

dialogi

Miesięcznik pedagogiczny

Nr 2 (239)
Luty 2020
Szczecin
ISSN 2300-9691



Zdrowie ważna sprawa



Pałac Młodzieży, turnus I
FERIADA 2020
 Zdjęcia: Monika Wilczyńska



„Dialogi” Miesięcznik**Pedagogiczny**

e-mail:

dialogi@palac.szczecin.pl

Wydawca:

Pałac Młodzieży –
Pomorskie Centrum
Edukacji

Redagują:*Ewa Karasińska*

(redaktor naczelna)

Ryszard Goclan

(redaktor techniczny)

Kolegium redakcyjne:*Paweł Bartnik**Katarzyna Fenczak**Róża Czerniawska-**Karcz**Wiesław Seidler*

Zastrzegamy sobie
prawo do skracania,

opracowań,

redagowania

i adiustacji tekstów

oraz zmiany ich

tytułów.

Za treść ogłoszeń
odpowiedzialności

nie ponosimy.

Adres redakcji:

Pałac Młodzieży – PCE

al. Piastów 7

70-327 Szczecin

tel. 91 422 52 61

Strona internetowa:

[https://pe.szczecin.pl/
chapter_201347.asp](https://pe.szczecin.pl/chapter_201347.asp)

W numerze:

- * **10-lecie Tygodnika dla Zdrowia** 4-5



- * **Holistycznie patrz na zdrowie** 6-9
* **Edukujemy zdrowotnie** 10



- * **Zdrowe życie – ważna sprawa!** 11-12



- * **Promocja zdrowia** 13-14
* **Dbamy o zdrowie psychiczno-emocjonalne** 15-16
* **Uwaga, fonoholizm!** 17-18



- * **Zdrowe przedszkole** 19



- * **Wybierajmy zdrowie każdego dnia** 20-22
* **Aby zdrowy uśmiech mieć, trzeba tylko chcieć!** 23
* **Promocja zdrowia w PP 41** 24-31
* **Aktywność fizyczna przede wszystkim** 32-33



- * **Profilaktyka zdrowotna wśród przedszkolaków** ... 34-38



- * **Z wiatrem w żaglach** 38-39

Warsztaty, konferencje, spotkania, projekcje**Sala do wynajęcia**

Pałac Młodzieży oferuje do wynajęcia salę multimedialną na 50 osób. Sala znajduje się w budynku nowej siedziby, przy al. Piastów 7 (centrum Szczecina). Wyposażona jest w nowoczesny sprzęt techniczny, m.in. projektor, rzutnik multimedialny i nagłośnienie w systemie dźwiękowym dolby surround. Można tu zorganizować m.in. warsztaty, konferencje, spotkania, projekcje. Gwarantujemy pomoc techniczną przy obsłudze.

Warunki wynajmu i terminy rezerwacji – w sekretariacie PM-PCE, tel. 91 422 52 61



Liceum Ogólnokształcące
z Oddziałami Integracyjnymi

10-lecie Tygodnia dla Zdrowia

Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Integracyjnymi jest jedyną szkołą w Szczecinie, w której od kilkunastu lat wszystkie klasy są integracyjne. Uczy się tutaj 311 uczniów w tym 66 z różnymi niepełnosprawnościami. Zdobywanie wiedzy uatrakcyjniają naszej młodzieży różnorodne akcje, a wśród nich „Tydzień dla zdrowia”, który odbywa się cyklicznie już od 10 lat.

Celem imprezy jest propagowanie zdrowego stylu życia, poznanie nowych aktywności fizycznych, świadome zmienianie nawyków żywieniowych, wyeliminowanie nałogów i hartowanie organizmu. Akcja poprzedzona jest wystawami, konkursami, lekcjami wychowawczymi przygotowującymi do wielkiego finału, który trwa 5,6 dni. W finałowym tygodniu odbywają się zmagania klas, w czasie których gromadzone są punkty za poszczególne konkurencje. Zadania są dostosowane do niepełnosprawności jak i dysfunkcji uczniów tak, aby każdy mógł wziąć udział. Z kolei zdrowi uczniowie mają okazję do poznania różnych form aktywności osób niepełnosprawnych. Jest to również moment, w którym pojawia się naturalna rywalizacja.

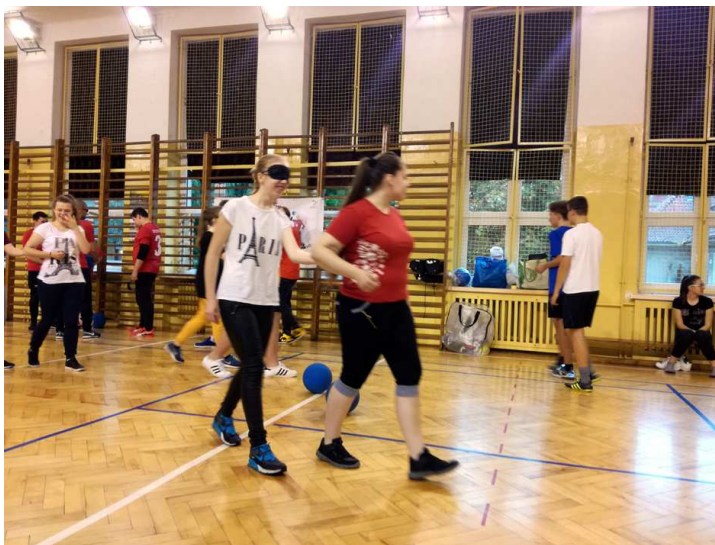
Co roku zmieniamy temat przewodni. Były już m.in. akcje: „*Ruch to zdrowie*”, „*Nie palę, nie biorę, nie piję*”, „*Twoja krew – moje życie*”, „*Aktywność fizyczna – drogą do zdrowia*”, „*Nie gaś życia dopalaczem*”. Towarzyowały im działania sportowe: wieczorne bieganie po parku Kasprowicza, nordic walking, joga, taniec integracyjny belgijka, taniec brzucha, dancehall, zumba, aqua-aerobik, zajęcia z samoobrony, sobotnie rajdy rowerowe, sport na wesoło, balonowa siatka i goalball. W ramach akcji odbywają się różne konkursy: plastyczne, a wśród nich malowanie stopą, śniadanie maturzysty, wiedzy o zdrowiu, literacki, edukacja zdrowotna brajłem. Przygodo-

wywane są też zajęcia w formie wykładów: „*Cukrzyca - co warto wiedzieć*”, „*Dlaczego nastolatki nie powinny się odchudzać*”, „*Profilaktyka nikotynizmu*”, „*Wpływ żywienia na procesy zapamiętywania*”, „*Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie*”, „*Jak skutecznie radzić sobie ze stresem*” i wiele innych. Mamy też na okoliczność „Tygodnia...” hymn zdrowia pt. „*Dlaczego gruszka chce być chuda jak pietruszka*”, który społeczność szkolna śpiewa na zakończenie akcji.

Jubileuszowy, 10. „Tydzień dla Zdrowia” odbył się w LO z OI jesienią 2019 r. pod hasłem: „*Jem zdrowo i kolorowo*”. Program akcji był bardzo bogaty – warsztaty, prelekcje, wykłady, konkursy – to tylko niektóre jego punkty. Pierwszego dnia swoje stanowisko ze zdrowymi przekąskami, sałatkami i koktajlami mieli nauczyciele, a w następne dni uczniowie, od których kupowaliśmy różne pyszności. Całkowity dochód ze sprzedaży został przekazany na rehabilitację dla chorej absolwentki naszej szkoły.

Przez wszystkie dni akcji odbywał się turniej tenisa dźwiękowego. Uczniowie z zasłoniętymi oczami podawali sobie rękoma piłeczkę na stole tenisowym. Musieli przy tym wykazać się dobrym słuchem i refleksem.

Z kolei konkurs plastyczny polegał na stworzeniu (dowolną techniką) plakatu pt. „*Jem zdrowo i kolorowo*”. Uczniowie mogli też wziąć udział w konkursie fotograficznym, który odbywał się pod hasłem „*W zdrowym ciele zdrowy duch*”. Zdjęcia przedstawiały aktywny tryb życia. W konkursie poetyckim „*Zdrowa poezja*” zadanie polegało na napisaniu prozdrowotnego wiersza.





Następna konkurencja – „*Co to za smak?*” – polegała na odgadnięciu składników, z których przygotowano potrawy. W konkursie „*Edukacja zdrowotna brajlem*” uczestnicy mieli rozszyfrować treści i hasła o tematyce zdrowotnej zakodowane brajlem. Ostatnim był „*Konkurs wiedzy o zdrowiu*”. Uczniowie rozwiązywali test na temat zdrowia i kultury fizycznej.

Interesującą propozycją akcji „*Tydzień dla zdrowia*” były prozdrowotne prelekcje. Pani Izabela Wojtal z Powiatowej Stacji Sanitarno- Epidemiologicznej opowiadała o zagrożeniach zwią-

zanych z paleniem papierosów. Natomiast na spotkaniu z psychodietetykiem panią Ewą Sakwą młodzież dowiedziała się, dlaczego diety nie działają i jak się zdrowo odżywiać.

W ramach akcji zostały również zorganizowane zajęcia na świeżym powietrzu pod hasłem „*Ruch to zdrowie*”. Chętni uczniowie wzięli udział w marszobiegu, ćwiczeniach oraz zabawach ruchowych. Następnie pełnoletni uczniowie z klas trzecich spotkali się z przedstawicielami Stacji Krwiodawstwa, którzy przeprowadzili prelekcję pt. „*Jak mogę pomóc innym*”. Licealiści mogli też dokonać pomiaru ciśnienia, wzrostu i wagi oraz wyliczyć swoje BMI w gabinecie u pani pielęgniarki. Po tygodniu pełnym pracy i wrażeń nadszedł czas na relaks przy dźwięku mis i gongów tybetańskich, czyli „*Terapię dźwiękiem*”, którą przeprowadził pan Łukasz Mazurek – miłośnik Nepalu i Tybetu oraz zapalony podróżnik.

Podsumowując akcję, zliczamy punkty, które uzyskały klasy z poszczególnych konkurencji, wyłaniamy zwycięzcę, przyznajemy nagrody i dyplomy. Na koniec uczniowie wypełniają ankietę na temat przebiegu „*Tygodnia...*” oraz przedstawiają propozycje na przyszły rok.

„*Tydzień dla Zdrowia*” na stałe wpisał się w szkolny kalendarz imprez i cieszy się dużym powodzeniem. Akcja motywuje uczniów do zdobywania wiedzy na temat zdrowego trybu życia oraz wpływa na kształtowanie postaw prozdrowotnych.

Agnieszka Pieńkowska
Monika Jurczyk

– Liceum Ogólnokształcącego z Oddziałami Integracyjnymi w Szczecinie



**Promocja zdrowych nawyków
żywieniowych i aktywności fizycznej
w Szkole Mistrzów Sportu.**

Holistycznie patrzą na zdrowie

Centrum Mistrzostwa Sportowego w Szczecinie jest placówką kształcącą młodych sportowców w trzech dyscyplinach: pływanie, pięściarstwo oraz piłka nożna dziewcząt i chłopców. To szkoła, która stwarza idealne warunki, żeby łączyć treningi sportowe z realizacją zajęć dydaktycznych i jest najlepszym miejscem do nauki dla sportowców ze Szczecina, województwa i Polski. Uczniowie – sportowcy osiągają wysokie wyniki na arenie ogólnopolskiej, europejskiej i światowej w uprawianych przez siebie dyscyplinach. Celem funkcjonowania szkoły jest zapewnienie optymalnych warunków do skutecznego łączenia nauki ze sportem przede wszystkim poprzez: trwałe rozwijanie zainteresowań sportowych i prozdrowotnych oraz kształcenie ucznia - sportowca tak, aby osiągał jednocześnie wysokie wyniki w nauce. W filozofię szkoły kształcącej przyszłych mistrzów wpisana jest oczywiście misja propagowania zdrowego stylu życia. Placówka w codziennej pracy z dziećmi i młodzieżą podejmuje liczne działania promujące właściwe odżywianie i aktywność fizyczną.

Centrum Mistrzostwa Sportowego należy do Zachodniopomorskiej Sieci Szkół i Przedszkoli Promujących Zdrowie. W placówce jest re-

alizowany program Promocji Zdrowia „*Żyjmy zdrowo*”. Za realizację jego założeń odpowiadają wszyscy nauczyciele, trenerzy oraz szkolny psycholog. Na zajęciach dydaktycznych i wychowawczych organizowane są wykłady, pogadanki, uczniowie oglądają filmy związane z różnorodnymi zagadnieniami z zakresu zdrowia człowieka. Licealiści przygotowują prezentacje multimedialne na temat zaburzeń odżywiania, porady związane z dietą sportowców. Na lekcjach biologii dotyczących układu pokarmowego uczniowie poznają sposoby obliczania i wykorzystania wskaźnika BMI, układają zdrowy jadłospis młodego człowieka. Przy okazji poznawania układu krążenia sporo uwagi poświęca się na podkreślenie znaczenia właściwego sposobu odżywiania i aktywności fizycznej jako czynników zapobiegających rozwojowi chorób cywilizacyjnych- miażdżycy, nadciśnienia tętniczego i cukrzycy typu drugiego. Nawet przy okazji tematów pozornie niezwiązanych z promocją zdrowia można uczyć pozytywnych nawyków odżywiania i łączyć przyjemne z pożytecznym. Siódmoklasiści podczas zajęć biologii dotyczących budowy komórki prezentują jej modele wykonane z galaretek z owocami i innymi produktami spożywczymi. Po spełnieniu roli dydaktycznej komórki stają się pysznymi deserami.

Liczne działania o charakterze edukacyjnym prowadzone przez Centrum Mistrzostwa Sportowego towarzyszą również realizacji "Programu dla szkół" Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa finansowanego ze środków Unii Europejskiej oraz z Budżetu Krajowego. Dzieciom uczestniczącym w programie udostępnia się bezpłatnie co najmniej 3 razy w tygodniu, zgodnie z sezonem: jabł-



Uczniowie CMS w biegu „Policz się z cukrzycą”.



Śniadanie małych mistrzów.



Świeże soki- samo zdrowie.

ka, gruszki, śliwki, truskawki, soki owocowe, przeciery owocowe, marchewki, rzodkiewki, paprykę, kalarepę, pomidorki, mleko białe, serki twarogowe, jogurty i kefiry naturalne. Działania edukacyjne stanowią, obok dostaw produktów, jeden z głównych elementów „Programu dla szkół”. Aby skutecznie i przede wszystkim trwale kształtować nawyki żywieniowe – uczniowie nie tylko otrzymują porcje owoców i warzyw oraz mleka i produktów mlecznych, ale również uczestniczą w działaniach dydaktycznych informujących o zalecanych włączaniu tych produktów do diety. Edukacja z zakresu zasad zdrowego żywienia, pochodzenia owoców i warzyw oraz produkcji produktów mlecznych, przeciwdziałania marnotrawieniu żywności, to stały element zajęć w młodszych klasach szkoły podstawowej. Nauczyciele i wychowawcy organizują warsztaty kulinarne, wspólne spożywanie drugiego śniadania połączone z degustacją owoców i warzyw oraz mleka i ich przetworów, przygotowują prezentacje oraz gazetki tematyczne. Uczniowie wykonują plakaty na temat obecności witamin w warzywach i owocach oraz informujące o ich wpływie na organizm człowieka. Dzięki uprzejmości i zaangażowaniu rodziców na zajęciach warsztatowych drugoklasistów korzystają z wyciskarki wolnoobrotowej i mogą spróbować zdrowego soku z jabłek. Trzecioklasiści podczas omawiania tematów dotyczących powstawania chleba poznają ciekawostki o zbożach uprawnych, tradycji wypiekania pieczywa. W ramach zadania domowego mali pływacy przygotowują wraz z rodzicami zdrowe wypieki – babeczki, bułki lub pełnoziarnisty chleb, które następnie degustują w czasie przerw między zajęciami. Uczestniczą także w warsztatach kulinarnych, podczas których uczą się korzystać z kuchennych sprzętów oraz przygotowywać na-



Spotkanie z Markiem Kolbowiczem.



Najmłodsi uczniowie CMS na treningu z Moniką Pyrek.



