

diolooji

Miesięcznik pedagogiczny

Nr 8 (205)
Październik 2016
Szczecin
ISSN 2300-9691

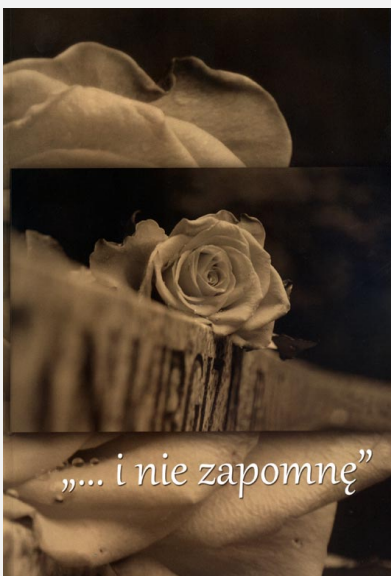


Szlachetne zdrowie ...



10-lecie nadania imienia
Sybiraków Gimnazjum Nr 7
Pamiętamy...

Zdjęcia: archiwum szkoły



**„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*
Bogdan Matłowski
Wiesław Seidler

Zastrzegamy sobie
prawo do skracania,
opracowań,
redagowania
i adiuścacji 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
Konto: **PeKaO S.A.**
II O/Szczecin
75124039271111
001006361605

W numerze:



* **Słoneczny
przedszkolak** 4-6



* **Żagielek zdrowie ceni** 7-9



* **Radośnie, mądrze,
zdrowo** 10-11

* **Profilaktyka prozdrowotna
w mojej placówce
oświatowej** 12-13



* **Lider promocji zdrowia** 14-15



* **Zdrowo i kolorowo** 16-17

* **Trzymamy formę** 18



* **Tornister
na wagę zdrowia** 19



* **Ćwicz z nami mamy,
ćwicz z nami babcie,
lepiej kupić trampki...** 20



* **Zdrowie to nasza tradycja** .. 21-23



* **Zdrowy Gastronomik** 24-27



* **Z wiatrem w żaglach** 27-29

* **Pamiętamy o Sybirakach** ... 30

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



Przedszkole Publiczne Nr 9

Słoneczny przedszkolak

Wiek przedszkolny ma zasadnicze znaczenie w kształtowaniu nawyków i sposobów zachowania dzieci, jest podstawą ich przyszłego życia. Zdrowe nawyki oraz zachowania prozdrowotne powinny być więc kształtowane od najmłodszych lat, kiedy przyswajane przez dziecko postawy mają najbardziej trwałe charakter. Styl i jakość życia dziecka zależy od stylu życia jego rodziny oraz od środowiska, w którym przebywa, z którego czerpie wzorce. Poza rodziną, to właśnie przedszkole jest między innymi tym miejscem, którego nadrzędnym celem jest szeroko rozumiana edukacja prozdrowotna.

Przedszkole Publiczne Nr 9 „Słoneczna Dziewiątka” w Szczecinie jest placówką, w której od lat głównym celem jest propagowanie wśród dzieci, ich rodzin oraz pracowników aktywnej postawy wobec zdrowia własnego i innych. Realizowany od 2003 roku autorski program zdrowotny "Słoneczny przedszkolak" zainicjował przystąpienie przedszkola do Wojewódzkiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie.

„Program Promocji Zdrowia” realizowany w latach 2007-2010 zakończył się uzyskaniem Certyfikatu Zachodniopomorskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie na lata 2011-2016. Wyniki naszej pracy pretendują nas do ubiegania się o prolongatę certyfikatu na kolejne lata.

PROPAGUJEMY ZDROWE ODŻYWIENIE

W naszym przedszkolu posiłki przygotowywane są zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia dzieci w wieku przedszkolnym. Dzieci mają możliwość picia wody lub innych napojów pomiędzy posiłkami. Rodzice informowani są o całodziennym zestawie posiłków. Jadłospis zamieszczony w dostępnym miejscu: tablica informacyjna i strona internetowa przedszkola, dają rodzicom możliwość uzupełnienia menu w domu. Dla dzieci, które borykają się z nietolerancją pokarmową, w przedszkolnej kuchni przygotowuje się specjalne diety, zgodnie z zaleceniem lekarza np. bezglutenowa, bezmleczna, ubogocukrowa.

