

**REALIZACJA PROGRAMOWYCH DZIAŁAŃ  
SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE  
W PAŹDZIERNIKU 2016 ROKU**



**ZADANIA:**

➤ Akcja „Wspólne drugie śniadanie”.

**KRYTERIUM SUKCESU:**

- Uczniowie wiedzą, jak ważne dla zdrowia jest codzienne spożywanie drugiego śniadania.
- Uczniowie wspólnie z nauczycielem spożywają śniadanie szkole w klasach lub innych pomieszczeniach w szkole.

➤ Światowy Dzień Wzroku.

**KRYTERIUM SUKCESU:**

- Uczniowie wiedzą, że 13 października jest Światowym Dniem Wzroku.
- Uczniowie znają sposoby dbania o wzrok oraz potrafią wykonać ćwiczenia oczu.

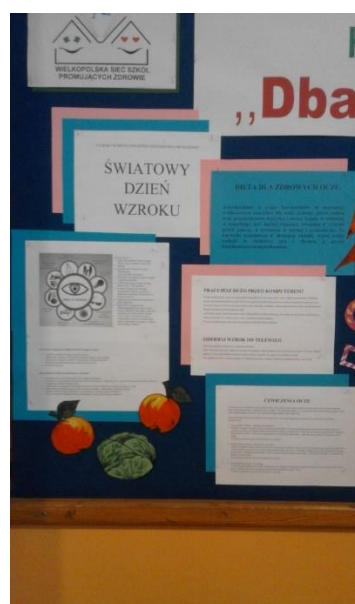
## ZADANIA:

### Obchody Światowego Dnia Wzroku

W bieżącym roku szkolnym działaniom SzPZ przyświeca hasło: „**Dbamy o wzrok przez cały rok!**”, co oznacza, że głównym celem naszych przedsięwzięć jest poszerzenie wiedzy całej społeczności szkolnej w zakresie troski o wzrok. Chcemy także ukształtować nawyki, które pomogą uczniom i osobom dorosłym zachować zdrowy wzrok przez całe życie.

Niewątpliwie świetną okazją do realizacji tych zamierzeń był **Światowy Dzień Wzroku**, który w tym roku obchodziliśmy **13 października** (co roku święto przypada w drugi czwartek tego miesiąca). Aby przypomnieć całej społeczności szkolnej, jak ważnym dla człowieka zmysłem jest wzrok, a także uświadomić, w jaki sposób dbać o nasze oczy, zespół SzPZ przygotował gazetkę **tematyczną** wyeksponowaną w holu szkoły oraz audycję **nadaną przez szkolny radiowęzeł**. W czasie lekcji wszyscy wychowawcy przeprowadzili z uczniami **pogadanki na temat znaczenia oraz sposobów troski o wzrok**. **Dzieci z klas I-III otrzymały kolorowanki** z ilustracjami przypominającymi o zachowaniu właściwej odległości podczas korzystania z komputera czy oglądania telewizji, spożywaniu warzyw i owoców zapewniających zdrowie oczu oraz konieczności regularnych badań wzroku.

**Informacje zamieszczone na gazetce** uświadamiały całej społeczności szkolnej, jaką ważną rolę odgrywa narząd wzroku w odbieraniu informacji z otoczenia. Wyeksponowano także materiały zawierające najważniejsze wskazówki dotyczące higieny wzroku.





