

„JESTEŚ TYM, CO JESZ”

Obszar: Żywność i żywienie

Program z zakresu promocji zdrowia

realizowany w Szkole Podstawowej nr 4
im. Królowej Jadwigi w Wieluniu
w roku szkolnym 2004/2005.

***Autorzy: mgr Jolanta Czyżewska
mgr Jadwiga Graczyk
mgr Elżbieta Klimas***

Spis treści

Wstęp.....	1
1. Informacja o placówce.....	2
2. Rozdział I.....	3
2.1. Problem priorytetowy.....	3
2.2. Opis problemu.....	3
2.3. Uzasadnienie wyboru.....	3
2.4. Przyczyny występowania problemu.....	3
2.5. Rozwiązania dla usunięcia problemu.....	3
3. Rozdział II	4
3.1. Kryterium sukcesu.....	4
3.2. Zadania.....	4-5
4. Aneksy	

Wstęp

Nasze zdrowie zależy od nas samych i naszym obowiązkiem jest doskonalenie zdrowia oraz dostarczenie uczniom wiedzy o tym, jak dbać o zdrowie własne i innych.

Zdajemy sobie sprawę, że właśnie szkoła jest najlepszym miejscem do tego, aby nauczyć dzieci „dbać o swoje zdrowie”. Postanowiliśmy więc spróbować zmienić charakter naszej szkoły, a drogowskazem do pracy w tym kierunku stały się dla nas założenia projektu „Szkoła Promująca Zdrowie”.

Nasz program dotyczy obszaru „żywność i żywienie”. Nadałyśmy mu nazwę „Jesteś tym, co jesz”.

W I rozdziale przedstawiliśmy problem priorytetowy, jego opis i uzasadnienie wyboru. Wymieniłyśmy przyczyny występowania tego problemu oraz sposoby na jego usunięcie.

Rozdział II zawiera szczegółowe zadania, które będziemy realizować od października 2002r. do czerwca 2003r. w celu usunięcia problemu.

W aneksach dołączamy wzory ankiet: do informacji wstępnej i diagnozy stanu wyjściowego wraz z ich podsumowaniem.

Informacja o placówce

Szkoła Podstawowa nr 4 im. Królowej Jadwigi w Wieluniu jest publiczną placówką oświatową o znacznym dorobku dydaktyczno - wychowawczym. Dysponujemy wysoko wykwalifikowaną kadrą pedagogiczną. Pracuje u nas 35 nauczycieli z czego 15 ukończyło studia podyplomowe, dające kwalifikacje do nauczania drugiego przedmiotu.

W naszej szkole uczy się 537 dzieci, którym zapewniamy wysoki poziom kształcenia, czego dowodem są ich osiągnięcia. Oferujemy szeroką gamę zajęć pozalekcyjnych, rozwijających wielokierunkowe zainteresowania uczniów.

Opracowujemy i wdrażamy wiele autorskich programów np.: ekologiczny, wychowawczy, edukacji europejskiej, profilaktyczny.

Chętnie organizujemy: konkursy szkolne i pozaszkolne; spotkania z ciekawymi ludźmi, wycieczki i „zielone szkoły”; festyny integracyjne i inne szkolne imprezy.

Z wielkim zapałem włączamy się w akcje charytatywne o charakterze lokalnym (współpracujemy z Ośrodkiem Szkolno – Wychowawczym w Gromadnicach, Działoszynie oraz Domem Dziecka w Komornikach) oraz ogólnopolskim (bierzemy udział w akcji Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy i pomagamy finansowo siedemnastoletniej Solange z Kamerunu).

Jesteśmy otwarci na różne inicjatywy, dlatego chętnie podejmiemy się realizacji programu z zakresu edukacji prozdrowotnej „JESTEŚ TYM, CO JESZ”.

Rozdział I

2.1. Problem priorytetowy

Mała liczba osób stosuje zasady racjonalnego odżywiania się.