Rozwijanie zdolności i wiedzy kulinarnej dzieci zgodnej z zasadami racjonalnego żywienia – zajęcia praktyczne

Zasady racjonalnego odżywiania dzieci przyswajają sobie poprzez zajęcia praktyczne wykonując sa-



modzielnie potrawy z różnorodnych warzyw i owoców. Każda grupa popisuje się zdolnościami kulinarnymi wykonując koktajle, soki, chipsy, szarlotki i sałatki owocowe i jarzynowe oraz inne potrawy. Poniedziałkowe śniadania organizowane w formie „stołu szwedzkiego”, na którym goszczą różnorodne smaki w postaci wędlin, serów, past przy wielości barw warzyw i owoców zachęcają dzieci do eksperymentowania i samodzielnego komponowania posiłku. W ramach obchodów „Dni Skandynawskich” rodzice ujawnili swoje talenty kulinarne i na wyznaczony dzień przygotowali wspólnie z dziećmi zdrowe potrawy skandynawskie.

Motywacją dzieci do dokonywania samodzielnego prozdrowotnych wyborów była III edycja konkursu „Od małego czytelnika do wielkiego pisarza”. Rodzice wspólnie z dziećmi wymyślili historyjkę, bajkę lub opowiadanie (w formie książeczki), które spisali, a dziecko osobiście zilustrowało. Tematyka wiodąca związana była ze zdrowym stylem życia, zdrowym odżywianiem.

W ramach edukacji zdrowotnej we wszystkich grupach wiekowych omówiono zasady żywienia zgodne z piramidą zdrowia. Zdobytą wiedzę dzieci utrwaliły na plakatach edukacyjnych o tematyce prawidłowego odżywiania i aktywności fizycznej.

Jesienne festyny rodzinne

Tradycją naszego przedszkola są jesienne festyny rodzinne pod patronatem wybranego owocu lub warzywa. Rodzice, nauczycielki wspólnie z dziećmi przygotowują różnorodne potrawy, które degustowane są podczas wspólnej zabawy. Festyny pod nazwą: „Jabłko kolorowe, smaczne, zdrowe”, „Gruszka i przyjaciele”, „Na marchewki urodziny”, „Dzień ziemniaka”, „Święto truskawki” zorganizowane w ogrodzie przedszkolnym integrują społeczność przedszkolną przy zdrowym menu.

Projekty edukacyjne: „Jedz zdrowo – żyj kolorowo”, „Znani sportowcy”, „W krainie witamin”, „Mali kucharze”, „W królestwie ziół”, których celem jest

propagowanie zdrowego odżywiania oraz budzenie zainteresowania własnym zdrowiem.

ZACHĘCAMY DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Priorytetem pracy naszej placówki od wielu lat jest propagowanie zdrowego stylu życia w zakresie sprawności fizycznej. W tym celu realizowane były treści związane z aktywnością fizyczną w oparciu o metodę projektu edukacyjnego pod nazwą „Znani sportowcy”. Hasłami poszczególnych dni były:

- „Nasze ulubione dyscypliny sportowe”
- „Chcę być sportowcem”
- „Chcę mieć siłę i ochotę uczyć się i radośnie brykać”
- „Spotkanie z gwiazdą sportu” – gościem specjalnym, gimnastyczką panią Martą Pihan-Kuleszą, mistrzynią Polski w wieloboju gimnastycznym
- „Sport to bardzo ważna sprawa”.

Najmłodsze grupy brały udział w międzygrupowych zabawach ruchowych dostosowanych do pory roku: jesienią pod nazwą „Maluchy na start”, wiosną „Idzie wiosna ciepła i radosna”. Dzieci mogły wykazać się zręcznością, zwinnością, szybkością. Zabawy ruchowe uczą dzieci odpowiedniej koordynacji, ruchu, wyzwalają ich energię oraz są świetną okazją do integracji z rówieśnikami.