Spotkanie z Otylią Jędrzejczak.

prawdę zdrowe i smaczne drugie śniadanie. Starsi uczniowie, z klas drugich liceum, mają możliwość ugruntowania i poszerzenia wiedzy o prawidłowym żywieniu sportowca na lekcjach przedmiotu chemia w sporcie. Część zajęć poświęcona jest wpływowi odpowiedniego żywienia na funkcjonowanie organizmu podczas intensywnych przygotowań do mistrzostw Polski juniorów i senio-

rów, mistrzostw Europy juniorów czy mistrzostw świata juniorów w pływaniu.

Szczególnie istotną formą promocji zdrowia są w Szkole Mistrzów Sportu liczne prelekcje, warsztaty i badania profilaktyczne prowadzone przez różnorodnych specjalistów. Zwiększeniu wpływu na funkcjonowanie organizmu i prawidłową dietę młodych sportowców, ma między innymi, podpisanie umowy o współpracy między Uniwersytetem Szczecińskim a Centrum Mistrzostwa Sportowego. 6 grudnia 2019 r. grupa pływaków z CMS uczestniczyła w niezwykle ciekawym spotkaniu z wielokrotną medalistką igrzysk olimpijskich, mistrzostw świata i mistrzostw Europy, **Otylią Jędrzejczak**. Młodzi sportowcy mieli możliwość posłuchania Otylii Jędrzejczak, która podkreśliła rolę współczesnej diagnostyki sportowej w szkoleniu zawodników na różnym poziomie wytrenowania. Mistrzyni zwracała uwagę na fakt, że osiągnięcie wysokich wyników udaje się dopiero wtedy, kiedy zawodnik zna swoje ciało i potrafi mu pomóc, a do tego, oprócz diety, potrzebne są także badania. Pływaczka zaznaczyła, że istnienie takiej jednostki jak Centrum Badań Strukturalno-Funkcjonalnych Człowieka Uniwersytetu Szczecińskiego oraz przywilej korzystania z doświadczenia jego kadry naukowej to dla pływaków z SMS w Centrum Mistrzostwa Sportowego wielkie wyróżnienie i wspaniała szansa na wszechstronny rozwój. Uczniowie Szkoły Mistrzów Sportu często uczestniczą w szkoleniach i wykładach dotyczących zdrowego i zbilansowanego odżywiania prowadzonych przez specjalistów. W ubiegłym roku szkolnym, na zaproszenie MKP Szczecin, do pływaków z CMS przyjechał **Mateusz Gawelczyk** – doktorant i wykładowca Zakładu Żywienia i Suplementacji AWF oraz Śląskiej Wyższej Szkoły Medycznej, który poprowadził dla uczniów i rodziców warsztaty z zakresu żywienia i suplementacji w sporcie. Zagadnienia związane z odżywianiem, suplementami w diecie sportowca, odnową biologiczną i kontrolą procesów treningowych, były także treścią cyklu wykładów, jakie dla uczniów CMS wygłosił doktor **Krzysztof Krupcecki** z Uniwersytetu Szczecińskiego. Istotną rolę w promocji zdrowia pełnią także różnorodne badania przesiewowe i profilaktyczne. Uczniowie – sportowcy bardzo chętnie biorą udział w aktywnościach odbywających się w ramach Nocy Naukowców.

W zeszłym roku szkolnym mieli okazję posłuchać mistrza olimpijskiego w wioślarstwie,



Lekcja wychowania fizycznego z Michałem Materlą

Marka Kolbowicza, doktora Uniwersytetu Szczecińskiego, który opowiadał o istocie badań wysiłkowych w sporcie i wydolności organizmu. Pod okiem mistrza można było dokonać analizy składu ciała i sprawdzić wydolność płuc. Bardzo istotna dla dzieci i młodzieży jest także profilaktyka stóp. Sportowcy powinni zwrócić szczególną uwagę na ich pielęgnację. Przez zaniedbanie dziecko naraża się na powstawanie odcisków i bolesne otarcia oraz wrastanie paznokci. Warto zwrócić uwagę na stopy, gdyż to one dźwigają ciężar ciała. Nieleczzone odciski sprawiają, że nieprawidłowo stawiamy stopę w celu uniknięcia bólu, co z kolei prowadzi do wad postawy i problemów z kręgosłupem. Profesjonalna konsultacja i diagnostyka podologiczna, której poddali się uczniowie CMS, obejmowała szczegółowy wywiad, ocenę biomechaniczną i funkcjonalną z uwzględnieniem specyfiki uprawianej dyscypliny. Dzieci otrzymały analizę stóp, wykaz ćwiczeń profilaktycznych oraz zalecenie wykonania wkładek ortopedycznych dopasowanych indywidualnie do stopy i do obuwia. Kształtowaniu prawidłowych nawyków służy także realizowany przez Miasto Szczecin oraz ST-Medical Program profilaktyki wad postawy „Wzorowa postawa” skierowany do wszystkich dzieci uczęszczających do klas pierwszych szczecińskich szkół podstawowych, przystąpili do niego również pierwszoklasiści z CMS.

W szkole sportowej do aktywności fizycznej nikogo nie trzeba specjalnie przekonywać, uczniowie realizują na co dzień specjalistyczne szkolenie sportowe związane z uprawianą przez siebie dyscypliną. Jednak ważne jest, by

zachęcać dzieci i młodzież do otwierania się na różne formy aktywności ogólnorozwojowej, kształtować zamiłowanie do sportowego stylu życia, którym będą zarażać rówieśników i rodziców. W CMS służą temu różnorodne działania podejmowane przez nauczycieli i trenerów. Co roku, podczas kolejnych finałów WOŚP, uczniowie Szkoły Mistrzów Sportu biorą udział w biegach „Policz się z cukrzycą”. W roczny kalendarz działań szkoły wpisany jest także zawsze festyn środowiskowy współorganizowany przez CMS wraz ze Szkołą Podstawową Nr 54 oraz Radą Osiedla „Centrum”, podczas którego nie brakuje zdrowej rywalizacji sportowej na świeżym powietrzu, konkursów i quizów na temat zdrowego stylu życia. Aby urozmaicić lekcję wychowania fizycznego w klasie trzeciej szkoły podstawowej, wychowawczyni poprosiła o poprowadzenie zajęć **Michała Materłę**, mistrza federacji KSW w kategorii średniej z 2012 roku oraz mistrza Polski w brazylijskim jiu-jitsu z 2006 roku, który do realizacji jednostki dydaktycznej wykorzystał elementy zapasów. Natomiast w mistrzowskim treningu w Netto Arena wzięli udział uczniowie klas 1-3 z CMS. Podczas akcji „Monika Pyrek Camp” dzieci wykonywały podstawowe elementy treningu tyczkarskiego pod okiem trenerów **Moniki Pyrek** i **Piotra Liska**.

Wszelkie działania mające na celu krzewienie kultury fizycznej i propagowanie zdrowych nawyków żywieniowych muszą być przemyślane, spójne, komplementarne i atrakcyjne dla dzieci. Promować zdrowia nie można od czasu do czasu, wyłącznie na lekcjach biologii lub zajęciach wychowawczych, nie da się tego zrobić również bez zaangażowania wszystkich pracowników szkoły, nawet właściciela szkolnego sklepiku. **W CMS na przykład sprzedawane są uczniom przede wszystkim zdrowe napoje i przekąski: jabłka, banany, przygotowywane na miejscu kanapki z pełnoziarnistego pieczywa z wędliną i warzywami, galaretki owocowe, muesli z owocami i jogurtem, chrupki ku-**



Komórki z jadalnej galaretki.



Witaminowa moc warzyw i owoców.

kurydżane i wyłącznie soki oraz woda mineralna. Uczniowie spożywający obiady w szkolnej stołówce mogą korzystać ze zdrowotnych dobrodziejstw soku z buraka. Bo przecież, nawet jeśli będzie istniał dobrze napisany szkolny program profilaktyczny, bez holistycznego spojrzenia na problematykę zdrowia, żadne działania nie przyniesie satysfakcjonujących efektów. O właściwym żywieniu i aktywności fizycznej trzeba mówić stale, na wszystkich przedmiotach. Jednak mówić, to za mało. Trzeba działać. Uczniowie muszą być zaangażowani w różne aktywności, konkursy, warsztaty, muszą dotknąć, powąchać, doświadczyć, porozmawiać ze specjalistą. Muszą czuć, że mają wpływ na podejmowane działania i na swoje zdrowie. Inaczej nie zrozumieją, że od tego zależy długość i jakość ich życia. To szczególnie istotne dziś, w dobie szerzenia się otyłości i chorób z nią związanych oraz uzależnień od tego, co młodym ludziom oferuje Internet.

Opracowanie:
Justyna Wilk

– Centrum Mistrzostwa Sportowego
w Szczecinie

Edukujemy zdrowotnie

„Zdrowie to nie tylko brak choroby, kalectwa lub niepełnosprawności.

Zdrowie określa się jako stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego”.

WHO

Ważnym zadaniem szkoły jest **edukacja zdrowotna**, której celem jest kształtowanie u uczniów nawyków, postaw dbałości o zdrowie własne i innych ludzi oraz umiejętności tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu. Edukacja zdrowotna obejmuje przygotowanie dziecka do troski o swoje ciało poprzez uwrażliwienie na higienę osobistą i właściwe odżywianie.

W Szkole Podstawowej Nr 23 im. M. Żaruskiego w Szczecinie od wielu lat podejmowane są liczne zadania zmierzające do realizacji celów edukacji zdrowotnej.

Rok rocznie realizowane są programy **„Owoce w szkole”** i **„Mleko w szkole”**, których celem jest budowanie zdrowych nawyków żywieniowych i przeciwdziałanie otyłości oraz chorobom cywilizacyjnym. We wrześniu każdego roku wychowawcy przeprowadzają zajęcia edukacyjne dotyczące zasad prawidłowego żywienia i aktywnego stylu życia, które procentują u dzieci lepszymi wynikami w nauce, wpływają korzystnie na kondycję i zapewniają prawidłowy rozwój i funkcjonowanie organizmu. Nauczyciele zachęcają uczniów do włączenia mleka, jogurtów czy serów do codziennego jadłospisu. W szkole realizowany był ponadto program promocyjny – informacyjny Polskiej Federacji Hodowców Bydła i Polskiej Izby Mleka **„Mam kota na punkcie mleka”**, w ramach którego realizowane były scenariusze zajęć pt.: *„Mleko i przetwory mleczne”*, *„Skąd się bierze mleko?”*, *„Skarby ukryte w mleku”*.

Promocja zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety odbywa się w naszej szkole również poprzez udział w programie Państwowej Inspekcji Sanitarnej i Polskiej Federacji Producentów Żywności **„Trzymaj Formę”**, którego celem jest zwiększenie świadomości dotyczącej wpływu żywienia i aktywności fizycznej na zdrowie poprzez edukację w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków. W ramach programu nauczyciele realizowali w klasach scenariusze zajęć przygotowane przez dr Marię Łuszczynską, obejmujące następujące zagadnienia: *„Każdy jest kowalem swojego losu – tworzymy makietę talerza zdrowia”*, *„Kolorowy świat witamin”*, *„Ruszał nogą, ruszał głową”*, *„Ruch jest ławy – jak zamienić bierność na aktywność”*. Każdego roku organizowany jest w szkole Turniej pt.: *„Książka, zdrowie, ekologia”* oraz Dzień Sportu.

W listopadzie z okazji Europejskiego Dnia Zdrowego Jedzenia i Gotowania uczniowie uczestniczą w programie **„Śniadanie daje moc”**, którego celem jest zwiększenie świadomości na temat zdrowego odżywiania i roli śniadania w diecie dziecka oraz przyczynianie się do obniżania poziomu niedoży-

wienia dzieci w Polsce poprzez edukację i promocję prawidłowego żywienia. Realizacja programu odbywa się poprzez organizację w szkole Tygodnia Zdrowych Śniadań, podczas którego nauczyciele wraz z uczniami gromadzą wiedzę na temat wartości odżywczych wybranych produktów, przygotowują wspólne zdrowe śniadania zwracając uwagę na higienę i kulturę spożywania posiłków. Nauczyciele podczas spotkań z rodzicami prowadzą pogadanki pt.: *„Zdrowe drugie śniadanie”*.

W bieżącym roku szkolnym przystąpiliśmy do programu proponowanego przez PCK **„Chroń dziecięce uśmiechy”**, który ma na celu edukację dzieci w zakresie prawidłowej higieny jamy ustnej. W ramach programu wychowawcy prowadzą zajęcia z wykorzystaniem materiałów edukacyjnych *„Ja i moje zęby”* oraz *„Ja i mój uśmiech”*. Dzięki nowoczesnym materiałom uczniowie poznają w ciekawy i aktywny sposób najważniejsze zasady oraz zalety dbania o swoje zęby. W szkole systematycznie prowadzona jest fluoryzacja.

W szkole realizowany jest także program edukacji antynikotynowej o charakterze profilaktycznym Państwowej Inspekcji Sanitarnej **„Nie pal przy mnie proszę”**, którego celem jest uporządkowanie i poszerzenie informacji na temat zdrowia, kształtowanie poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie i uświadomienie szkodliwości palenia.

Kolejnym działaniem o charakterze profilaktycznym podejmowanym w szkole jest uczestnictwo w kampanii edukacyjnoprofilaktycznej **„Zachowaj Trzeźwy Umysł”**. Oprócz zasad zdrowego stylu życia uczniowie uczą się asertywności, podejmowania odpowiedzialnych decyzji. Zajęcia prowadzone w ramach kampanii obejmują min. tematykę: *„Moje emocje. Jak sobie z nimi radzić”*, *„Kto pomoże, kto się zaopiekuje, kto pochwali”*, wskazują osoby, które mogą pomóc przy rozwiązywaniu problemów.

Aktywne uczestnictwo uczniów w planowaniu i realizacji zadań edukacji zdrowotnej odbywa się poprzez udział w licznych konkursach plastycznych, np.: *„Szkodliwość biernego palenia”*, *„Kocie rymy mlekiem płynące”*, *„Mleczna energia rozpiera mnie”*, *„Wiemy, że witaminowo jemy”*.

W klasach nauczyciele organizują klasowe konkursy recytatorskie o tematyce zdrowotnej, przegląd piosenek o zdrowiu. Prozdrowotna edukacja uczniów prowadzona jest również poprzez prowadzenie gazetek ściennych. Uczniowie aktywnie uczestniczą w przygotowaniu plakatów, gazetek, ulotek informacyjnych o tematyce zdrowotnej.

Podczas zajęć z wychowawcami klas poruszane są tematy dotyczące poczucia odpowiedzialności za zdrowie. Zajęcia mające na celu zachęcenie uczniów do zdrowego stylu życia obejmują tematy: *„Zdrowy człowiek to jaki?”*, *„Magiczne słowo relaks – dlaczego warto odpoczywać”*, *„Aktywność fizyczna to podstawa zdrowia”*, *„Zdrowe odżywianie – jem kolorowo”*.

Edukacja zdrowotna jest nieodłącznym elementem promocji zdrowia. Staramy się, aby w naszej szkole była nie tylko przekazywaniem wiedzy o tym co jest korzystne lub szkodliwe dla zdrowia, ale również rozwijaniem umiejętności, które pozwolą wykorzystać tę wiedzę.

Opracowała:

J. Rotnicka - Płocha

Oddziały Przedszkolne Szkoły Podstawowej Nr 51 **Zdrowe życie – ważna sprawa!**

Wszyscy dobrze wiemy, jak ważna jest profilaktyka zdrowotna, higiena naszego życia oraz zdrowe odżywianie. Staramy się również wpoić tą wiedzę i nawyki naszym małym wychowankom, tak, aby w życiu nastoletnim i dorosłym potrafili zdrowo żyć, a przede wszystkim wiedzieli, dlaczego warto to robić. Ważne jest, aby tę naukę zacząć już od najmłodszych lat.

Grupa 3-latków „Zajaczki” z Oddziałów przedszkolnych Szkoły Podstawowej Nr 51 w Szczecinie bierze aktywny udział we wszelkich ciekawych akcjach, projektach i programach, które rozwijają umiejętności oraz poszerzają wiedzę u dzieci.

W tym roku przedszkolnym realizujemy kilka projektów i programów zdrowotnych związanych z profilaktyką zdrowego żywienia oraz prawidłowych nawyków higienicznych.

