

REALIZACJA PROGRAMOWYCH DZIAŁAŃ SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE W PAŹDZIERNIKU 2014 ROKU

ZADANIA :



Akcja „Wspólne drugie śniadanie w szkole”

Zdrowie i dobre samopoczucie uczniów oraz nauczycieli jest jednym z warunków skutecznej realizacji zadań SzPZ. Dobrej kondycji, dyspozycji do nauki i pracy oraz pozytywnym relacjom międzyludzkim w szkole sprzyja zaspokojenie podstawowych potrzeb fizjologicznych uczniów i nauczycieli. Taką koniecznością są zdrowe i regularne posiłki, w tym spożywanie drugiego śniadania w czasie pobytu w szkole, gdyż każdy człowiek - młody i dorosły- powinien zjadać posiłek co 3-4 godziny. Jest to szczególnie ważne wobec zwiększającej się liczby uczniów z nadwagą i otyłością.

W październiku wychowawcy klas I- VI zorganizowali w swoich klasach zajęcia edukacyjne połączone ze spożyciem zdrowego, wspólnego drugiego śniadania.

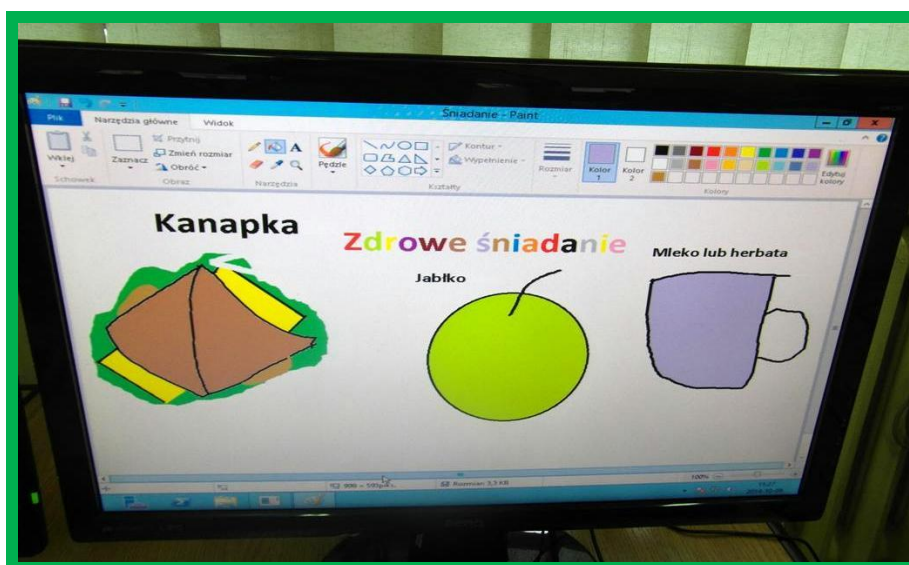
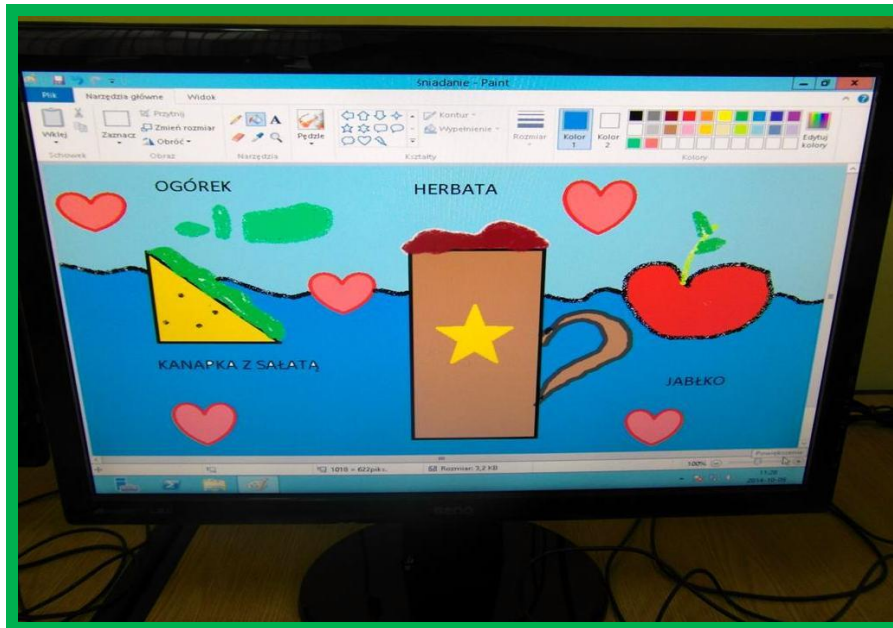
Uczniowie klas I – III rysowali własne portrety, przedstawiające ich w sytuacjach, gdy są głodni i najedzeni , a następnie pisali obok rysunków, co w każdym z tych stanów odczuwają, myślą i jak się zachowują.

Nauczyciele rozmawiali z dziećmi na temat znaczenia regularnego spożywania posiłków. Podsumowaniem zajęć było wspólne zjedzenie drugiego śniadania.





Uczniowie klasy 5 c wraz z wychowawczynią najpierw realizowali temat zdrowego posiłku w szkole na zajęciach komputerowych a później wykorzystali wiedzę w praktyce i udali się do stołówki szkolnej , by tam spożyć przy ciepłej herbacie **WSPÓLNE DRUGIE ŚNIADANIE**.



W ramach akcji „Wspólne drugie śniadanie” została przeprowadzona ankieta, w której uczniowie klas IV – VI odpowiadali na pytania dotyczące zdrowego irracjonalnego odżywiania.

Wyniki ankiety wskazują, że zdecydowana większość uczniów naszej szkoły zjada pierwsze śniadanie w domu i spożywa drugi posiłek w szkole. Niewiele dzieci twierdzi, że podczas pobytu w szkole często odczuwa głód. Większości ankietowanych uczniów rzadko lub nigdy nie towarzyszy w szkole uczucie głodu.

Budujące wyniki sondażu pozwalają zauważyć skuteczność kampanii promujących zdrowe odżywianie, przeprowadzanych w naszej szkole wielokrotnie w okresie działania Szkoły Promującej Zdrowie.

Wyniki ankiety - wykresy w załączniku.

W holu szkoły została wykonana gazetka, a jej treści dotyczyły **funkcji drugiego śniadania**, które:

- zabezpiecza podstawową potrzebę biologiczną uczniów i nauczycieli, ponieważ jest to posiłek spożywany po upływie ok. 3-4 godz. od pierwszego śniadania,
- sprzyja dobrej dyspozycji do uczenia się/pracy oraz dobremu samopoczuciu i funkcjonowaniu psychospołecznemu,
- jest ważnym elementem profilaktyki nadwagi i otyłości, pomaga ograniczyć spożywanie przez dzieci produktów niekorzystnych dla zdrowia, kupowanych w sklepikach szkolnych (słodycze, chipsy, słodkie napoje gazowane) oraz pojadaniu między głównymi posiłkami,
- daje możliwość integracji uczniów i nauczycieli w bardziej komfortowej sytuacji niż lekcje,
- stwarza warunki do skutecznej edukacji żywieniowej, tworzenia dobrych wzorców odżywiania się i konsumowania posiłków.