Imprezy sportowo-rekreacyjne

W czerwcu każdego roku zapraszamy rodziców z dziećmi na festyny sportowe. Przedszkolaki pokonują konkurencje sportowe wspólnie z rodzicami. Imprezie towarzyszy prezentacja różnorodnej aktywności ruchowej, między innymi pokazy gimnastyki sportowej, tańca, aerobiku, sztuk walki, piłki nożnej. Celem takiej imprezy jest propagowanie aktywnego spędzania czasu wolnego.

Aktywność ruchową dzieci rozwijamy poprzez roczne uczestnictwo w Międzyprzedszkolnej Spartakiadzie Sportowej „Śmiech i zabawa to fajna sprawa”, która odbywa się na stadionie lekkoatletycznym



im. Janusza Kusocińskiego w Szczecinie. Wielką przygodą sportową dla dzieci z najstarszych grup jest reprezentowanie przedszkola w „Halowej Olimpiadzie Przedszkolaków” odbywającej się od dwóch lat w hali Azoty Arena w Szczecinie. Dzieci rywalizowały w konkurencjach sportowych przy dopingu społeczności przedszkolnej. Podczas I edycji olimpiady nasze przedszkole uhonorowane zostało pucharem Prezydenta Miasta Szczecin za najlepszy doping publiczności.

Sprawność fizyczną dzieci podnosimy aktywnym wypoczynkiem na łonie natury podczas wycieczek do Puszczy Bukowej, ogrodu dendrologicznego w Glinnej i Przelewicach, gospodarstw agroturystycznych w Smętowicach, Marianowie, Tanowie, Brzózkach, „Najderówki”.

Programy, projekty, konkursy

Cele prozdrowotne osiągamy w oparciu o programy projakościowe, projekty edukacyjne oraz konkursy.

- Program projakościowy „Gimnastyka dla małego smyka” – realizowano przez 3 lata. z dziećmi zdolnymi i potrzebującymi wsparcia. Ogółem programem objętych było 27 dzieci. Zajęcia odbywały się raz w tygodniu w sali gimnastycznej bądź na powietrzu. Podsumowaniem programu był udział dzieci w I Kroku Gimnastycznym oraz Olimpiadzie Przedszkolaków.

- Program profilaktyczny „Zdrowa nóżka” realizowany we współpracy ze Spondylusem, podczas którego dokonano przesiewowego badania stóp dzieci.

- Projekty edukacyjne „Jedz zdrowo – żyj kolorowo” oraz „Znani sportowcy”, które zakończyły się uzyskaniem certyfikatu „Przedszkole Przyjazne Żywieniu i Aktywności Fizycznej” potwierdzającym prowadzenie i rozwijanie działań na rzecz promocji zasad zdrowego żywienia i aktywności fizycznej w ramach projektu „Zachowaj Równowagę” realizowanego przez Instytut Żywności i Żywienia.

- Konkurs zorganizowany przez Fundację Państwo Obywatelskie - organizacja pożytku publicznego oraz Komitet Honorowy zakończony certyfikatem dla przedszkola „Bezpieczne dziecko – bezpieczne przedszkole”.

Współpraca ze środowiskiem lokalnym

Współpraca ze środowiskiem lokalnym integruje, inspiruje oraz daje możliwość realizacji zainteresowań dzieci.

Współpraca ze Szkołą Podstawową Nr 37 w Szczecinie:

- „Wyginam śmiało ciało” – pod takim hasłem odbyło się spotkanie integracyjne, w którym brały udział dwie grupy z naszego przedszkola oraz zaproszona szkolna grupa „0”,



- Zajęcia na lekcjach wf-u prezentujące różne dyscypliny sportowe oraz włączenie dzieci przedszkolnych do zabaw sportowych zorganizowanych przez nauczycieli wychowania fizycznego, korzystanie z placu zabaw przy SP Nr 37 i siłowni pod chmurką umożliwiające rozwijanie różnych form aktywności ruchowej.