2.2. Opis problemu

Uczniowie naszej szkoły nie stosują zasad prawidłowego żywienia. W znajdującym się na terenie szkoły sklepiku kupują przeważnie słodczyce, chipsy, gazowane napoje. Duża grupa dzieci nie przynosi do szkoły drugiego śniadania, tylko kupuje oferowane w sklepiku zapiekanki i hot – dogi. Znaczna część uczniów nie pije dostępnego mleka.

2.3. Uzasadnienie wyboru

Po przeanalizowaniu ankiet i przeprowadzeniu długotrwałych obserwacji ustaliliśmy, że duża liczba osób ze społeczności naszej szkoły nie stosuje zasad prawidłowego żywienia. Ponieważ stanowi to znaczne zagrożenie dla zdrowia, postanowiliśmy zająć się tym problemem.

2.4. Przyczyny występowania problemu

- nieznanostwo zasad zdrowego żywienia
- brak odpowiednich wzorców do naśladowania
- brak umiejętności przewidywania skutków niewłaściwego odżywiania się
- brak środków finansowych

2.5. Rozwiązania dla usunięcia problemu

- dostarczenie wiedzy z zakresu zdrowego żywienia i higienicznego przygotowywania posiłków
- wskazywanie właściwych wzorców
- kształtowanie nawyku stosowania zasad prawidłowego żywienia
- pozyskanie środków finansowych

Rozdział II

Plan pracy na okres: październik 2004r – czerwiec 2005r.

Cel: Zwiększenie liczby osób mających świadomość przestrzegania zasad prawidłowego żywienia.

3.1. Kryterium sukcesu

O 10 % wzrośnie liczba osób stosujących zasady prawidłowego żywienia.

3.2. Zadania

Zadania do realizacji	Kryterium sukcesu	Sposoby realizacji i terminy	Wykonawcy	Środki	Sposób sprawdzenia
Dostarczenie wiedzy o zasadach prawidłowego żywienia.	40% uczniów będzie znało zasady prawidłowego żywienia	<p>„Jesteś tym, co jesz” – zajęcia warsztatowe (II 2005r.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - co to jest zdrowa żywność (pogadanka) - polskie nawyki żywieniowe (prezentacja) - korzystne zmiany w diecie naszej rodziny (spotkanie z dietetykiem) - tradycje żywieniowe i ich uwarunkowania klimatyczne (pogadanka) - styl życia i pracy a potrzeby żywieniowe człowieka (drama) 	E. Klimas J. Graczyk J. Czyżewka	produkty zdrowej żywności, dzieło ks. Jędrzeja Kitowicza „Opis obyczajów”, tabele zużycia oraz zapotrzebowania energii i energetyczności pokarmów	zapis w kronice szkoły, zdjęcia, treść pogadarek scenariusz zajęć
		<p>„Niech twój pokarm będzie</p>	E. Klimas J. Graczyk	potrzebne produkty, sztuce	j.w.

		<p>twoim lekarstwem”- zajęcia warsztatowe (III 2005r.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - zasady zdrowego żywienia (pogadanka) - „Wizyta babci” – dawne i dzisiejsze sposoby konserwowania żywności (drama) - wpływ środków konserwujących na organizm człowieka (pogadanka) - eksperymenty kulinarne 	J. Czyżewka		
		<p>Utworzenie kącika prasowego pod hasłem „Żyjmy dłużej” (od XI 2004r.)</p>	B. Falis A. Wolna	egzemplarze różnych czasopism o tematyce prozdrowotnej	zdjęcia
		<p>Pogadanki:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zasady prawidłowego odżywiania się - skutki niewłaściwego odżywiania się - rola witamin 	nauczyciele przyrody i wychowawcy klas	plansze, książki	zapisy w dziennikach lekcyjnych
		<p>Filmy edukacyjne (IV 2005r)</p>	wychowawcy klas	kasety video magnetowid, telewizor	j.w.
		<p>Spotkanie z dietetykiem (II 2005r.)</p>	J. Czyżewska		zapis w kronice szkoły
		<p>Artykuły o zdrowej żywności w szkolnej gazecie „Czwórka” (na bieżąco)</p>	J. Graczyk J. Gajda – uczennica kl. VIa	komputer, papier, kserokopiarka, materiały źródłowe	przykładowe egzemplarze gazetek
		<p>Gazetki ścienne na stołówce</p>	J. Czyżewska J. Graczyk	kartony, mazaki, gazety itp.	zdjęcia