Propagujemy zdrowy tryb życia oraz staramy się ukształtować właściwe nawyki zdrowotne poprzez zajęcia edukacyjne w związku z Ogólnopolskim Dniem Zdrowia Jamy Ustnej oraz poprzez aktywny udział w *IX – Edycji Ogólnopolskiego Programu Edukacji Zdrowotnej „Akademia Aquafresh”*. Celem programu jest przeprowadzenie zajęć z zakresu prawidłowego dbania o higienę jamy ustnej wśród dzieci przedszkolnych. Dodatkowo dzieci dostały do domu do wypełnienia miesięczny kalendarz mycia zębów

„*Pastusiowa karta szczotkowania*”, co wyrobiło u nich nawyk systematycznego mycia zębów. Za wykonanie tego zadania dzieci otrzymały atestowane szczoteczki jednorazowe z wybraną przez siebie pastą smakową. Natomiast rodzicom przekazałyśmy broszurę informacyjną pt. „*W trosce o zdrowy uśmiech Twojego dziecka*” na temat szkliska i zębów mlecznych.

Bierzemy także udział w projekcie edukacyjnym „*Dzieciaki Mleczaki*”. Celem projektu jest przeprowadzenie akcji informującej i edukacyjnej w zakresie znaczenia mleka i jego przetworów w codziennej diecie dzieci oraz przedstawienia mleka, jako produktu zdrowego, modnego, polecanego osobom aktywnym fizycznie z naciskiem na aspekt zdrowotny i profilaktyczny. Dzieci uczestniczyły w zajęciach dotyczących znaczenia mleka i jego przetworów w diecie dziecka, zdobywając wiedzę na temat nabiału, jego wpływu na zdrowie oraz poznali całą drogę powstawania mleka. Odpowiedzieliśmy wspólnie online na pytania quizu dotyczące mleka. Dzieci wraz z rodzicami w domu wykonały karty pracy „*Droga mleczna, mleczne wyroby, ruch to zdrowie, mikroświat mleka, raz-dwa-trzy ile mleka mamy pić, muuuu*”. Podczas zajęć nasze małe przedszkolaki mogły nawet samodzielnie spróbować wydoić krowę, a raczej jej imitację, specjalnie stworzoną na ten cel.

W poprzednim roku przedszkolnym braliśmy udział w *I – Edycji Ogólnopolskiej Akcji „Z ogrodu do butelki”* realizując program „*Szkolne ogródki Marwit*”. Poza walorem edukacyjnym, jakim niewątpliwie jest nauka dotycząca zdrowego odżywiania w tym picia naturalnych soków oraz zjadania zdrowych przekąsek warzywnych, zachęca on dzieci do aktywnego spędzania wolnego cza-

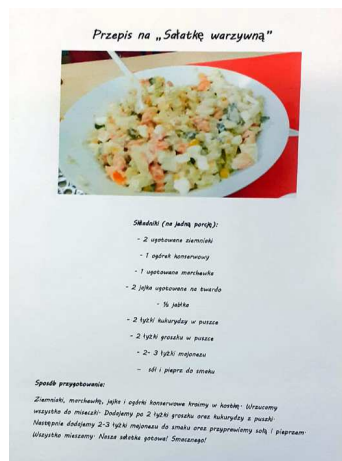


su – w ogrodzie, podczas aktywności fizycznej, jaką jest również uprawianie ogrodu. W ramach udziału, na terenie naszego przedszkola zasialiśmy oraz prowadziliśmy ogródek warzywny. W podziękowaniu za aktywny udział i opracowanie kalendarza upraw mieliśmy przyjemność gościć u nas przedstawicieli Fundacji Marwit „Smak Zdrowia”, w tym dietetyka, którzy przeprowadzili prelekcję dla dzieci na temat prawidłowych nawyków żywieniowych.

Nasze „Zajaczki” przez cały rok przedszkolny biorą również udział w **Ogólnopolskim Projekcie edukacyjnym „Kulinarne podróże Przedszkolaków”**. Głównym celem projektu jest preorientacja zawodowa, poznanie zawodu kucharz jak również poszerzenie zainteresowań kuchnią regionalną. Projekt obejmuje przedszkola z 16 województw. Każde przedszkole stworzyło książkę kulinarną z własnym przepisem, a następnie cyklicznie wysyła ją do placówki z innego województwa. Tym sposobem do każdego przedszkola wróci ona bogata w przepisy regionalne z całej Polski. My już nie możemy się doczekać naszej! W dodatku świetnie bawiliśmy się przy przyrządzaniu własnego przepisu na sałatkę warzywną podczas przeprowadzonych warsztatów kulinarnych dla dzieci i rodziców.

My, jako nauczyciele, wierzymy, że nawyki utrwalone już od najmłodszych lat rzutują na całe życie dziecka. Ważne jest, aby rodzice również wspierali te działania w domu, bowiem wiemy, że na powodzenie wpływa intensywność oraz zgodność oddziaływań z różnych środowisk dziecka.

Martyna Dogoda
Izabela Kaczmarczyk
– Oddziały Przedszkolne
Szkoły Podstawowej Nr 51 w Szczecinie



Przedszkole Publiczne Nr 3

Promocja zdrowia

O tym, jak ważne w dzisiejszych czasach jest dbanie o zdrowie i prowadzenie zdrowego stylu życia, nie trzeba nikogo przekonywać. Na każdym kroku słyszymy o tym, że należy to traktować jako codzienność i przyjemność, a nie obowiązek. Dlatego najlepiej wprowadzać ten nawyk już od najmłodszych lat.

Napięcie psychiczne lub złe samopoczucie wpływają negatywnie na nasze kontakty z otoczeniem, a także na stosunek do samego siebie. Rozwijanie świadomej wiedzy na temat własnego organizmu i poznanie roli jaką odgrywa równowaga zdrowotna może pomóc dziecku w wyborze zdrowego stylu życia.

W Przedszkolu Publicznym Nr 3 „Pentliczek” w Szczecinie promowanie zdrowia odgrywa jedną z ważniejszych ról, dlatego już od kilkunastu lat nasze działania ukierunkowane są na edukację zdrowotną.

Zdrowy styl życia to hasło, które towarzyszy nam na co dzień, ale co tak naprawdę się pod nim kryje? Prowadzić zdrowy styl życia możemy odżywiając się zdrowo, uprawiając sport, dbając o bezpieczeństwo swoje i innych, dbając o higienę osobistą, ale także o higienę życia psychicznego. Dlatego w „Pentliczku” podejmujemy się różnych działań, dzięki którym zarówno dzieci, ich rodzice, jak i pracownicy przedszkola mogą śmiało stwierdzić, że prowadzą zdrowy styl życia.

Jednym z podejmowanych przez nas działań jest udział w ogólnopolskim projekcie „Sprintem do maratonu”, organizowanym przez miesięcznik „*Bliżej Przedszkola*”. 17 maja 2019 roku wszystkie przedszkolaki z wzięły udział w V ogólnopolskim Maratonie Przedszkolaków. Celem *SPRINTEM DO MARATONU* jest popularyzowanie biegów wśród dzieci oraz upowszechnianie zdrowego stylu życia



i aktywnego spędzania czasu. Nasza impreza mogła odbyć się dzięki uprzejmości dyrektora Zespołu Szkół Nr 4 w Szczecinie, który pozwolił skorzystać nam z boiska szkoły. Spotkanie rozpoczęliśmy od odśpiewania hymnu „*Sprintem do maratonu*”, a następnie po skocznej i wesołej rozgrzewce wystartowaliśmy! W sumie w biegu udział wzięło 200 dzieci i 25 osób dorosłych, wszyscy przebiegli dystans 200 metrów, dzięki czemu do licznika „dołożyliśmy” 45000 przebiegniętych metrów. Wszystkie dzieci otrzymały medale i poczęstunek regeneracyjny, a mali maratończycy już zapowiedzieli, że w następnym maratonie podwoimy wynik. W 2020 roku zamierzamy po raz kolejny wziąć udział w „*Sprintem do maratonu*”, ale tym razem do udziału zaprosimy także rodziców naszych dzielnych przedszkolaków.

Kolejnym przedsięwzięciem jakie organizujemy w przedszkolu są cykliczne spotkania z przedstawicielami Straży Miejskiej oraz Policji. Celem tych zajęć jest promowanie bezpieczeństwa wśród dzieci i dorosłych. Dzieci uczą się podczas tych spotkań jak bezpiecznie poruszać się po mieście oraz jak zachować się podczas sytuacji niebezpiecznych, takich jak na przykład atak psa czy zaczepki obcych osób.

Zdrowe odżywianie to temat, który w „Pentliczku” poruszany jest praktycznie codziennie, poprzez zachęcanie do spożywania zdrowych posiłków, które przygotowujemy na miejscu, w przedszkol-



nej kuchni. W celu urozmaicenia i jeszcze większego zmotywowania do zdrowego odżywiania bierzemy udział w ogólnopolskich programach, takich jak, np. „Skąd się biorą produkty ekologiczne”. Jest to program Głównego Inspektora Sanitarnego oraz Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi, mający na celu zwiększanie świadomości i wiedzy na temat rolnictwa ekologicznego oraz budowanie właściwych nawyków żywieniowych od najmłodszych lat. Głównymi założeniami programu są: zrozumienie czym jest rolnictwo i produkty ekologiczne, kształtowanie umiejętności wyboru produktów ekologicznych, propagowanie zdrowego stylu życia, zwiększanie wiedzy i świadomości przedszkolaków o nawykach higieniczno-zdrowotnych. Zajęcia realizowane są poprzez wykorzystanie dedykowanej dzieciom publikacji i filmu animowanego, jak również opracowanego scenariusza zajęć dla nauczycieli i lekcji pokazowej.

Oprócz tego w przedszkolu odbywają się tak zwane „Dni sałatkowe”, które z czasem stały się dniami, w których przygotowujemy, oprócz sałatek, soki owocowo-warzywne, koktajle mleczno-owocowe, a nawet przetwory na zimę. Wiosną zakładamy w sali ogródki warzywne, które pielęgnujemy przez kilka tygodni, po to, by móc później zająć na przykład szczypiorek czy natkę pietruszki z własnej hodowli.

Programów promujących higieniczny tryb życia jest mnóstwo, jednym z nich jest „Śmiało rozmawiamy dla dobra dzieci”. Jest to ogólnopolski program edukacyjny, który ma na celu poszerzenie wiedzy rodziców i nauczycieli na temat przyczyn, przebiegu i objawów chorób wieku dziecięcego. Wczesne rozpoznanie objawów zależy również od dzieci, bardzo ważne jest, aby śmiało mówiły o swoich dolegliwościach, nie obawiały się reakcji otoczenia, wizyty u lekarza czy stosowania odpowiednich kuracji. Dlatego w ramach programu, w przedszkolu organizowane są zajęcia, mające na celu zbudowanie zaufania do lekarzy. We wszystkim dzieci wspiera sympatyczny bohater do zadań specjalnych



- Śmiałek. Jest on towarzyszem dziecięcych zabaw, pomaga w chwilach zwątpienia czy niepewności, a także rozwiewa obawy dotyczące wizyt u lekarza.

Patrząc na to co dzieje się w otaczającym nas świecie, można by stwierdzić, że dbanie o zdrowie to żmudna praca. Jednak jeżeli zaczniemy uczyć dzieci już od najmłodszych lat, może się okazać, że dbanie o zdrowie to po prostu styl życia i nie jest to takie trudne jak się na początku wydawało. Każdy program realizowany w naszej placówce przyjmowany jest przez dzieci z dużym entuzjazmem i każdy z nich wnosi coś nowego, nowe doświadczenia, wiedzę oraz umiejętności.

Marta Michalak

– nauczyciel w Przedszkolu Publicznym Nr 3
w Szczecinie

Przedszkole Publiczne Nr 3

Dbamy o zdrowie psychiczno-emocjonalne

Wiele uwagi poświęcamy dbałości o zdrowie fizyczne, sprawności intelektualne naszych dzieci, proponując im szereg zajęć ogólnorozwojowych. Bardzo często jednak zapominamy o sferze psychicznej. Niezmiernie mało uwagi poświęcamy emocjom małych dzieci, a przecież to stan ducha sprawia, czy dzieci są szczęśliwe, radosne, bezpieczne. I czy to, co im proponujemy w pracy dydaktycznej przyniesie zamierzone efekty.

W pracy z małymi dziećmi poznałam wiele programów, metod i technik wspomagających rozwój dzieci. Doświadczanie takie doprowadziło mnie do arteterapii, która poprzez zabawę i relaks odkrywa dziecięce emocje i pomaga im je zrozumieć.

Arteterapia to połączenie muzyki, bajki i sztuki, tańca i nie tylko, aby wywołać pozytywne emocje. Obcowanie z muzyką i sztuką rozwija dziecięcą ekspresję, umiejętności artystyczne, wyrabia poczucie estetyki, wpływa i oddziałuje na zmysły. W twórczości dziecko okazuje swoje uczucia, odkrywa i wyraża samo siebie, rozwija wyobraźnię, pomysłowość, spontaniczność, oraz staje się samodzielne. Dzieci nieśmiało podczas pracy "zapominają się" opowiadają co robią, uśmiechają się do siebie i kolegów. Prezentując swoje dzieła otwierają się na innych, rozbudzają wiarę w siebie oraz własne możliwości. Nabywają umiejętności planowania, wytrwałości, eksperymentowania z różnorodnymi materiałami. Zdobytą

wiedzę chętnie dzielą się z innymi oraz wykorzystują w kolejnych działaniach twórczych. Zaspokajane zostają najważniejsze potrzeby jak: akceptacji, bezpieczeństwa, współuczestniczenia, bycia rozumianym i docenianym w atmosferze relaksu, przyjemności i spełnienia. Już sama muzyka wpływa kojąco i relaksująco, wprowadza w pożądany nastrój pomaga wyjść ze złych emocji, często o nich opowiedzieć. Kiedy pojawia się zadanie do wykonania, pojawia się też skupienie i chęć działania. Podczas tworzenia na dziecko oddziałuje szereg pozytywnych bodźców i pojawia się chęć wytrwałości. A namacalny efekt pracy daje możliwość podzielenia się radością z innymi oraz podnoszenia wiary we własne możliwości.

Arteterapia, wnosi wiele korzyści w rozwój emocjonalny ale i ogólnorozwojowy. Wytwory dziecięcej pracy są namacalnym dowodem sprawstwa "potrafię zrobić dzieło sztuki - jestem prawdziwym artystą", pojawia się uśmiech odzwierciedlający spełnienie i radość, rośnie poczucie własnej wartości. Chęć podzielenia się z innymi oraz podejmowania kolejnych prób tworzenia. Zatem pojawia się wytrwałość i konsekwencja w swoim działaniu.

Arteterapia jest alternatywą dla wszystkich dzieci mających problem z koncentracją czy coraz częściej uzależnieniem od zabaw multimedialnych. Różnorodność i atrakcyjność stosowanych technik sprawia, że dziecko doświadcza w atmosferze przyjemności zawsze czegoś nowego. Brak monotonii, wprowadza element zaskoczenia i oczekiwania na coś, co będzie nowe, ciekawe, radosne. Dzieci poznają techniki jak: malarstwo, grafikę, collage, rzeźbę, origami, decoupage, scrapbooking. Tworzą w masach: solnej, papierowej, gipsowej, glinianej, sodo-wej, masy rosnącej. Bawią się w filcowanie na sucho i mokro, malowanie na szkle, tworzenie mydełek, zabawy z mydłem, bańkami, zabawy z mąką, - masą kiślową. Tworzą z materiałów przyrodniczych





jak kasztany, szyszki, liście, muszelki, piasek, patyki, które same gromadzą. Dowiadują się czym są materiały nieupostaciowane: (makarony, ryże, kasze, mąki, itp). Poznają materiały plastyczne, które nie zawsze są dostępne: (różnorodne farby, pędzle, piankowe pędzelki artystyczne, wałeczki artystyczne, grzebień artystyczny, gąbki, kredy, węgiel, tusze, różnorodne struktury powierzchniowe jak papier, szkło, plastik, drewno itp). Bawią się materiałami artystycznymi jak: (tiule, organzy, koraliki, piórka, tasienki, druciki kreatywne itp). Używają w pracy materiałów stałych: (szklanych, drewnianych, plastikowych, papierowych).

Ponadto uczą się pracy nie tylko indywidualnej ale zespołowej i grupowej.