Współpraca z Centrum Kształcenia Sportowego w Szczecinie:

- Zajęcia na basenie pod kierunkiem instruktora zorganizowane dla dzieci pięcioletnich w okresie całego roku szkolnego,
- „Wodne Mistrzostwa Przedszkolaków” organizowane w formie międzyprzedszkolnej rywalizacji prezentujące zdobyte umiejętności pływackie.

Współpraca z Zespołem Szkół Sportowych w Szczecinie:

- I krok gimnastyczny to impreza sportowa prezentująca szczególne umiejętności gimnastyki sportowej. Dzieci o takich predyspozycjach ruchowych biorą udział w rywalizacji rówieśników w Zespole Szkół Sportowych w Szczecinie,
- Oglądanie pokazu akrobacji gimnastycznej w wykonaniu zaproszonych uczniów z Zespołu Szkół Sportowych w Szczecinie,
- Oglądanie pokazów gimnastycznych w wykonaniu uczniów podczas naszych festynów sportowych.

SKOLENIA PRACOWNIKÓW

Tematyka i zakres szkoleń pracowników został ustalony po wnikliwym rozpoznaniu potrzeb i zainteresowań wszystkich pracowników przedszkola.

- Szkolenie rady pedagogicznej w zakresie „Ruch a rozwój dziecka; wspomaganie rozwoju dziecka zgodnie z założeniami metody SI, systemy percepcyjno – motorycznego Kepharta”.
- Warsztaty metodyczne dla rady pedagogicznej „Tańczące stopy – ćwiczymy zdrowo na wesoło” – tańce i zabawy kształtujące pra-



widlową postawę i przeciwdziałające wadom stóp u dzieci.

- Udział rady pedagogicznej w szkoleniu z zakresu pierwszej pomocy.

- Prezentacja multimedialna dla całej kadry pedagogicznej nt. „Prawidłowe odżywianie” – zapoznanie z założeniami szwajcarsko – polskiego programu współpracy i realizacji projektu KIK/34, a w nim zadania „Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej”.

- Szkolenie rady pedagogicznej w zakresie „Smacznie, zdrowo, kolorowo – prawidłowe żywienie dzieci w przedszkolu” oraz zasady organizacji zdrowych przyjęć dla dzieci.

- Wyjazdy szkoleniowo – integracyjne dla wszystkich pracowników promujące zdrowy styl życia i aktywny wypoczynek pod hasłem: „Niech każdy się dowie, że my promujemy zdrowie”, „Trzymamy formę – dbamy o zdrowie”, „Poszukiwanie skarbu”.

EDUKACJA RODZICÓW

Nasze przedszkole prowadziło działania edukacyjne skierowane do rodziców na temat roli aktywności fizycznej w prawidłowym rozwoju dzieci. We wszystkich grupach wiekowych odbyły się pogadanki nt. „Rola aktywności ruchowej w prawidłowym rozwoju dziecka” z wykorzystaniem „Piramidy Aktywności fizycznej dzieci” Odbyła się także edukacja rodziców z wykorzystaniem strony internetowej przedszkola, gdzie zostały zamieszczone teksty nt. „Wpływ ruchu na rozwój dziecka”. W ramach zajęć otwartych rodzice wraz z dziećmi uczestniczyli w zabawach ruchowych według metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne. W holu przedszkola znajduje się tablica edukacyjna dla rodziców o tematyce prawidłowego żywienia dzieci.

*Małgorzata Myślicka
Jolanta Gudaczewska*

– nauczycielki Przedszkola Publicznego Nr 9
w Szczecinie

Przedszkole Publiczne Nr 27

Żagielek zdrowie ceni

Nasze Przedszkole Publiczne nr 27 „Żagielek” położone jest w Centrum Szczecina, przy Wałach Chrobrego, tuż przy parku im. Stefana Żeromskiego i Urzędu Wojewódzkiego w Szczecinie. Miejsca te od lat cieszą się ciekawą historią, a nade wszystkim położone są w miejscu pełnym zieleni. Jak sama nazwa wskazuje, przedszkole propaguje „morski” charakter Szczecina i regionu.