		szkolnej (2 x w semestrze) - „Piramida zdrowia” - „Ekologiczne symbole zdrowej żywności”	E. Klimas		
Dostarczenie wiedzy o higienicznym przygotowywaniu posiłków.		„Stoliczku nakryj się” – zajęcia warsztatowe (V 2005r.) - zasady prawidłowego nakrywania stołu - zasady zachowania się przy wspólnym stole - estetyka przygotowania posiłków Spotkanie z pracownikiem szkoły gastronomicznej Pogadanki na temat „Jedzmy zdrowo i estetycznie”	E. Klimas J. Czyżewska J. Graczyk J. Czyżewska E. Klimas wychowawcy klas	potrzebne produkty i sztucce j. w	- zdjęcia - zapisy w kronice szkoły - zapisy w dziennikach lekcyjnych - j. w. - j. w.
Kształtowanie właściwych postaw dotyczących prawidłowego żywienia.		Konkurs grafiki komputerowej na projekt znaczka dla zdrowej żywności. (IV 2005r.) Konkurs literacki pod hasłem „Jedz zdrowo, żyj odlatowo” – dekalog zdrowego żywienia. (III 2005r.) Konkurs plastyczny na reklamę zdrowej żywności.	J. Graczyk J. Pietrzak I. Kita A. Bura R. Placek	Komputery, oprogramowanie środki finansowe	wystawa prac zdjęcia wystawa prac zdjęcia

		<p>(V 2005r.)</p> <p>Inscenizacja dla klas III „Dwa słówka na temat zdrowka”. (7 IV 2004r.)</p> <p>Rozprawa sądowa na temat fast food – dobre czy złe potrawy? (7 IV 2005r.)</p>	<p>E. Klimas</p> <p>J. Pietrzak</p>	<p>stroje, dekoracja</p>	
Wskazywanie właściwych wzorców dotyczących estetyki podania potraw.		<p>Szkolny konkurs na najładniej nakryty stół wielkanocny (III 2005r.)</p> <p>Wycieczka do restauracji – obserwacja pracy kelnera i kucharek (VI 2005r.)</p>	<p>wychowawcy i rodzice</p> <p>J. Pietrzak K. Kamińska</p>	<p>elementy wystroju</p> <p>środki finansowe</p>	<p>- zdjęcia - zapis w kronice</p> <p>- zdjęcia - zapis w kronice - lista obecności</p>
Zaproponowanie uczniom i nauczycielom odpowiednich wyborów.		<p>Prowadzenie akcji „Mleko w szkole” (cały rok)</p> <p>Wystawa i degustacja produktów SDM Wieluń. (IV 2005r.)</p> <p>Wystawa pod hasłem „Ogród zdrowia” (IV 2005r)</p>	<p>B. Lewandowska B. Dubas</p> <p>E. Klimas U. Urwanowicz</p> <p>J. Czyżewska J. Graczyk E. Klimas</p>		<p>- zdjęcia</p>
Pozyskiwanie środków finansowych na realizację zadań wynikających z programu.		<p>Pozyskiwanie sponsorów (na bieżąco)</p> <p>Zorganizowanie mini kiermaszu zdrowej żywności na FESTYNIE SZKOLNYM. (VI 2005r.)</p>	<p>zespół ds. promocji zdrowia</p> <p>J. Czyżewska J. Graczyk E. Klimas</p>		<p>- zapisy w dokumentacji</p>