Zajęcia arteterapeutyczne kierowane są do wszystkich dzieci w szczególności do nieśmiałych, mających trudności w wyrażaniu własnych emocji ale i bardzo aktywnych szukających nowych form zabawy.

Arteterapia stała się moją pasją, od kilku lat wdrażam działania arteterapeutyczne w pracy z małymi dziećmi w opracowanym przez siebie programie "Zabawa z arteterapią", prowadzę twórcze warsztaty dla dzieci w wieku przedszkolnym, wczesnoszkolnym oraz warsztaty dla nauczycieli.

Zachęcam wszystkich nauczycieli do twórczej wspierającej odkrywanie pozytywnych emocji wszystkich dzieci zabawy.

Polecam każdemu rodzicowi sięgnięcie do zabaw arteterapeutycznych, w chwilach kiedy wasze dziecko jest smutne, rozdrażnione, nie może się skupić czy nie możecie odciągnąć go od ulubionej gry komputerowej. Taka chwila, w której chwycicie coś co macie w zasięgu własnej kuchni. Jak choćby zwykły ziemniak, z którego wytniecie i odbijecie w farbie zabawne pieczątki. Rozsypana mąka ziemniaczana, która zanurzona w wodzie stworzy ciecz newtonowską. A połą-

czona z mydłem stworzy masę śniegową, z której ulepicie wesołego bałwanka. Nie tylko radość odkrywania nowego i dzielenia się tym w pozytywnych emocjach, ale doświadczanie poprzez zmysły, zatem również ćwiczenia sensoplastyczne.

Arteterapia to magiczna zabawa, do której wszystkich serdecznie zachęcam.

Elwira Zwolińska

– nauczyciel wychowania przedszkolnego
w Przedszkolu Publicznym Nr 3 "Pentliczek"
w Szczecinie



Przedszkole Publiczne Nr 3

Uwaga, fonoholizm!

„Nie zakazujemy dzieciom korzystać z mediów cyfrowych – nauczmy je, jak to robić odpowiedzialnie i bezpiecznie”.

Niełatwo sobie wyobrazić współczesny świat bez telefonów, tabletów, komputerów czy Internetu. W mediach cyfrowych i urządzeniach mobilnych, które są obecne w naszym codziennym życiu, tkwi duży potencjał. Jeśli wykorzystujemy je świadomie i odpowiedzialnie, pomagają nam w pracy i nauce, dostarczają informacji i rozrywki, służą do komunikacji – po prostu ułatwiają nam egzystencję. Niestety używane w niewłaściwy sposób, mogą stać się realnym zagrożeniem, zarówno dla dzieci, jak i dorosłych. Kluczowe jest to, żebyśmy używali ich w sposób świadomy.

Dzieci będą korzystały z mediów cyfrowych coraz częściej i to jest w naszym świecie oczywiste. Niestety coraz młodsze dzieci w sposób niekontrolowany nadużywają tabletów czy telefonów, szybko przyzwyczajają się do faktu, że są one pierwszym wyborem, kiedy zaczynają się nudzić. Gdy dzieci idą do szkoły, mają już bardzo złe nawyki używania mediów cyfrowych.

W związku z tym, że poglądy w zakresie odpowiedzialności cyfrowej formują się już w dzieciństwie ważna jest dobrze prowadzona profilaktyka, dzięki której dzieci zbudują pozytywne i odpowiednie postawy w zakresie codziennego używania mediów cyfrowych, i która znacznie zmniejszy ryzyko wystąpienia problemu, jakim jest fonoholizm.

Naprzeciw tym problemom wyszła Fundacja Dbam o Mój Z@sięg, tworząc projekt edukacyjny dotyczący odpowiedzialnego i bezpiecznego korzystania z mediów cyfrowych i urządzeń mobilnych „Fonolandia”, który ma na celu wychowanie odpowiedzialnego użytkownika mediów cyfrowych, który potrafi wykorzystywać je dla własnego rozwoju i równocześnie docenia świat poza siecią. Media cyfrowe i pozasieciowe relacje z ludźmi mogą pozostać



w równowadze, trzeba tylko tę równowagę świadomie i racjonalnie wypracować. Dlatego w programie Fonolandii mowa jest nie tylko o mediach cyfrowych, ale też o emocjach, relacjach i potrzebie wspólnego bycia.

Fonolandia to gotowy do wdrożenia program razem z materiałami edukacyjnymi, opracowany w dwóch wersjach: dla przedszkoli (dzieci 5-6 lat) oraz dla klas I-III szkół podstawowych, przeznaczony dla nauczycieli przedszkolnych, nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej, ale również dla psychologów i pedagogów szkolnych, pracowników poradni psychologiczno-pedagogicznych oraz dla rodziców do pracy w domu. W skład pakietu wchodzi przewodnik i poradnik dla nauczyciela, karty pracy, karty obrazkowe, gry, plany edukacyjne, plakaty. Dla uczniów opracowano zeszyty ćwiczeń w kolorowej szacie graficznej, dostosowane do percepcji i umiejętności dziecka, zawierający łamigłówki, kolorowanki, zadania z naklejkami, gry memo oraz domowy kodeks odpowiedzialności cyfrowej. W zeszycie znajduje się również ścieżka umiejętności oraz pasujące do niej naklejki. Po omówieniu każdego z zagadnień dzieci otrzymują naklejki, które przyklepiają w odpowiednim miejscu ścieżki. W ten sposób zdobywają kolejne poziomy wtajemniczenia w świat mediów cyfrowych. Po osiągnięciu ostatniego z nich otrzymują specjalny dyplom



i tytuł Mistrzyni lub Mistrza odpowiedzialnego i bezpiecznego korzystania z urządzeń cyfrowych.

Do Fonolandii zapraszają jej główni bohaterowie – Ida i Antek oraz ich rodzice, którzy towarzyszą uczestnikom projektu na każdym zajęciu. Każde spotkanie poświęcone jest innym zagadnieniom. Zestaw składa się z 16 zajęć – zajęcia wprowadzającego, na którym dzieci zapoznają się z podstawową wiedzą na temat mediów cyfrowych oraz 15 zajęć tematycznych. Tematy zajęć dotyczą trzech przestrzeni. Pierwsza to perspektywa własnego domu – omawiane są tu relacje z bliskimi, spędzanie wolnego czasu, obowiązki domowe, wspólne posiłki, rekreacja na brak dostępu do urządzeń cyfrowych czy potrzeba snu. Druga to perspektywa przedszkolna i szkolna, która dotyczy relacji z rówieśnikami, czy kwestii przywiązania do elektroniki. Trzecia perspektywa to przestrzeń publiczna, a w niej omawiane są tematy bezpieczeństwa w ruchu drogowym i podczas zabawy, ochrony prywatności czy problem fizycznego przemęczenia z powodu nadużywania urządzeń cyfrowych.

Jeśli my, dorośli, chcemy nauczyć nasze dzieci odpowiedzialnego korzystania z technologii, musimy zadbać o nasze własne postawy i działania w tym zakresie. Poprzez budowanie relacji rodzinnych, a także poświęcanie czasu i uwagi dziecku, uczymy go od najmłodszych lat świadomego i racjonalnego użytkownika urządzeń mobilnych oraz twórcy kultury świadomego bycia poza siecią. Między innymi z tego też powodu zainteresowałam się światem mediów cyfrowych. Moja przygoda z Fonolandią rozpoczęła się w roku 2018, kiedy to wzięłam udział w konferencji pt. „Nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych. Szczegółowa charakterystyka zjawiska fonoholizmu w Polsce”, zorganizowanej przez Zachodniopomorskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli w Szczecinie, a prowadzonej przez twórcę Fonolandii, Pana Doktora Macieja Dębskiego. W 2019 roku program ten prowadziłam w dwóch grupach 6-latków. Obecnie prowadzę go w swojej grupie 5-latków. Przedszkolaki chętnie uczą się poprzez zabawę i rozwiązywanie różnego ro-

dzaju zadań, podczas których omawiają konkretne sytuacje z życia przedstawione na ilustracjach. Ważną częścią programu jest angażowanie rodziców, którzy otrzymują zadanie, które mają wykonać w domu wspólnie ze swoim dzieckiem.

Mam nadzieję, że dzięki tym wszystkim działaniom nasze dzieci będą rozsądnie korzystały z mediów cyfrowych i urządzeń mobilnych, zwiększając swoją świadomość związaną z negatywnymi skutkami ich nałogowego używania, z korzyścią dla zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego. Rodzicom chciałabym przekazać, że wzmocnienie więzi rodzinnych i umiejętność spędzania czasu wolnego ze swoim dzieckiem sprawi, że nie ucieknie ono w świat wirtualny, tylko pozostanie w tym realnym.

Na zakończenie warto wspomnieć także o tym, że Fundacja Dbam o Mój Z@sięg proponuje wsparcie merytoryczne nauczycieli i rodziców w sytuacjach problemowych oraz warsztaty, szkolenia i wykłady zarówno dla dzieci i młodzieży, jak i dla nauczycieli i rodziców.

Agnieszka Gbioreczyk

– nauczyciel wychowania przedszkolnego
w Przedszkolu Publicznym Nr 3 „Pentliczek”
w Szczecinie



Przedszkole Publiczne Nr 5

Zdrowe przedszkole

Od kilku lat celebруемy akcje nazwaną przez nas „Zielonym czwartkiem”. Co tydzień zaangażowane w działalność jest inne dziecko, które przynosi do placówki warzywa i owoce. Dzieci poznając świat w sposób organoleptyczny chętnie wzbogacają zmysł węchu i smaku o nierzadko nowe poznane przysmaki. Dzięki zaangażowaniu rodziców warzywa i owoce dodawane są do śniadań często w bardzo różnorodnej formie co dodatkowo zachęca dzieci do konsumpcji.

Nasza placówka od kilku lat bierze czynny udział w akcji „Iskierka radości”, w ramach której, między innymi, każda z grup przygotowuje zdrowe posiłki i soki wyciskane ze świeżych owoców. Przygotowane przez grupy ekologiczne przekąski są rozprowadzane wśród rodziców, którzy chętnie sięgają po przygotowane przysmaki i zabierają je do pracy. Zebrane fundusze w całości przekazywane są dla najbardziej potrzebujących. Akcja ta nazywana jest „Eko dniami”. Jedną z grup przygotowuje pyszne kanapki, twarożki, kolejną soki, inną jogurty, następną ciastka zbożowe. Wszystkie grupy odpowiedzialne są za zorganizowanie jednego zdrowego dnia na terenie placówki przedszkolnej.

W przedszkolu prowadzony jest program ruchowy „Mały czy duży sport każdemu służy”. Program dedykowany jest dwóm najstarszym grupom przedszkolnym „Pszczółkom” i „Żabkom”. Dzieci cyklicznie uczęszczają na użyczoną przez SP Nr 11 salę gimnastyczną, oraz nowy obiekt sportowy na terenie naszej placówki „Gryfius”, gdzie dzieci ćwiczą na świeżym powietrzu. Grupy trenują pod okiem nauczyciela **Krzysztofa Szymańskiego**.



skiego. Dzieci wyrabiają w sobie nawyki związane z koniecznością ruchu. Dzięki realizacji programu podopieczni dostrzegają, że ruch jest nieodzownym elementem naszego życia, który zapobiegać ma otyłości i innym problemom zdrowotnym. Dzieci same dostrzegają, że zajęcia ruchowe mogą być bardziej atrakcyjnie aniżeli bierny czas, poświęcony na oglądanie bajek przed telewizorem.

Elżbieta Krupa

– wychowawca w Przedszkolu Publicznym Nr 5 „Magnolia” w Szczecinie



Przedszkole Publiczne Nr 9

Wybierajmy zdrowie każdego dnia

Prawidłowe żywienie oraz aktywność ruchowa to jedno z najważniejszych czynników, które mają wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne dzieci już od najmłodszych lat. Wiek przedszkolny to okres, w którym kształtują się upodobania i nawyki żywieniowe, dlatego wprowadzając zasady zdrowego odżywiania należy zaangażować nie tylko dzieci, ale także całą społeczność przedszkola: pracowników, rodziców i dziadków. To właśnie od nich najmłodszy będą czerpać przykład.

W naszej placówce przykładamy do tego ogromną wagę i zachęcamy wszystkich do zdrowego stylu życia m.in. w ramach „**Programu Promocji Zdrowia**”.

„*Kto chce być silny i zdrowy jak ryba, musi owoce jeść i warzywa!*”. Tekst znanej piosenki Fasolek „Witaminki” zna prawie każdy, dlatego zgodnie z jej przesłaniem już od września ruszyły pierwsze zajęcia rozwijające umiejętności przygotowywania zdrowych posiłków przez dzieci. Poszczególne grupy wybrały się do pobliskiego warzywniaka, gdzie dzieci z wielkim zapałem wybierały owoce i warzywa do przygotowania zdrowych szaszłyków i sałatek. Przedszkolaki przekonały się jak ważną rolę w codziennym jadłospisie pełnią te produkty. W całym przedszkolu zrobiło się zdrowo i kolorowo, a do spróbowania przekąsek było mnóstwo chętnych.

Podając dziecku zdrowe produkty musimy pamiętać, że ma to wpływ na jego prawidłowy rozwój także w dalekiej przyszłości. Jak piszą Jadwiga Charzewska i Bożena Wajszczyk „*Wady występujące w żywieniu dzieci i młodzieży stwarzają, z jednej strony ryzyko występowania **niedoborów żywieniowych**, z drugiej mogą sprzyjać rozwojowi nadwagi i otyłości, a*

*w późniejszym okresie życia również innych przewlekłych chorób niezakaźnych, jak: **choroby układu krążenia, cukrzyca typu 2, nowotwory złośliwe, osteoporoza**”*¹. Dlatego nasze przedszkole nawiązało współpracę z Poradnią dietetyczną i biomedycyny sportowej Just Health, która wsparła nas w promowaniu wiedzy prozdrowotnej wśród dzieci, rodziców, nauczycieli i pozostałych pracowników placówki.

W jej ramach w listopadzie jedną z grup odwiedziła Joanna Kochman – dietetyk. Dzieci pod jej okiem przygotowywały kolorowe, pełne witamin smoothie warzywno-owocowe. Promowanie aktywności fizycznej odbyło się dzięki zajęciom ruchowym prowadzonym przez ekspertów od dobrej zabawy dzieci, Hannę Juchniewicz – lekarza sportowego i Dawida Zbroję – trenera w Klubie Sportowym „Dobra Marina”. Natomiast w kolejnym miesiącu odbyło się spotkanie z pielęgniarką pod hasłem „Jak dbać o zdrowie”. Dzieci dowiedziały się co należy robić, aby być zdrowym i silnym oraz zapoznały się ze sposobami udzielania pierwszej pomocy.

Nie tylko zdrowe odżywianie ale także aktywność ruchowa dopasowana do możliwości i predyspozycji dziecka wpływa pozytywnie na jego rozwój. Zabawy ruchowe, ćwiczenia poranne i gimnastyczne odbywają się w przedszkolu w ciągu całego roku. Podczas zajęć dzieci chętnie korzystają z kompleksu sportowego „Gryfuś” oraz ze sprzętu sportowego dostępnego w placówce. Wyjątkowym gościem była również Monika Pyrek, jedna z najlepszych polskich lekkoatletek w historii tej dyscypliny, specjalizująca się w skoku o tyczce. Podczas wizyty opowiedziała dzieciom jak bardzo ważny jest sport w naszym życiu oraz prawidłowe odżywianie. Każdy miał okazję przekonać się również, że ruch to świetna zabawa



podczas obchodzenia *Światowego Dnia Misia*, który odbył się w przedszkolu na sportowo. Zajęcia ruchowe przeprowadził także jeden z rodziców dzieci, który włączył się w działania programu promowania zdrowia w *Światowym Dniu Walki z Otyłością*. Przedszkolaki miały możliwość udziału we wspaniałej zabawie na świeżym powietrzu, dzielnie i w miłej atmosferze pokonywały tory przeszkód: skacząc, tańcząc i biegając.