Klasa V c przygotowała i zaprezentowała społeczności szkolnej **audycję nadaną przez szkolny radiowęzeł – „Jak dbać o wzrok?”**. Uczniowie przekazali w niej wskazówki, które pozwalają na długo zachować dobry wzrok. Rady dotyczyły zdrowej diety, odpowiedniej ilości snu, korzystania z okularów przeciwsłonecznych, regularnego badania wzroku, odpowiedniego oświetlenia podczas pisania i czytania, oglądania telewizji oraz pracy przy komputerze. Podkreślili też, że dzieci z nieleczonymi zaburzeniami wzroku osiągają gorsze wyniki w nauce, ponieważ wada utrudnia im umiejętność pisania i czytania. Podali słuchaczom objawy, które wskazują na nieprawidłowości widzenia i konieczność wizyty u lekarza. Wskazali, jak ważną rolę odgrywają okulary korygujące wady wzroku, które należy nosić zgodnie z zaleceniami okulisty. Zwrócili też uwagę na ochronę oczu przed urazami podczas zabaw i gier w piłkę, w kontaktach z substancjami chemicznymi i niebezpiecznymi petardami.

**Na zakończenie audycji uczniowie zaprosili dzieci i nauczycieli do wspólnej gimnastyki oczu, prezentując kilka przykładowych ćwiczeń:**

### Ćwiczenie 1

Nie ruszając głową, patrzymy chwilę w górę, przesuwamy wzrok i patrzymy chwilę przed siebie. Następnie przesuwamy wzrok w dół i patrzymy tak przez chwilę. Teraz powracamy do patrzenia przed siebie.

### Ćwiczenie 2

Nie ruszając głową, patrzymy chwilę w lewą stronę, przesuwamy wzrok i patrzymy chwilę przed siebie. Następnie przesuwamy wzrok w prawą stronę i patrzymy chwilę. Teraz powracamy do patrzenia przed siebie.

### Ćwiczenie 3

Nie ruszając głową, wodzimy wzrokiem po okręgu. Po zakończeniu ruchu okrężnego patrzymy przed siebie.

Każde z zaproponowanych ćwiczeń powinno trwać około 1 minuty.

### **Dbajmy o wzrok, warto!**

**Każdy z nas chciałby przecież zawsze widzieć uśmiechnięte twarze naszych bliskich, piękno krajobrazu, samodzielnie czytać książki, pracować przy komputerze oraz prowadzić samochód. Tak samo dzisiaj, jak i za pięćdziesiąt lat.**

### **Akcja „Wspólne drugie śniadanie w szkole”**

W październiku została również przeprowadzona akcja „Wspólne drugie śniadanie w szkole”. Miała ona na celu wpojenie społeczności szkolnej zasad prawidłowego żywienia, a zarazem sposobów zapobiegania otyłości i niedowadze. Wychowawcy zwrócili szczególną uwagę na produkty, które mają pozytywny wpływ na zdrowie oczu. Wśród dzieci klas młodszych przeprowadzono wywiad rysunkowy, który pokazał, jakie produkty dzieci zjadają na drugie śniadanie.

Nauczyciele zwracali uwagę na zalety spożywania drugiego śniadania oraz odpowiedni dobór składników odżywczych, a następnie wspólnie z dziećmi spożywali posiłek podczas zajęć.





Podobnie postąpili wychowawcy klas starszych. **W zespołach 4-6 wśród 159 uczniów** przeprowadzono ankietę, która zawierała pytania:

### ANKIETA DLA UCZNIÓW

1. Czy dziś zjadłeś/aś pierwsze śniadanie, tzn. coś więcej niż kubek mleka, herbaty lub innego napoju? Wstaw X w jedną kratkę.  
 TAK  NIE
2. Czy dziś zjadłeś/aś lub będziesz jadł/a w szkole drugie śniadanie lub obiad? Wstaw X w jedną kratkę.  
 TAK  NIE
3. Jak często w czasie pobytu w szkole czujesz, że jesteś głodny/a? Wstaw X w jedną kratkę.  
 bardzo często  
 często  
 czasem  
 prawie nigdy lub nigdy

Wyniki ankiety przedstawiają się następująco:

