młodszych na parapetach stworzyli zielone ogródki. Dzieci z pomocą nauczyciela posiały rzeżuchę, posadziły cebulę podczas wspólnego II śniadania dodawali do swoich kanapek "witaminy" ze szczypior, korzenie pietruszki na natkę. Hodowlę rozpoczęto po feriach zimowych, uczniowie szkolnego parapetu.



21 marca gimnazjaliści klasy I wspólnie z maluchami z klasy 0 przygotowali II śniadanie, bogate w witaminy i składniki odżywcze zalecane w piramidzie żywieniowej. Wspólne biesiadowanie było okazją do integrowania się najmłodszych uczniów szkoły z młodzieżą gimnazjalną (zdjęcia).

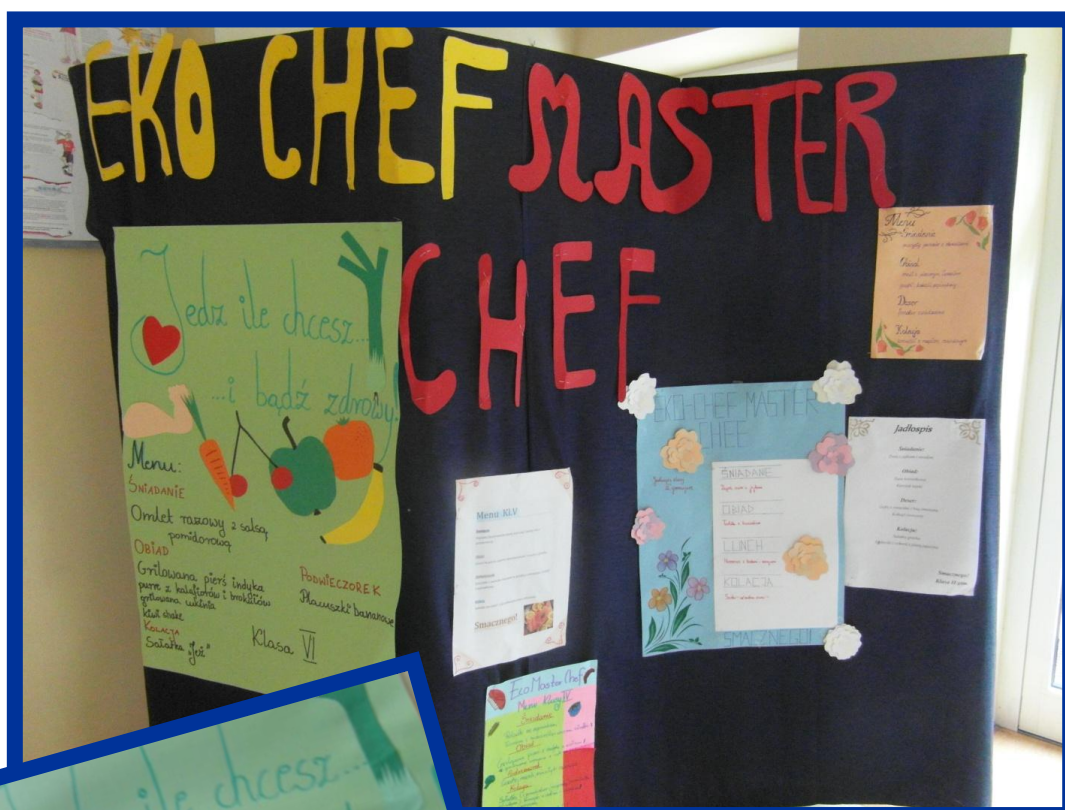
W pozostałych klasach młodszych śniadanie wyglądało podobnie.



21 marca to już tradycja w naszej szkole na zdrowe gotowanie.

Tego dnia na sali gimnastycznej odbył się konkurs kulinarny Eko-chef - Master-chef. Zespoły uczniów klas od IV szkoły podstawowej i gimnazjum - serwowali zdrowe dania. Wcześniej grupy uczniów ustaliły menu. Ustalono, że dania mają być zdrowe i dietetyczne. Młodzi kucharze bardzo starali się, aby ich konkursowe dania były jak najmniej kaloryczne. Potrawy były gotowane na parze lub grillowane. Pojawiły się pyszne ekologiczne sałatki z warzyw i owoców oraz świeże, wyciskane soki owocowo-warzywne. Jury w składzie: dietetyk, trzech nauczycieli, absolwentka naszej szkoły, uczennica szkoły gastronomicznej i uczeń klasy II gimnazjum oceniała estetykę, smak, a przede wszystkim walory odżywcze potraw.

Gościem "kulinariów" był Pan Dyrektor szkoły, który pochwalił uczniów za ich twórczą inwencję i zaangażowanie.







Po 3-godzinnym gotowaniu 60-osobowej ekipy kucharzy jury wyłoniło zwycięzców:



Tytuł Masterchefa otrzymała
URSZULA SZUMSKA
uczennica klasy IV SP

W klasie 0 - w II semestrze wprowadzono dodatkowe zajęcia ruchowe - "Więcej ruchu dla maluchów". Są to zajęcia ruchowe z elementami gimnastyki korekcyjnej, gier i zabaw z wykorzystaniem przyborów i przyrządów gimnastycznych. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu.



Klasy I - III realizują zadanie: "Przerwa w ruchu". Prowadzą go wychowawcy klas. Na ogół są to gry i zabawy ruchowe aktywizujące duże grupy mięśniowe. W ramach realizacji zadania "Przerwa w ruchu" dużym powodzeniem cieszy się konkurs na zdobycie przechodniego medalu "Mistrza skakanki". Medal zdobywa ta osoba, która w ciągu jednej minuty przeskoczy przez skakankę najwięcej razy.



Jesteśmy w trakcie realizacji programu pt.: "Warzywa, owoce nie zaszkodzi zjeść". Organizatorem jest Polskie Stowarzyszenie Ochrony Roślin, a jego celem przedstawienie szkolnej społeczności, rodzicom informacji o walorach odżywczych warzyw i owoców. Zespół klasowy, realizujący wymieniony program przedstawi prezentację o witaminach i solach mineralnych zawartych w warzywach, połączony z degustacją przygotowanych potraw warzywno - owocowych.

Szkoła od lat uczestniczy w akcji "Owoce i warzywa w szkole" oraz "Szkłanka mleka". Nie zapominamy o aktywności ruchowej. Z jeszcze większym zaangażowaniem uczestniczymy w lekcjach W-F, bierzemy udział w zawodach sportowych szkolnych, międzyszkolnych, imprezach sportowych organizowanych przez instytucje zewnętrzne. Dzieci z klasy II szkoły podstawowej w ramach zajęć wychowania fizycznego uczestniczą w nauce pływania na basenie.

Po zrealizowaniu zadań projektu "Trzymaj formę" nie kończymy działań zmierzających do polepszenia stanu naszego zdrowia. Z większą świadomością i wiedzą podchodzimy do sposobu odżywiania. Wiemy co to jest zbilansowana dieta, jak odczytywać i korzystać z wiadomości zawartych w piramidzie żywieniowej. Wiemy, że należy wybierać produkty mało przetworzone, bez substancji polepszających walory smakowe i wydłużające termin przydatności do spożycia. Znamy i chcemy stosować w codziennym życiu 10 zasad zdrowego żywienia.

nauczyciele zespołu projektowego:

Sylwia Jagiełło
Izabela Kuś-Drożdżał
Anna Kulczycka
Anna Rembowska - koordynator projektu
Anna Podsiadło - pielęgniarka szkolna