W naszym przedszkolu realizuje się programy związane z promocją zdrowia, które mają za zadanie nie tylko propagowanie zdrowego stylu życia dzieci i ich rodzin ale także zmianę nawyków żywieniowych i nabywanie wiedzy na temat własnego zdrowia. Jednym z nich jest program, „Mamo, tato, wolę wodę!”, który ma na celu zachęcenie do wybierania wody, jako głównego i najważniejszego napoju. Nauczycielki realizujące materiały z dziećmi kształtują także postawy proekologiczne: dbanie o środowisko, segregowanie śmieci, oszczędzanie wody, używanie kubków i słomek papierowych.

Ekologiczna edukacja dzieci to kolejne założenie promocji zdrowia, dlatego nasza placówka przystąpiła do realizacji programu „*Kubusiowi Przyjaciele natury*”. Troszczenie się o środowisko naturalne oraz znajomość podstawowych zasad ekologii to jedno z jego wielu zalet.

Natomiast ile radości i zabawy przynosi sport, dzieci mogą doświadczyć poprzez realizację zajęć ruchowych w ramach akcji „Zdrowo i Sportowo”, która również jest prowadzona na terenie placówki. Akcja ma za zadanie uświadomienie dzieciom, nauczycielom i rodzicom, że ćwiczenia gimnastyczne i zabawy ruchowe mogą być prowadzone praktycznie wszędzie. Akcja „*Zdrowo i Sportowo*” porusza także tematy związane ze zdrowym odżywianiem i odpoczynkiem.

Zdrowy styl życia to nie tylko świadome wybieranie produktów, aktywność ruchowa czy postawa proekologiczna, ale także umiejętność wyrażania i rozpoznawania emocji. Kształtując zachowania empatyczne, dzieci wraz z nauczycielami brali udział w *III Ogólnopolskim Dniu Wiatraczka*, w geście solidarności z dziećmi chorymi na mukowiscydozę. Wspólnie „rozkręciliśmy” akcję poprzez wiatraczki wprawione w ruch. Na terenie naszego przedszkola odbył się także marsz jedności z okazji *Międzynarodowego Dnia Praw Dziecka*.

Kadra pedagogiczna dbając o jak najlepszy i jak najbardziej bezpieczny rozwój dziecka odbyła również szereg szkoleń, które miały na celu rozwijanie umiejętności i wiedzy nauczycieli w zakresie zdrowia. I tak od września na terenie naszej placówki odbyły się warsztaty: „*Jak prowadzić zdro-*



wy styl życia?”, „Choroby cywilizacyjne, czyli co na mnie czyha za rogiem?” oraz rada szkoleniowa „Wpływ materiału rozwojowego Marii Montessori do nauczania matematyki na emocjonalny i społeczny rozwój dziecka w wieku przedszkolnym” pod kierunkiem Małgorzaty Jackowskiej – nauczyciela grupy Montessori. Nauczyciele koordynujący „Program Promocji Zdrowia” zdobyli także wiedzę biorąc udział w konferencjach: „W trosce o zdrowie psychiczne dziecka”, „Zdrowotne aspekty higienicznego życia dziecka w szkole”, „Edukacja zdrowotna i promocja zdrowia w pracy szkoły” oraz szkoleniu „Szkoła i Przedszkole Promujące Zdrowie-koncepcja, standardy”.

Szkolenia poza placówką odbyły także intendetka oraz szef kuchni przedszkolnej „Żywnienie w placówkach oświatowych-planowanie jadłospisów zgodnie z wymogami Sanepid-u, czyli jadłospis na 5-tkę!”.

Z pewnością to nie koniec szkoleń i działań z udziałem nauczycieli ze „Słonecznej Dziewiątki” w propagowaniu zdrowego stylu życia, ponieważ nie należy zapominać, że wszyscy mamy na uwadze jeden główny cel: **zdrowie dzieci i ich rodzin**.

¹ B. Wajszczyk, J. Charzewska „Co powinna zawierać prawidłowa, zbilansowana dieta? Rola urozmaiconej diety, (w:) Zasady prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży oraz wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia”, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2008, s.25.



Marta Pawełoszek

– nauczyciel wychowania przedszkolnego i członek zespołu „Programu Promocji Zdrowia” w Przedszkolu Publicznym Nr 9 w Szczecinie „Słoneczna Dziewiątka”

Przedszkole Publiczne Nr 33

Aby zdrowy uśmiech mieć, trzeba tylko chcieć!

Zdrowe nawyki żywieniowe nabywamy już w brzuchu matki, a pierwsze 1000 dni życia dziecka są najbardziej istotne dla jego przyszłego rozwoju. W tym czasie intensywnie rozwija się u dziecka mózg, kształtuje się układ odpornościowy, dojrzewa układ pokarmowy, programuje się metabolizm oraz kształtują się nawyki żywieniowe. Na te ostatnie mamy jednak wpływ przez całe nasze życie. To one stają się kluczem do zdrowia oraz posiadania zdrowych zębów. Nie ulega wątpliwości, że jesteśmy tym co jemy. Nasze ciało, zachowanie i nastrój niejednokrotnie jest zwierciadłem tego co spożywamy. Sama dieta jednak nie wystarczy, by mieć zdrowy i piękny uśmiech. Dbając o nasze zęby należy pamiętać o wizycie u stomatologa oraz o codziennym ich myciu. Codzienne prawidłowe mycie zębów, używanie nici dentystycznych oraz płynu do płukania jamy ustnej pomaga ochronić zęby przed próchnicą. Według danych podanych przez Wojewódzką Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w Polsce na próchnicę choruje 57 proc. trzylatków, 80 proc. pięciolatków i 90 proc. siedmiolatków. Statystycznie 5-letnie dziecko ma aż 5 chorych zębów. To właśnie zadaniem rodziców i nauczycieli jest edukowanie dzieci w sferze edukacji zdrowotnej w celu zwiększenia świadomości oraz wykształcania nawyku zdrowego odżywiania oraz dbania o higienę jamy ustnej. W tym celu Przedszkole Publiczne Nr 33 w Szczecinie kolejny rok bierze udział w programie **Zdrowe zęby mamy – marchewkę zajadamy**, który jest realizowany przez Wojewódzką Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w Szczecinie. W programie bierze udział 25 dzieci 5-letnich oraz 6-letnich oraz ich rodzice. W trakcie realizacji programu przedszkolaki zapoznają się nie tylko z zasadami prawidłowego mycia zębów, ale także poznają zasady zdrowego odżywiania. Dzieci nabywają kompetencje, które są niezbędne do odpo-

wiedniego życia w społeczeństwie. W trakcie realizacji zajęć największy nacisk kładę na aktywny udział przedszkolaków w zajęciach, aby jak najwięcej zapamiętały. Program obejmował dane bloki tematyczne i był realizowany w ciągu jednego tygodnia:

- Zdrowe odżywianie – mam wybór,
- Moje zęby – potrafię o nie dbać.
- Dentysta – kto to taki.

W ciągu całego roku utrwalamy na bieżąco jak ważne jest zdrowe odżywianie oraz dbanie o higienę osobistą, aby stało się to dla nich codziennością. Głównymi celami zajęć w bieżącym roku było uświadomienie związku między sposobem żywienia, a zdrowiem oraz rozwijanie wiedzy, umiejętności, zdolności do podejmowania decyzji oraz dokonywania wyborów w sprawach zdrowia. W tym roku duży nacisk położyłam również na edukację rodziców, by uświadomić im, jak ważne jest dbanie o piękny i zdrowy uśmiech dziecka. Na jednej z tablic przedszkolnych zawisała informacja o tym, jak rodzic może pomóc dziecku dbać o własne zdrowie. Rodzice dostali również numery telefonów do stomatologów, którzy przyjmują dzieci przez NFZ.

Mam ogromną nadzieję, że edukacja najmłodszych poprawi statystyki i w przyszłości mniejsza liczba obywateli będzie miała problemy z próchnicą, bo przecież aby zdrowy uśmiech mieć, trzeba tylko chcieć.

Marta Włoka

– nauczycielka z Przedszkola Publicznego Nr 33 w Szczecinie



DZIAŁANIA W RAMACH PROGRAMU PROMOCJI ZDROWIA REALIZOWANE W PRZEDSZKOLU PUBLICZNYM NR 41 W SZCZECINIE W LATACH 2012-2020

Uzasadnienie realizacji programu PROMOCJI ZDROWIA:

Realizacja problematyki zdrowotnej odgrywa w naszej placówce kluczową rolę. Dyrektor, rada pedagogiczna, pozostali pracownicy oraz rodzice z Przedszkola Publicznego Nr 41 kontynuują podjęte w latach poprzednich działania w ramach Sieci Przedszkoli Promujących Zdrowie – JESTEŚMY OD ROKU 2012 POSIADACZAMI CERTYFIKATU ZACHODNIOPO-MORSKIEJ SIECI SZKÓŁ PROMUJĄCYCH ZDROWIE. Codzienna praca przedszkola stanowi doskonałą okazję do połączenia sił placówki i domu rodzinnego w celu budowania świadomości prozdrowotnej dzieci i dorosłych, zrozumienia, że zdrowie nie jest nam dane na całe życie, wymaga ustawicznej pracy każdego człowieka już od najmłodszych lat.

Program Promocji Zdrowia opiera się na podstawowej wartości życia człowieka, jaką jest zdrowie, zarówno fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne. Priorytetami w tym zakresie są zagadnienia:

- a) dbałość o zdrowie w zakresie higieny systemu nerwowego i narządów zmysłu,
- b) systematyczne uczestnictwo w zajęciach ruchowych oraz zabawach na świeżym powietrzu,
- c) aktywne spędzanie czasu wolnego,
- d) przestrzeganie praw swoich i innych dzieci, zrozumienie obowiązków,
- e) podejmowanie działań zmierzających do ochrony środowiska jako niezbędny czynnik zdrowia każdego człowieka,
- f) kontynuacja działań w zakresie realizacji programu promocji zdrowia wynikająca z przynależności do Sieci Przedszkoli Promujących Zdrowie.

W związku ze specyfiką przedszkola traktowanego jako „siedlisko” i sprostując oczekiwaniom placówek przedszkolnych, opracowano 4 nowe standardy tworzenia PPZ umożliwiające ubieganie się o uzy-

skanie Krajowego Certyfikatu Przedszkola Promującego Zdrowie. Nasza placówka systematycznie realizuje te standardy i w maju 2020 planujemy złożenie kompletnej dokumentacji celem ubiegania się o taki certyfikat.

Działania w zakresie realizacji PPZ wynikają z realizacji następujących standardów (realizacja standardów przewidziana na lata 2018/2019/2020):

STANDARD 1: Koncepcja pracy przedszkola, jego organizacja i struktura sprzyjają realizacji długofalowych, zaplanowanych działań dla wzmacniania zdrowia dzieci, pracowników i rodziców dzieci.

STANDARD 2: Klimat społeczny przedszkola sprzyja dobremu samopoczuciu i zdrowiu dzieci, pracowników i rodziców dzieci.

STANDARD 3: Przedszkole prowadzi edukację zdrowotną dzieci i stwarza im warunki do praktykowania w codziennym życiu zachowań prozdrowotnych.

STANDARD 4: Przedszkole podejmuje działania w celu zwiększenia kompetencji pracowników i rodziców dzieci w zakresie dbałości o własne zdrowie oraz do prowadzenia edukacji zdrowotnej dzieci.

CELE:

1. Popularyzacja aktywności fizycznej wśród całej społeczności przedszkola.
2. Przeciwdziałanie nadwadze i otyłości przez kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych od najmłodszych lat.
3. Kształtowanie u dzieci umiejętności generowania pomysłów i podejmowania decyzji w sprawach bezpośrednio ich dotyczących.
4. Rozwijanie kompetencji wśród dzieci, rodziców i pracowników przedszkola w zakresie dbałości o zdrowie własne i innych.
5. Podejmowanie korzystnych dla zdrowia jednostki zmian w stylu życia dzieci, rodziców, pracowników.
6. Kształtowanie prawidłowych nawyków w zakresie higieny osobistej.
7. Ochrona zdrowia psychicznego dzieci i pracowników przez stworzenie miłej i satysfakcjonującej atmosfery zabawy, nauki, pracy.
8. Pozyskanie rodziców do współpracy w tworzeniu PPZ na zasadzie partnerstwa.
9. Propagowanie różnorodnych form rekreacji wśród dzieci, rodziców i pracowników poprzez integrację sportową społeczności obydwu obiektów z wykorzystaniem zróżnicowanej bazy sportowo-rekreacyjnej obiektów Malczewskiego – Podhalańska.
10. Zrozumienie koncepcji przedszkola promującego zdrowie przez pracowników niepedagogicznych i rodziców uzmysłowienie społecznej roli przedszkola w promowaniu zdrowia.

Nasze tegoroczne zadania realizujemy pod hasłem:

„NASZE ZDROWIE ZYSKA NA OCHRONIE ŚRODOWISKA”

Zadania

ZADANIA ORGANIZACYJNE:

- 1) Zatwierdzenie składu zespołu do spraw promocji zdrowia.
- 2) Zatwierdzenie kontynuacji Programu Promocji Zdrowia PP41 na lata 2019-2020
- 3) Prowadzenie zakładki Przedszkole Promujące Zdrowie na stronie internetowej placówki jednym z warunków ubiegania się o Krajowy Certyfikat
- 4) Prowadzenie w holu gazetki ze zmieniającą się raz w miesiącu tematyką „Twoje zdrowie zyska na ochronie środowiska”
- 5) Podsumowanie z realizacji zadań PPZ na radzie po I i II semestrze
- 6) Prezentacja multimedialna osiągnięć z zakresu promocji zdrowia w PP41 w latach 2015-2019, omówienie podsumowania wyników BMI, WHTR, Testów Coopera na przestrzeni lat – zorganizowanie w PP41 spotkania dla: przedstawicieli zespołów do spraw Promocji Zdrowia z zaprzyjaźnionych placówek oświatowych; przedstawicieli Rady Rodziców PP41; nauczyciela prowadzącego zajęcia sportowe w PP41; w miarę możliwości przedstawiciela koordynatora Zachodniopomorskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie.
- 7) Przeprowadzenie badań ankietowych wśród dzieci, rodziców, pracowników w oparciu o standaryzowane ankiety kuratorskie zgodnie z zaleceniami publikacji I. Woynarowskiej „Przedszkole promujące zdrowie”
- 8) Dokonanie ewaluacji Programu Promocji Zdrowia i 4 standardów kuratorskich, w oparciu o wieloletnie działania w zakresie PPZ w PP41 oraz wyniki badań ankietowych przeprowadzonych przez zespół ds. Promocji Zdrowia; przygotowanie i złożenie wymaganej dokumentacji niezbędnej do osiągnięcia Krajowego Certyfikatu Przedszkola Promującego Zdrowie
- 9) Przygotowanie corocznego sprawozdania kuratorskiego z działań PPZ

ZADANIA W ZAKRESIE ZDROWEGO ŻYWIENIA:

- 1) Przygotowywanie jadłospisów zgodnie z normami i wytycznymi w zakresie zasad zdrowego żywienia z zalecanym stosowaniem określonej ilości produktów poszczególnych pięter piramidy zdrowego żywienia. Zachowanie odpowiedniej proporcji wyznaczonych dni obowiązujących podczas układania jadłospisów w PP41:

W KAZDYM TYGODNIOWYM JADŁOSPISIE OBOWIĄZUJE:

- PONIEDZIAŁEK – DZIEŃ WARZYWNY
- WTOREK – DZIEŃ OWOCOWY
- ŚRODA – DZIEŃ ZBOŻA, KASZY, SUSZONYCH OWOCÓW, ORZECHÓW
- CZWARTEK – DZIEŃ NABIAŁOWY
- PIĄTEK – DZIEŃ WARZYWNO-RYBNY

- 2) Konkursy dla dzieci i rodziców:

- „Przepis na zdrową jesienną potrawę”. Utworzenie krótkiej „Księgi jesiennych przepisów”. Prezentacja książki w holu, przepisów na stronie internetowej PP41

- „Rymowanka o zdrowym odżywianiu”

- 3) Całodzienny dostęp wszystkich dzieci do wody pitnej w salach, w okresie letnim również podczas pobytu na podwórku.

- 4) Bufetowe podawanie posiłków motywujące do dokonywania samodzielnych prozdrowotnych wyborów i kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych od najmłodszych lat.

- 5) Obowiązek nauczycieli dotyczący dbałości o całościowe zjedanie posiłków zwłaszcza u dzieci 5-letnich, u których pojawia się duże zapotrzebowanie kaloryczne w związku z intensywnym wzrostem i wzmożoną ruchliwością.