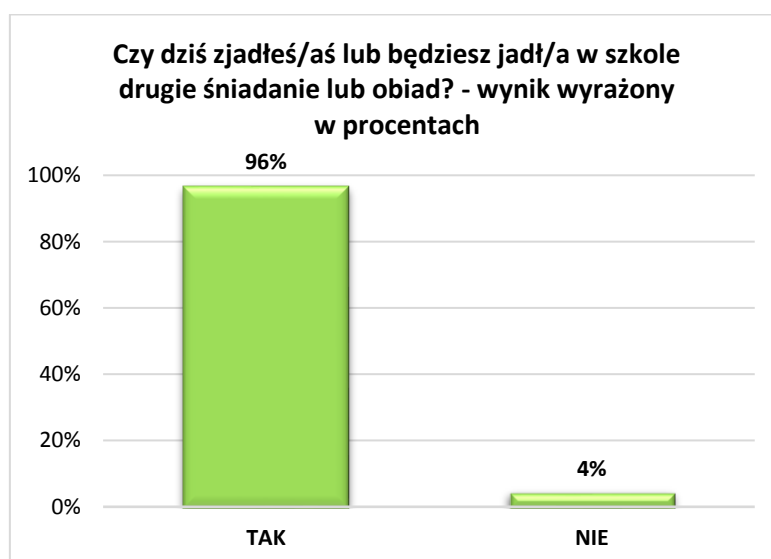
**1. Czy dziś zjadłeś/aś pierwsze śniadanie, tzn. coś więcej niż kubek mleka, herbaty lub innego napoju?**

TAK	NIE
131	28



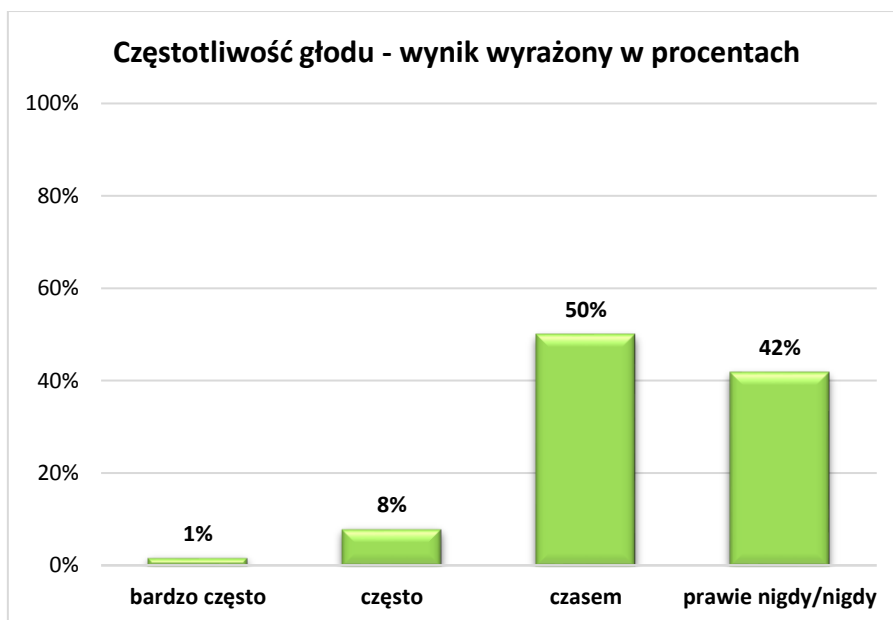
**2. Czy dziś zjadłeś/aś lub będziesz jadł/a w szkole drugie śniadanie lub obiad?**

TAK	NIE
153	6



### 3. Jak często w czasie pobytu w szkole czujesz, że jesteś głodny/a?

bardzo często	2
często	12
czasem	79
prawie nigdy lub nigdy	66



Nauczyciele zwracali uwagę na jego walory, odpowiedni dobór składników odżywczych i wspólnie z dziećmi spożywali posiłek podczas zajęć.

**Wszyscy uczniowie i nauczyciele chętnie wzięli udział w akcji. Dzięki niej dzieci wiedzą, jak ważne jest spożywanie śniadań zarówno w szkole, jak i w domu.**