6) Unikanie podjadania przez dzieci słodyczy w ciągu dnia (przynoszonych z domu). Stosowanie zdrowych poczęstunków jako podsumowań konkursów i imprez. Zaangażowanie rodziców w przygotowywanie zdrowych poczęstunków urodzinowych dla swoich pociech,

7) Podjęcie projektu w zakresie zdrowego odżywiania „Zdrowe żywienie to mądre myślenie”. Podsumowanie projektu w okresie zimowym w formie zajęć gospodarczych dla dzieci i rodziców. (podczas realizacji projektu wykorzystujemy: grupowe kąciki owocowo-warzywne, wykonujemy przetwory, prowadzimy zajęcia gospodarcze, organizujemy pogadanki tematyczne, spotkania itp.),

8) Zorganizowanie w każdej grupie wiekowej w październiku „Kolorowych dni witaminowych”, ujęcie tego w planowaniu tygodniowym. Przygotowanie w holu obydwu obiektów wystawy prac „warzywno-owocowych” jako zwieńczenie działań grupowych

9) Przestrzeganie zasady równoważenia zajęć stolikowych i ruchowych w grupach dzieci 6-letnich, unikanie przejadania się; zalecenie wynikające z wyników pomiarów BMI i WHTR w czerwcu 2019 w grupach najstarszych; stosunkowo duża grupa dzieci zagrożona była otyłością brzuszną i nadwagą. Przygotowanie GRUPOWEGO KODEKSU ZDROWEGO ODŻYWIANIA i wprowadzenie jego zasad funkcjonowania w grupie.

10) Co się gotuje w przedszkolnej kuchni? Odwiedziny w przedszkolnej kuchni, rozmowa z kucharzami, obserwacja ich pracy.

11) Dzień Dentysty – pogadanka, pokaz mycia zębów, w miarę możliwości zaproszenie dentysty.

12) Prowadzenie wiosennych hodowli w zielonych kącikach we wszystkich grupach. Wykorzystanie nowalijek do wykonywania sałatek, ozdabiania kanapek.

13) Dzień Zdrowych Przekąsek – Światowy Dzień Zdrowia; przygotowywanie we wszystkich grupach zdrowych przekąsek w formie popołudniowego poczęstunku dla rodziców.

14) Zaplanowanie wiosennego spaceru do sadu lub na ogródki działkowe celem obserwowania kwitnących drzew owocowych, kiełkujących warzyw.

15) Letni piknik na trawie: organizacja zdrowego drugiego śniadania na kocykach w ogrodzie.

16) Ocena stanu odżywienia; pomiary, badania porównawcze w skali przedszkola; BMI, WHTR; wnioski, rekomendacje.

ZADANIA W ZAKRESIE OCHRONY ZDROWIA PSYCHICZNEGO I DBAŁOŚCI O PRAWIDŁOWY KLIMAT SPOŁECZNY W PLACÓWCE:

1) Przestrzeganie zasad wypracowanych Kodeksów Grupowych; modernizacja Kodeksów Grupowych do aktualnych potrzeb rozwojowych wychowanków.

2) Przygotowanie wspólnie z dziećmi w grupach najmłodszych pierwszych wspólnych obrazkowych Kodeksów Grupowych.

3) Przypomnienie zasad Kodeksu Zachowań Dzieci i Rodziców w Ogrodzie, przestrzeganie, uaktualnianie.

4) Reorganizacja Grupowych Kącików Rozładowywania Emocji – celem:

- zapobiegania przemocy i zachowaniom antyspołecznym,
- budowania prawidłowych relacji z rówieśnikami i pracownikami przedszkola,
- szukania alternatywnych sposobów rozładowywania gromadzącego się napięcia emocjonalnego,
- udzielanie wsparcia w rozwiązywaniu konfliktów rówieśniczych.

5) Stwarzanie dzieciom możliwości uczestnictwa w życiu grupy i przedszkola przez:

- pełnienie dyżurów,
- podejmowanie wspólnych decyzji dotyczących pracy grupy,
- udziału w cyklach zajęć z zakresu zdrowia psychicznego,
- słuchanie bajek terapeutycznych,
- wdrażanie do dbałości o porządek w sali,
- segregowanie zabawek,
- wzajemną pomoc przez dzieci starsze kolegom z grup młodszych.

6) Przestrzeganie praw dzieci i dorosłych równoważone obowiązkami, zgodnie z planowaną ich realizacją w poszczególnych grupach wiekowych.

ZADANIA W ZAKRESIE ROZWIJANIA SPRAWNOŚCI RUCHOWEJ:

1) Powitanie Jesieni – spotkanie dla wszystkich dzieci, rodziców i pracowników PP41 na ogrodzie:

- zabawy sportowe i integracyjne,
- asymilacja dzieci i rodziców,
- degustacja zdrowych jesiennych potraw i przetworów warzywnych przygotowywanych przez dzieci i rodziców.

2) Przygotowywanie systematycznej i zróżnicowanej oferty zajęć i zabaw ruchowych kierowanych przez nauczycieli podczas codziennego, obowiązkowego pobytu dzieci na powietrzu – obowiązuje odnotowywanie w dzienniku godzin pobytu na dworze oraz wpisywanie tematyki zabaw.

3) Przeprowadzenie corocznej akcji „Sprintem do maratonu”; włączenie dzieci i pracowników przedszkola.

4) Stosowanie zaleceń zawartych w REKOMENDACJACH do Testów Coopera z czerwca 2019:

- kontynuacja całorocznych ćwiczeń na bieżni celem utrzymania pożądanej formy,
- zachęcanie dzieci mało ruchliwych do udziału w mini- maratonach grupowych,
- zrównoważenie zajęć przy stolikach przez krótkie, intensywne przerwy ruchowe – skłony, przysiady itp.,

- uaktywnienie „brzuszków” – ćwiczenia w parach

5) Podjęcie w okresie wiosennym projektu ruchowego „•ródełko przedszkolaków mobilizuje i na sportowców wychowuje” przez wszystkie grupy – wybór tematyki szczegółowej i podanie koordynatorowi do 30.IX.2019. Podsumowanie projektu w czerwcu 2020 podczas cyklu imprez z okazji Dnia Dziecka lub podczas letnich zabaw sportowych z rodzicami w grupach.

6) Obowiązkowe i systematyczne wspólne spacerowanie grup młodszych w okolicy przedszkola i grup starszych do pobliskich parków – ruch na świeżym powietrzu po za obrębem przedszkolnego ogrodu; obowiązuje wpis do rejestru wyjść po za placówkę.

7) Aktywne spędzanie wolnego czasu w przedszkolu z wnukami – wiosenne propozycje popularnych zabaw ruchowych dla dzieci grup młodszych i ich dziadków.

8) Cykliczne imprezy sportowo-integracyjne po za obiektami PP41:

- Turniej Mikołajkowy
- Sportowe Powitanie Lata
- „Śmiech i zabaw to fajna sprawa” na stadionie lekkoatletycznym

9) Udział grup dzieci z rocznika 2013 w testach sprawności COOPERA; badania porównawcze, wnioski, rekomendacje.

ZADANIA W ZAKRESIE OCHRONY I DBAŁOŚCI O ŚRODOWISKO SPOŁECZNO-PRZYRODNICZE

I. OCHRONA PRZYRODY NIEOŻYWIONEJ I JEJ WPŁYW NA ZDROWIE

1) Woda:

- Udział wszystkich grup w jesienniej akcji „Cała Polska Myje Ręce”,
- Poznanie znaczenia i roli wody w przyrodzie, obserwowanie czystości wody różnego pochodzenia, próby filtrowania, zabawy badawcze z wodą,
- Przestrzeganie zasad oszczędzania wody w gospodarstwie przedszkolnym i domowym – zajęcia tematyczne i działanie praktyczne.

2) Powietrze:

- Dostrzeganie zanieczyszczenia powietrza przez wyziewy fabryczne i spaliny samochodowe oraz związane z tym zagrożenia dla zdrowia: DZIEŃ BEZ SAMOCHODU, LUBIĘ ROWER,
- Poznanie sposobów walki z zanieczyszczeniami powietrza – zajęcia tematyczne i działanie praktyczne (potwierdzone wpisem w dzienniku),
- Zdrowe powietrze, zdrowe płuca – uświadomienie na szkodliwe działanie tytoniu; udział dzieci 6-letnich w corocznym przeglądzie przedstawień o tematyce antynikotynowej „Mamo, tato nie pal” organizowanych przez SANEPID,

- Akademia Wychowania Słonecznego – zajęcia tematyczne i zabawy w poszczególnych grupach przygotowujące dzieci do bezpiecznego korzystania z kąpeli słonecznych w czasie wakacji.

3) Ziemia:

- Poznanie sposobów walki z zanieczyszczeniami ziemi – unikanie zbędnych odpadów, przetwarzanie odpadów, segregacja odpadów na terenie przedszkola i domu – zajęcia tematyczne, działania praktyczne (segregacja makulatury, baterii, nakrętek – dzieci; plastik, szkło – pracownicy),
- Udział w zabawach ruchowych, integracyjnych, plastycznych z wykorzystaniem zużytych opakowań, gazet,
- Udział i organizowanie w konkursów plastycznych wykorzystujących materiały odpadowe,
- Świątowanie „Jesiennego sprzątania świata” przez grupy 3,4,5,8,9,
- Świątowanie „Wiosennego Dnia Ziemi” przez grupy 1,2,6,7,
- Kontynuacja współpracy z EKOPORTEM.

II.OCHRONA PRZYRODY OŻYWIONEJ I JEJ WPLYW NA ZDROWIE

1) Rośliny:

- Poznanie „roślin chronionych” dostępnych bezpośredniej obserwacji dzieci podczas spacerów do szczecińskich parków i ogrodów; przestrzeganie zasady szanowania roślin (obserwacje krokusów, platanów), postrzeganie parków jako oazy spokoju i regeneracji organizmu- obserwacje bezpośrednie, zajęcia tematyczne ujęte w planach pracy nauczycieli (grupy 2,3,4,5,7,8,9),
- Poznanie podstawowego znaczenia drzew jako producentów tlenu – zajęcia tematyczne w grupach najstarszych – 5,9,
- Zakładanie hodowli nowalijek w wiosennych kącikach jako źródła witamin dla organizmów dziecięcych,
- Dbłość o rośliny ozdobne wokół przedszkola- zajęcia ogrodnicze: sadzeni, pielęgnacja – grupy „średniaków” – 2,3,7.

2) Zwierzęta:

- Zrozumienie znaczenia zwierząt w życiu człowieka, wprowadzenie pojęcia „zwierzęta chronione” w oparciu o najbardziej znane dzieciom gatunki – grupy starsze 4,5,8,9, zajęcia tematyczne ujęte w planach pracy nauczycieli
- Obserwacja bezpośrednia zwierząt występujących w najbliższym naturalnym środowisku, działania praktyczne, zajęcia tematyczne ujęte w planach pracy nauczycieli,
- Przestrzeganie zasady właściwego stosunku do zwierząt – szacunku, miłości, opiekuńczości, niesienia pomocy, uwrażliwienia na krzywdę, pojmowane jako harmonia w przyrodzie:
 - * w miarę możliwości wizyta grup najstarszych w schronisku, dla zwierząt,
 - * udział w akcjach charytatywnych typu zbiórka karmy dla kotów, gromadzenie koców do schroniska itp. przez wszystkie dzieci, pracowników i rodziców.
 - * dokarmianie ptaków przez dzieci z grup młodszych, budowanie karmników z rodzicami.



Jako wieloletni lider w zakresie promocji zdrowia w naszej placówce pokusiłam się również o coroczne przeprowadzanie badań w zakresie pomiarów BMI, WHTR oraz przeprowadzania TESTÓW COOPERA wśród dzieci 7-letnich. Wyniki badań analizuję corocznie na przełomie maja i czerwca, natomiast w roku 2019 dokonałam podsumowania wyników na przestrzeni lat 2013-2018 oraz wyciągnięcia z nich wniosków do dalszej pracy w latach następnych

PODSUMOWANIE OCENY STANU ODŻYWIENIA DZIECI W PP41 NA PODSTAWIE POMIARÓW BMI i WHTR W LATACH 2013-2018

opr. Hanna Grzelak

ROK	BMI – niedobór 0-3 centyla	BMI – prawidłowe 5-85 centyla	BMI – nadwaga 85-95 centyla	BMI – otyłość 95 i powyżej	WHTR poprawne	Ryzyko nadwagi i otyłości brzuszej
2013 maj	2 proc.	85 proc	5 proc.	7 proc.	78 proc.	6 proc.
2014 maj	4 proc.	82 proc	8 proc.	6 proc.	74 proc.	6 proc.
2015 maj	9 proc.	74 proc	10 proc.	7 proc.	80 proc.	6 proc.
2016 maj	3 proc.	79 proc	14 proc.	4 proc.	80 proc.	4 proc.
2017 maj	11 proc.	74 proc	8 proc.	7 proc.	85 proc.	6 proc.
2018 maj	11 proc.	77 proc	8 proc.	2 proc.	79 proc.	21 proc.

Wyniki przedstawione w tabeli obrazowo przedstawia wykresy przygotowane odpowiednio do:

- niedoboru masy ciała
- prawidłowej wagi
- nadwagi
- otyłości
- poprawnego WHTR
- ryzyka nadwagi i otyłości brzusznej

Analizując szczegółowo wyniki badań na przestrzeni lat z uwzględnieniem wpływu na ich wynik przez dzieci w określonym wieku można stwierdzić, że największe znaczenie na ich stopień poprawności mają najmłodsze przedszkolaki. Niestety bardzo często wynoszą one z domu nieprawidłowe nawyki żywieniowe. Ma to odzwierciedlenie przy pomiarach WHTR – otyłość brzuszna – oraz w nadwadze i otyłości. Natomiast kolejne lata pobytu dzieci w przedszkolu charakteryzują się tendencją spadkową. Nasze

szeroko zakrojone działania w ramach programu promocji zdrowia dają widoczne efekty- dzieci osiągają prawidłowe BMI: 5-85 centyla oraz poprawne WHTR: < 0,5. Zdrowa dieta, zbilansowane posiłki, ruch i higieniczny tryb życia, to niezbędne czynniki wpływające na prawidłowy rozwój dziecka.

W okresie 5-6 lat następuje intensywny wzrost przy jednoczesnej nadrucliwości przedszkolaków. Wówczas można zauważyć zwiększenie ilości dzieci z niedoborem masy ciała. Duże znaczenie ma tutaj systematyczna praca nauczycieli i pracowników obsługi monitorujących na bieżąco całościowe zjadanie przez każdego przedszkolaka wszystkich proponowanych w placówce posiłków oraz podejmowanie różnorodnych działań uwzględnionych w naszym programie promocji zdrowia, które zachęca dzieci do zostawiania tylko pustych talerzyków.



**ANALIZA BADAŃ W ZAKRESIE
TESTÓW COOPERA U DZIECI 6-7
LETNICH W PRZEDSZKOLU
PUBLICZNYM NR 41
W SZCZECINIE
NA PRZESTRZENI
LAT 2013-2019 (opr. Hanna Grzelak)**

W maju 2013 roku, po raz pierwszy, w ramach działań w zakresie Zachodniopomorskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie oraz przystąpienia do polsko-szwajcarskiego programu KIK 34 w naszym przedszkolu zostały przeprowadzone na grupie dzieci 6-7 letnich(czyli kończących w danym roku szkolnym edukację przedszkolną) Testy Coopera. Ten rok rozpoczął cykliczne badania prowadzone systematycznie w kolejnych latach, zawsze na przełomie maja i czerwca. Z ramienia koordynatora PPZ jestem osobą odpowiedzialną za przebieg i analizę wyników badań, dlatego przeprowadzonych już sześć cykli badawczych skłoniło mnie do dokonania podsumowań i wyciągnięcia wniosków z wieloletniej sumiennej pracy przedszkolaków i nauczycieli.

W ramach prowadzonych testów dzieci miały do wykonania zawsze cztery zadania- był to:

- Skłon dosiężny wszystkimi palcami do podłogi (jak najwięcej)
- Siad z leżenia wykonywane w czasie 30 sekund (tzw. „brzuszek”)
- Zwis (jak najdłużej)

• Bieg (chód) dwunastominutowy bez przerwania

Dzieci były oceniane przy pomocy formuł:

- Tak trzymać – TT
- Potrzebujesz więcej powtórzeń – WP
- Wymagasz intensywnych ćwiczeń – IC

Aby dokonać sumiennej analizy i uśrednienia wyników, zastosowałam matematyczne przeliczenie poszczególnych formuł z każdego zadania odpowiednio przyznając punktację TT-3pkt, WP-2pkt, IC-1pkt. Następnie przemnożyłam ilości wynikające z każdej formuły przez liczbę możliwych dla niej punktów i dzieliłam na trzy. Pozwoliło mi to na rzeczywiste zobrazowanie rozwoju sprawności ruchowej dzieci. Wyniki zebrałam w tabeli oraz zobrazowałam przy pomocy wykresów a następnie dokonałam ich analiz i wyciągnęłam wnioski.

**PROCENTOWA TABELA
ZBIORCZA POPRAWNOŚCI
OPANOWANIA
POSZCZEGÓLNYCH ZADAŃ
TESTOWYCH W KOLEJNYCH
LATACH PRZEZ DZIECI
6-7-LETNIE W PP41**

Rok	Skłon dosiężny	Siady z leżenia	Zwis	Bieg 12-minutowy
2013	74 proc.	35 proc	84 proc.	52 proc.
2014	74 proc.	80 proc	64 proc.	43 proc.
2015	69 proc.	63 proc	66 proc.	58 proc.
2016	92 proc.	64 proc	74 proc.	74 proc.
2017	83 proc.	78 proc	72 proc.	68 proc.
2018	85 proc.	83 proc	61 proc.	77 proc.

1. SKŁON DOSIĘŻNY – ANALIZA

W latach 2013-2014 kształtował się na zbliżonym poziomie 74 proc.. W roku 2015 nastąpił nieznaczny spadek do 69 proc., w związku z tym zaleceniem było wzmożenie ćwiczeń. Efekt był natychmiastowy – w roku 2016 nastąpił skok do 92 proc.. Kolejne lata, to nieznaczne wahania: 83 proc.- 85 proc.. Wyniki systematycznie poprawiają się w związku z realizacją rekomendacji, aby zwiększyć nacisk na ćwiczenia gimnastyczne rozwijające gibkość. Przed nami badania w maju 2019, które mnie mam, potwierdzą wzrost formy u dzieci.

2. SIADY Z LEŻENIA – ANALIZA

W roku 2013, kiedy rozpoczynaliśmy nasze badania testowe, wyniki były bardzo słabe – kształtowały się na poziomie 35 proc.. W związku z tym, zgodnie z moim zaleceniem, nauczyciele zintensyfikowali pracę z dziećmi i już w maju 2014 odnotowano ogromny skok – 80 proc.. Zachłystaliśmy się sukcesem, prawdopodobnie zmniejszono ilość ćwiczeń i niestety, kolejne dwa lata przyniosły spadek formy u dzieci. Wyniki średnie oscylowały w granicach 63 proc. – 64 proc.. Znowu pojawiła się zatem rekomendacja zintensyfikowania ćwiczeń na siłę mięśni brzucha. Zgodnie z przewidywaniem osiągnięto dużą poprawę aż do 78 proc.. Kolejne zalecenie „Tak trzymać nadal” przyniosło efekt i dzieci w maju 2018 osiągnęły poziom zadowolenia aż 83 proc.. Wniosek z tego płynie następujący- więcej efektów przynosi systematyczny, stopniowy wzrost formy niż skokowe sukcesy, bo dają one tylko chwilowe efekty typu „jo-jo”.

3. ZWIS – ANALIZA

Tę umiejętność cechuje tendencja zmienności. Pierwsze wyniki z 2013 roku na poziomie 84 proc. tak zachwyciły wszystkich, że w kolejnym roku nie prowadzono intensywnych ćwiczeń. Wpłynęło to na diametralnie na spadek formy dzieci do 64 proc.- 66 proc. w dwóch kolejnych latach. Moim zaleceniem była intensyfikacja zabaw i zajęć z wykorzystaniem drabinek, co dało efekt – kolejne dwa lata: 2016-2017 to wzrost formy do 72 proc.-74 proc.. Dalsze rekomendacje wskazywały kontynuację ćwiczeń zwiększających wytrzymałość w zwisie. Niestety, jak widać po wynikach, ćwiczenia były zbyt mało intensywne i po testach w maju 2018 okazało się, że wyniki spadły znowu do 61 proc.. Zalecenie brzmiało nadal: „Kolejny rok należy ponownie poświęcić ćwiczeniom siłowym i wytrzymałościowym, ponieważ pomimo ubiegłorocznych rekomendacji nie odnotowano poprawy, nastąpił nawet regres! Należy obowiązkowo uruchomić drabinkę i ćwiczyć ręce – wykonać np. lekkie ciężarki.” Zalecenia dotyczące tych ćwiczeń znalazły się też w nadzorze dyrektora. Na uwagę zasługuje fakt, że podczas obserwacji zajęć i zabaw ruchowych prowadzonych przez nauczycieli w okresie jesienno- zimowym w sali i na powietrzu zaobserwowałam wiele czasu spędzają dzieci na drabinkach – zwisy, wytrzymałość, przemieszczanie się przy pomocy rąk przez kolejne szczebelki. Takie zabawy i ćwiczenia sprawiały przedszkolakom nie lada frajdę. Mniemam zatem, że zbliżające się badania w maju 2019 potwierdzi moją obserwację i wyniki w zwisie systematycznie będą się poprawiać.

4. BIEG 12-MINUTOWY – ANALIZA

Na przestrzeni prowadzonych przez 6 lat ćwiczeń i podsumowujących je corocznych badań biegi 12-minutowe wskazują raczej na tendencję wzrostową. Rozpoczęliśmy w maju 2013 z pozycji średniej – 52 proc.. Kolejny rok przyniósł pewne zała-



manie do 43 proc., ale następne lata, zgodnie z rekomendacjami zalecającymi ćwiczenia na bieżni, przynosiły systematyczną poprawę. Rok 2015 to już 58 proc. poprawności a dalsze codzienne biegi i cykliczne maratony dały wynik 74 proc. w maju 2016 roku. W 2017 nastąpił nieznaczny spadek formy do 68 proc.. Na pewne zafałszowanie wyniku miała też wpływ bardzo mała grupa badawcza – wyjątkowo niewiele starszaków uczęszczało wtedy do naszego przedszkola, co dało nie-miarodajny odczyt testowy. Mimo wszystko rekomendacje brzmiały: „Powrót do intensywnych ćwiczeń na bieżni – odnotowano niewielki spadek formy”. Rzeczywiście, zalecenia zostały spełnione, bo maj 2018 przyniósł już najwyższy jak dotychczas wynik – 77 proc. zadowolenia. Żeby nie zaprzepaścić dobrej passy przygotowałam rekomendację: „Kontynuacja intensywnych ćwiczeń na bieżni, aby nie stracić powrotu do formy”. Najbliższe badanie z pewnością potwierdzi dalszy wzrost aktywności naszych małych biegaczy, gdyż tegoroczne „starszaki” – a mamy ich aż dwie grupy – bardzo dużo czasu poświęcają każdego dnia na mini-maratony, biegi na czas, wyścigi i sprinty na bieżni i na ogrodowych drózkach.

Podsumowując: Testy Coopera to bardzo dobry sposób na zmierzenie parametrów siłowych, zwinnościowych i wytrzymałościowych dzieci w wieku 6-7 lat. To pierwsza w ich życiu możliwość prawdziwego sprawdzenia i ocenienia ich sprawności fizycznej po kilkuletniej edukacji przedszkolnej rozszerzonej o intensywne działania w zakresie promocji zdrowia. Powtarzalność testów przez kolejne lata pozwala stwierdzić, że skokowe wyniki są krótkotrwałe i przeważnie w następnym roku następuje regres. Najlepsze efekty zaś daje systematyczność i stopniowe uzyskiwanie co raz to lepszych wyników oraz dbałość o utrzymanie formy.

Hanna Grzelak

– lider ds. Promocji Zdrowia
w Przedszkolu Publicznym Nr 41 w Szczecinie

Przedszkole Publiczne Nr 53

Aktywność fizyczna przede wszystkim

Zgodnie z powiedzeniem „*Czego Jaś się nie nauczy tego Jan nie będzie umiał*”, jeśli nie zaszczepimy w dziecku pewnych nawyków, to jako dorośli człowiek nie będzie zwracał uwagi na pewne rzeczy. W naszym przedszkolu ruch towarzyszy dzieciom na co dzień. Kładziemy nacisk na różne formy ruchu, aby pokazać dzieciom wachlarz możliwości. Nasze przedszkole numer 53 „Pędzelek” rokrocznie bierze udział w święcie Konwalii, na którym każde przedszkole prezentuje układ taneczny. Dzieci dopingują się nawzajem, poznają różne rodzaje tańca, uczą się, że ruch to tak naprawdę dobra zabawa. W ubiegłym roku dzieci zaprezentowały układ z elementami Salsation, który ćwiczyły na kółku tanecznym, na którym poznały program taneczno-fitnessowy „Salsation” i ku mojej ucieście były nim zachwycone. Chciały ćwiczyć codziennie, z opowiadań rodziców wiem, że ćwiczyły również w domu. Dzieci, które wcześniej nie lubiły się ruszać, bardzo chętnie korzystały z tych zajęć. Uważam, że ważne jest propagowanie aktywności fizycznej, ponieważ ma to wiele zalet, takich jak korygowanie wad postawy, rozwijanie uzdolnień tanecznych, muzycznych, rozwijanie słuchu muzycznego, poczucia rytmu, koordynacji wzrokowo-ruchowej, nauka koncentracji, skupienia, współpraca w grupie, natomiast dla dzieci, które mają problem z wagą, wspomaga zrzucanie zbędnych kilogramów, oprócz tego również poprawia pamięć, pewność siebie i poczucie własnej wartości, zwiększa się produkcja endorfin, czyli hormonu szczęścia. Podążając za dziećmi, poszłam o krok dalej i zabrałam grupę starszaków do Calypso na zajęcia *Salsation* z *Salsation Elite Instruktor*em. Dzieci mogły zobaczyć jak wygląda siłownia, sala fitness, jakie panują tutaj zwyczaje, że trening to tak naprawdę dobra zabawa – więc to, co dzieci lubią. Przedszkolaki były zachwycone dużymi lustrami na sali, koloro-



wymi światełkami, zajęcia zrobiły na nich ogromne wrażenie i wszystkie dzieci wyszły z klubu z uśmiechem i z przekonaniem, że chcą chodzić na siłownię! Chciałam pokazać dzieciom wachlarz możliwości jeżeli chodzi o aktywność fizyczną, więc zaprosiłam również instruktorkę Zumby. Dzieci dowiedziały się czym jest rozgrzewka, rozciąganie, same mogły wymyśleć ćwiczenia i poczuć się jak instruktor. W planach mam jeszcze zapoznać dzieci z tańcem „hip-hop” podczas spektaklu z tancerzami, który zaplanowałam za miesiąc. W naszym przedszkolu, dzieci oprócz kółka tanecznego mają możliwość całorocznego uczestniczenia w zajęciach z gimnastyki korekcyjnej, na której korzystają z woreczków gimnastycznych, szarf, ob ręczy, piłek, ścieżek sensorycznych i wielu innych ciekawych rzeczy, które urozmaicają te zajęcia.

Starsze grupy biorą również udział w spartakiadzie sportowej organizowanej przez pobliską SP 20, w której uczestniczą w różnych konkurencjach i mają możliwość kształtowania takiej umiejętności jak zdrowa rywalizacja. W naszym przedszkolu-





lu zwracamy również uwagę na naukę zdrowego żywienia. Dzieci wiedzą co jest zdrowe, a czego należy unikać, wielokrotnie przygotowywały sałatki owocowe, ludziki warzywne, szaszłyki owocowe, które oczywiście później zjadały. Przedszkolaki, w każdym wieku bardzo chętnie przygotowują takie smakołyki, mogą przy tej okazji poznawać kolory, fakturę owoców czy warzyw, ich różnorodny smak, konsystencję, zatem oprócz nauki zdrowego żywienia, włączają w to także swoje zmysły. Nauka przez zabawę- to klucz do sukcesu, jeśli dzieci dobrze się przy czymś bawią, wiele zapamiętują. Tak jak pokazuje neurobiologia, jeśli czymś się zachwycamy, w naszym mózgu wysyłane są sygnały, które działają na nasz mózg jak nawóz. Drugi rok z rzędu nasze przedszkole bierze udział w Przedszkoliadzie organizowanej w Netto Arena, dzieci uczestniczą w różnych konkurencjach sportowych, jedno przedszkole to jedna drużyna, w ten sposób przedszkolaki uczą się współpracy, a rodzice na trybunach dopingują dzieci, na koniec dzieci zdobywają puchary, dyplomy, a na ich zmęczonych twarzach pojawia się uśmiech.

Martyna Woltmann

– Przedszkole Publiczne Nr 53 "Pędzelek"
w Szczecinie



Profilaktyka zdrowotna wśród przedszkolaków

„Zdrowie to pewien potencjał fizyczny, psychiczny i społeczny, który ulega dynamicznym zmianom (pozytywnym lub negatywnym) pod wpływem naszych codziennych działań (lub ich braku)”.

(Z. Słowska, M. Misiuna, 1993)

„Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie, jako smakujesz, aż się zepsujesz”, każdy z nas dobrze pamięta tych kilka linijek z fraszki Jana Kochanowskiego podkreślających, że zdrowie jest najwyższą wartością dla każdego człowieka. Edukacja zdrowotna jest to proces, w którym dzieci uczą się dbać o zdrowie własne, zdrowie najbliższych oraz społeczeństwa, w którym żyją. Dzieciństwo jest tym okresem w życiu człowieka, w którym kształtują się postawy określające obecne i późniejsze działania człowieka – również te dotyczące zdrowia.

Dzisiejszy pęd i postęp cywilizacyjny niesie za sobą duże zagrożenie dla zdrowia oraz wiele nowych schorzeń i chorób. Dlatego kształtowanie odpowiedzialności za własne zdrowie jest sprawą największej wagi. Edukację zdrowotną należy więc zaczynać jak najwcześniej, powinna być obecna na co dzień w życiu i doświadczeniach małego człowieka. Przedszkole może mieć ogromny wpływ na kształtowanie się tych postaw. Dlatego niezmiennie

ważne jest to, co oferuje dziecku w zakresie edukacji zdrowotnej. Zadaniem przedszkola powinno być wychowanie człowieka otwartego na świat, umiającego znaleźć w nim swoje miejsce, aktywnego członka rodziny i społeczeństwa. Dla takiego człowieka zdrowie to wartość sama w sobie, nowa jakość życia, samorealizacja oraz zdolność do aktywnego i twórczego działania.

Dlatego w naszym przedszkolu w szczególnie sposób propagujemy zdrowy styl życia wśród dzieci, wyposażamy wychowanków w wiedzę i umiejętności niezbędne do podejmowania wyborów dla poprawy własnego zdrowia, kształtujemy w dzieciach poczucie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych, prowadzimy wszechstronną edukację propagującą zdrowie, realizujemy różnorodne programy zdrowotne, włączamy do działań prozdrowotnych zarówno dzieci uczęszczające do przedszkola jak również rodziców i społeczność lokalną.

Od września 2011 roku w naszym przedszkolu realizowany jest program edukacji zdrowotnej pt.: **„Jestem zdrowym przedszkolakiem”**. W programie zostały uwzględnione zasoby przedszkola, integracja działań wychowawczych, dydaktycznych i profilaktycznych. Służy on promocji zdrowego stylu życia całej społeczności przedszkolnej - dzieci, ich rodziców, pracowników przedszkola, a także najbliższego środowiska.

W swoim założeniu niniejszy program ma za zadanie:

- chronić zdrowie dzieci poprzez szeroko rozumianą profilaktykę,
- dostarczać wychowankom określonych wzorców postępowania, jak zachować zdrowie własne i innych,
- promować i kształtować zdrowy styl życia od najmłodszych lat życia człowieka,



- wspierać rodziców w działaniach zdrowotnych na rzecz ich dzieci.

Realizacja zadań zawartych w programie zapewnienia naszym wychowankom szeroko rozumiane zdrowie i radosne dzieciństwo.

W roku szkolnym 2019/2020 głównym kierunkiem pracy opiekuńczo-wychowawczo-dydaktycznej w naszej placówce jest „*Bezpieczny i zdrowy przedszkolak – wdrożenie do dbania o bezpieczeństwo własne i bliskich, stosowanie zasad zdrowego stylu życia*”, który wzmacnia edukację zdrowotną naszych wychowanków.

W ramach realizacji planu rocznego nauczyciele podejmują się wielu dodatkowych zadań. Organizują ciekawe spotkania ze specjalistami, konkursy, warsztaty, biorą udział w imprezach sportowych, wyjeżdżają poza teren przedszkola do instytucji zajmujących się ochroną zdrowia itp.

Od lat w naszym przedszkolu organizowane są cykliczne zajęcia z dietetykami. Dużym uznaniem wśród przedszkolaków cieszą się warsztaty żywieniowe organizowane przez studentów Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego, którzy pod czujnym okiem **dr n. med. Dominiki Jamioł-Milec** w innowacyjny sposób przekazują dzieciom wiadomości o zdrowym odżywianiu. Celem spotkań jest trwała zmiana nawyków żywieniowych poprzez zwiększenie udziału owoców i warzyw w codziennej diecie przedszkolaków, podniesienie ich świadomości dotyczącej zdrowego żywienia. W czasie wspólnej zabawy ze studentami, dzieci słuchają ciekawych prelekcji np.: na temat witamin i ich znaczenia dla naszego organizmu. Odpowiadają na pytania związane z Piramidą Zdrowego Żywienia, rozpoznają na obrazkach i po smaku znane owoce i warzywa. Poznają produkty bogate w witaminy i minerały, układają „talerz żywieniowy”, zapoznają się z różnymi rodzajami



kaszk, a wszystko to odbywa się w formie zabawy, której towarzyszy przyjemna atmosfera.

Ogromną rolę w budowaniu świadomości dotyczącej zdrowego odżywiania odgrywa mama naszego przedszkolaka **Zuzanna Kłos** – dietetyk dziecięcy. Dzięki niej przedszkolaki dowiadują się kim jest dietetyk, na czym polega jego praca oraz czym jest prawidłowe odżywianie i zdrowy styl życia. Podczas warsztatów dietetyk prezentuje dzieciom produkty, które warto wprowadzić do swojego jadłospisu, aby uchronić się przed infekcjami. Wyjaśnia dzieciom, że uprawianie sportu oraz sen są ważnym elementem zdrowego stylu życia, a ograniczanie cukru sprzyja zdro-



wiu i dobremu samopoczuciu. Podczas zajęć dzieci doskonale się bawią, próbują, wachają, rozpoznają żywność przez dotyk. W ciekawy i przyjemny sposób przyswajają sobie wiedzę na temat zdrowego odżywiania.

Prawidłowe żywienie dzieci jest obowiązkiem każdego rodzica i opiekuna. Dzieci, jako osoby nie mogące decydować o sobie są poddane wpływom rodziców i to od nich zależy czym będą odżywiane w pierwszych latach swojego życia. Prawidłowe odżywianie małych dzieci jest szczególnie istotne, gdyż stanowi bazę, na której spoczywa rozwój fizyczny, emocjonalny i intelektualny dziecka. Istotne jest, aby rodzice, dziadkowie dzięki poszerzeniu swojej świadomości odnośnie prawidłowego odżywiania dzieci – pomogli kreować odpowiednie nawyki żywieniowe u swoich dzieci już od pierwszych chwil życia. W naszym przedszkolu organizujemy również warsztaty żywieniowe dla rodziców naszych przedszkolaków, które prowadzą licencjonowani dietetycy z Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie. Podczas spotkań prelegenci przekazują cenne informacje dotyczące nawyków żywieniowych oraz składników pokarmowych i ich wpływu na organizm. Po wykładzie zawsze jest czas na pytania rodziców i dyskusję. Nikt nie ma wątpliwości, że jakość żywienia to klucz do dobrej kondycji naszego organizmu i prawidłowego rozwoju dziecka. Wiek przedszkolny jest też dobrym momentem na wypracowanie prawidłowych nawyków żywieniowych, a bez zaangażowania rodziców nie jesteśmy w stanie w pełni realizować edukacji zdrowotnej w naszym przedszkolu.

Ogromnym sukcesem naszych przedszkolaków z grupy X „Cudaczki” była wygrana w konkursie organizowanym przez Głos Szczeciński na Przedшкоlaki Roku. Grupa zajęła miejsce na podium, dzięki czemu wygrała nie tylko zestaw gier planszowych, ale także voucher na warsztaty kulinarne. Warsztaty pod hasłem przewodnim „Warzywem do góry” poprowadziła **Magdalena Ossowska** promująca edukację żywieniową dla dzieci *Kulinarny Rollercoaster*. Dzieci poznały i samodzielnie wykonały wszystkie etapy tworzenia kolorowych kanapek. Same pokroiły składniki na pastę owocowo-warzywną, którą prowadząca warsztaty pomogła im tylko zmiksować. Następnie samodzielnie rozsmarowały zieloną pastę, a na koniec pokroiły warzywa, którymi udekorowały swoje małe dzieła. Wszyscy świetnie się spisali. Dzieci wykazały się ogromną kreatywno-

ścią, ponieważ kanapki wyszły bardzo kolorowe i wesołe, a na niektórych pojawiły się nawet uśmiechnięte buzie.

Edukujemy również dzieci w zakresie zdrowego stylu życia poprzez teatr. W październiku wszystkie przedszkolaki miały okazję obejrzeć przedstawienie teatralne pt.: **„Kuchenne Igraszki”**. Nie było to zwyczajne przedstawienie. Już od początku zapowiadało się, że będzie niezwykle ciekawie. A dlaczego? Bo nasza piękna, kolorowa sala zamieniła się w kuchnię, w której dzieci mogły zobaczyć i usłyszeć przekomarzanie się marchewki z pierożkiem. Obydwoje chcieli być bardzo ważni i rywalizowali ze sobą o popularność. Pierożek zorganizował strajk przeciwko marchewce, w którym dzieci mogły wziąć czynny udział i poczuć się prawdziwymi aktorami. Podczas przedstawienia dowiedziały się, jakie witaminy zawiera marchewka. Obiecały też, że będą ją jak najczęściej jadły. W trakcie przedstawienia dzieci zostały zaproszone do wspólnych zabaw – tańców, śpiewów. Przedstawienie wszystkim bardzo się podobało, a co więcej dostarczyło naszym przedszkolakom nowej wiedzy z zakresu zdrowego odżywiania.

Atrakcyjnym sposobem promowania zdrowego trybu życia jest organizowanie w przedszkolu *Balu Marchewki, Balu Dyni* oraz udział w Przeglądzie piosenki o zdrowiu. Poprzez zabawę, śpiew i taniec uświadamiamy dzieciom jak ważne jest nasze zdrowie.

W swojej pracy pedagogicznej nie zapominamy o tym, że ważnym elementem dbania o zdrowie jest również sport. W naszym przedszkolu, wychowankowie znają i stosują maksymę **„W zdrowym ciele zdrowy duch”**. Zdrowym nawykiem jest codzienna gimnastyka organizowana przez nauczycieli grup oraz gimnastyka korekcyjna prowadzona przez specjalistę **Magdalенę Horbaczewską**.

Nasi przedszkolacy są bardzo aktywni fizycznie i z wielką przyjemnością uczestniczą w imprezach i zawodach sportowych organizowanych przez inne placówki oświatowe np.: – **„Sport w kolorach”** organizator – Przedszkole Publiczne Nr 4 w Szczecinie,

– **„Śmiech i zabawa to fajna sprawa”** organizator – Przedszkola Publiczne Nr 23 i 67 w Szczecinie,

– **„Sportowe powitanie Jesieni z Mistrzem Sportu”** organizator – Dom Kultury „Słowianin”,

– **„Przedшкоliada”** organizator – Przedszkoliada.pl oraz Gmina Miasto Szczecin.



Organizatorzy imprez gwarantują dzieciom czas pełen atrakcji, dzięki którym mają one okazję rozwijać swoją sprawność fizyczną, poznać zasady zdrowej rywalizacji, propagować zdrowy styl życia, a przede wszystkim dobrze się bawić. Podczas spotkań nie brakuje też zdrowego poczęstunku. Dzięki uczestnictwu w zabawach sportowych stale poszerza się przedszkolna kolekcja medali, pucharów oraz dyplomów. Jednak głównym celem podejmowanych działań jest dobra zabawa, radosna atmosfera, wyrabianie umiejętności współpracy i współdziałania w zespole oraz integrowanie się dzieci z różnych placówek.

W naszej placówce regularnie swoją obecnością zaszczycają nas ratownicy medyczni, w tym pracujący w Wodnym Ochotniczym Pogotowiu Ratunkowym. Celem zajęć prowadzonych przez wykwalifikowanych ratowników medycznych jest przygotowanie przedszkolaków do wykonania prostych czynności udzielenia pierwszej pomocy oraz prawidłowego zachowania się podczas wypadku, a także w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia. Dzięki cyklicznym zajęciom, dzieci uczą się wielu ważnych rzeczy, które być może w przyszłości przyczynią się do uratowania komuś życia.

W naszym przedszkolu realizowany jest program z zakresu preorientacji zawodowej pt.: „**Kim będę kiedy dorosnę?**” Dużą rolę w jego realizacji odgrywają rodzice, którzy odwiedzają naszą placówkę i wcielają się w role ekspertów z zakresu profilaktyki zdrowotnej. Podczas spotkań opowiadają dzieciom o wykonywanych przez siebie zawodach np.: lekarza, pielęgniarki, stomatologa, farmaceuty, fizjoterapeuty, trenera personalnego. Dzięki zaangażowaniu rodziców ogólna wiedza naszych przedszkolaków dotycząca ochrony zdrowia znacząco wzrosła.

Jesteśmy przekonane, że edukacja zdrowotna jest podstawowym prawem każdego dziecka, a jego zdrowie głównym warunkiem pomyślnego procesu wy-

chowawczego. Dobry stan zdrowia warunkuje dobre samopoczucie, większą odporność organizmu oraz umożliwia systematyczne uczęszczanie do przedszkola, a także ułatwia zabawę i naukę. W naszym przedszkolu podejmuje się wspólne działania dla poprawy zdrowia i samopoczucia, wszyscy uczą się jak zdrowiej i lepiej żyć oraz zachęcają innych do podobnych działań. Cieszymy się, że pracujemy z małymi dziećmi, wiemy jaką rolę odgrywamy w ich życiu. Jesteśmy świadome odpowiedzialności za realizację treści z zakresu edukacji zdrowotnej w naszym przedszkolu. Jako przedstawiciele naszej placówki czujemy, że zmierzamy w dobrym kierunku.

Emilia Kowalczyk

Justyna Szewdo-Piotrowicz

– nauczyciele Przedszkola Publicznego Nr 72
w Szczecinie



Szczeciński Program Edukacji Wodnej i Żeglarskiej „Morze przygody – z wiatrem w żaglach”

Puck 1920-2020 – Zaślubiny Polski z Bałtykiem 100-lecie i 100 łodzi...

„W imieniu Najjaśniejszej Rzeczypospolitej Polskiej ja, generał broni Józef Haller, obejmuję w posiadanie ten oto prastary Bałtyk słowiański” – tak 10 lutego 1920 roku generał Józef Haller „zaślubił” dla odrodzonej Rzeczypospolitej polski Bałtyk, wrzucając do wód Zatoki Puckiej jeden z dwóch pierścieni, podarowanych mu przez mieszczan Gdańska. W poniedziałek 10 lutego 2020 – w ramach ustanowionego przez Sejm RP „Roku Zaślubin Polski z Morzem”, odbyły się w Pucku, Władysławowie i Wejherowie, z udziałem prezydenta Andrzeja Dudy, uroczyste obchody 100-lecia tego historycznego i symbolicznego aktu.



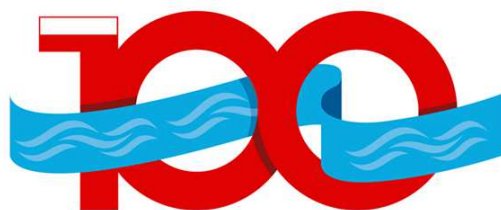
Decyzje o przyznaniu II Rzeczypospolitej dostępu do morza zapadły w czerwcu 1919 roku, a w styczniu 1920 roku żołnierze Frontu Pomorskiego, pod dowództwem gen. Józefa Hallera, przejęli Toruń, a potem kolejne miejscowości, od wycofujących się wojsk niemieckich. Marsz zakończył się w Pucku, gdzie 10 lutego doszło do uroczystych zaślubin Polski z morzem. Władze II RP nadały zaślubinom wielką rangę. Generałowi J. Hallerowi towarzyszyła delegacja Sejmu i rządu, dyplomaci, i licznie zgromadzeni Kaszubi. „Teraz wolne przed nami światy i wolne kraje. Żeglarz polski będzie mógł dzisiaj wszędzie dotrzeć pod znakiem Białego Orła, cały świat stoi mu otworem” – powiedział wtedy generał Haller. Te jego słowa zostały też zacytowane w Uchwale przyjętej przez Sejm RP ws. ustanowienia roku



2020 Rokiem Zaślubin Polski z Morzem w Pucku. Podkreślono m.in., że ta rocznica to doskonała okazja, by dokonać oceny, czy dobrze zagospodarowaliśmy przestrzeń wolności, uzyskanej na mocy Traktatu Wersalskiego. Za uchwałą głosowało 425 posłów, **11 było przeciw?**

Na rocznicowe obchody, które tym razem w porcie w Pucku będą miały charakter państwowy, złożą się też szereg innych uroczystości i działań, w Polsce i w środowiskach polonijnych. Tak m.in. Narodowy Bank Polski wprowadził już do obiegu srebrną monetę kolekcjonerską z bursztynem, o nominale 50 zł: „100-lecie zaślubin Polski z Bałtykiem”. Na jej awersie jest mapa odzyskanej części Pomorza, oraz rybak kaszubski, a na rewersie gen. J. Haller, wjeżdżający konno do wody Zatoki Puckiej, w symbolicznym akcie zaślubin z morzem, w stylizacji nawiązującej do słynnego obrazu Wojciecha Koszaka. Bursztynowa wklejka też podkreśla morski charakter monety, która wyemitowana została w nakładzie 5.000 sztuk. Dodam, że druga z platynowych obrączek, podarowanych gen. J. Hallerowi, z wygrawerowanym napisem: **Gdańsk/10.2.1920 Puck**, znajduje się obecnie w Muzeum im. ks. Józefa Jarzębowskiego w lichęńskiej bazylice. Pierścień ten, od dnia symbolicznych puckich zaślubin, gen. Józef Haller nosił na swoim palcu aż do śmierci. Pierwszy, wrzucony przez Generała do zalodzonych jeszcze wtedy wód Zatoki Puckiej, chcieli zaraz odnaleźć Kaszubi, i jeden z nich powiedział ponoć proroczo – „**Znajdziemy go w Szczecinie...**”.

Wyjątkowy – żeglarski i rocznicowy projekt „**100 łodzi żaglowych na 100-lecie zaślubin Polski z morzem**” – to z kolei inicjatywa mar-



ZAŚLUBINY POLSKI Z MORZEM W PUCKU

szafka województwa pomorskiego M. Struka. Pomorskie samorządy zakupią w ramach projektu 100 łodzi, do nauki żeglarstwa, co zostanie sfinansowane ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego dla Województwa Pomorskiego, na lata 2014-2020. „**Żeglarz polski będzie mógł dzisiaj wszędzie dotrzeć pod znakiem Białego Orła...**” – może tak w każdej chwili ruszyć w świat, z Pucka, Gdańska, Gdyni, Kołobrzegu, Szczecina, Świnoujścia – przecież „**cały świat stoi mu otworem...**”.

Tekst: Wiesław Seidler

•ródła i zdjęcia: Materiały prasowe i Wikipedia, luty 2020





Pałac Młodzieży, turnus I

Feriada 2020

Zdjęcia: Monika Wilczyńska





Pałac Młodzieży
***IV Pałacowy
 Uniwersytet
 Fantastyczny***

Zdjęcia: Monika Wilczyńska