To właśnie tutaj codziennie realizujemy zadania ze wszystkich obszarów podstawy programowej, w tym edukacji zdrowotnej, ponieważ są one nieodłączną częścią ogólnego wychowania dziecka, zmierzającego do ukształtowania wysokiego poziomu kultury zdrowotnej. Edukacja zdrowotna jest niezmiernie ważna od wczesnego okresu życia dziecka. Powinna być łącznikiem między wiedzą i doświadczeniem dziecka wyniesionym z domu, a umiejętnościami jakie powinno osiągnąć dziecko kiedy wkroczy w dorosłe życie. Priorytetem jest nierozłączna współpraca przedszkola z rodzicami i najbliższym otoczeniem dziecka. Przedszkole jest tutaj najlepszym miejscem dla rozpoczęcia działalności w zakresie edukacji zdrowotnej.

Podajemy wiele działań prozdrowotnych wpływających na:

- * zdrowy styl życia,
- * dbałości o własne zdrowie,
- * sprawność fizyczną,
- * zasady prawidłowego odżywiania
- * pokonywanie stresu
- * bezpieczeństwa dziecka

Szczęście polega, przede wszystkim, w zdrowiu.

George William Curtis-

• Codziennie wdramy poranną gimnastykę przy muzyce. Ruch leży w naturze dziecka, warunkuje

jego prawidłowy rozwój psychiczny i fizyczny oraz jest podstawową formą reagowania na otaczający świat dźwięków. Ponadto duża ruchliwość dzieci, rozwój i doskonalenie się narządów oddychania, krążenia, wzrastająca siła mięśni i kości sprawiają, że zajęcia prowadzone z wykorzystaniem ruchu są dla nich istotną potrzebą. Poprzez ruch nasze dzieci relaksują się, zapominają o swoich troskach, odkrywają swoje zdolności twórcze i wrażliwość na piękno. Wspólna zabawa wpływa również na rozwój właściwej postawy społecznej – dzieci uczą się panować nad swoim temperamentem, reagują na sygnały i polecenia nauczyciela. W naszej pracy wykorzystujemy do tego wiele ciekawych metod, między innymi: metoda C. Orffa czy W. Scherborne. Dzięki temu dzieci mają świadomość poczucia swojego ciała i współdziałania w grupie. Ulubioną przez nasze dzieci formą zajęć są zabawy ruchowe ze śpiewem, które zawierają elementy swobody, rozwijają własną aktywność i są dla nich przyjemnością.

Podstawą wszelkiego szczęścia jest zdrowie.

Leigh-Hunt

• W naszym przedszkolu kształtujemy postawy prawidłowego dbania o higienę jamy ustnej, mycia rąk przed posiłkami, czystego i schludnego ubioru adekwatnego do danej pory roku, a także estetycznej fryzury.

Ponieważ codzienna dbałość jamę ustną jest niezmiernie ważna i trudna, pomagać ma nam w tym włączenie się w realizację ogólnopolskiego programu „Akademia Aquafresh”, którego celem jest uczenie dzieci prawidłowego mycia zębów, a także budowanie świadomości potrzeby utrzymania higieny jamy ustnej.

Ważną zasadą dbałości o własne zdrowie jest ochrona przed chorobami. Na naszych rekach przenoszone są rotawirusy, norowirusy – tak bardzo popularne u dzieci. Są odpowiedzialne za biegunki, zatrucia pokarmowe itp. Dlatego każdy przedszkolak dobrze wie, że prawidłowe mycie rąk powinno trwać przynajmniej pół minuty, pod bieżącą wodą i z udziałem mydła.





**„W zdrowym ciele, zdrowy duch”
– Decimus Junius Juvenalis**

• W okresie przedszkolnym rozwój psychiczny dziecka jest bardzo ściśle połączony z jego rozwojem ruchowym, a zaburzenia sfery ruchowej mogą powodować zaburzenia w sferze poznawczej i emocjonalnej. Dlatego kładziemy ogromny nacisk na aktywność ruchową. Mamy w swoim zapleczu salę gimnastyczną oraz sprzęt sportowy wykorzystywany w codziennej aktywności. Ponadto prowadzimy gimnastykę na świeżym powietrzu. Do usprawniania mięśni nóg służy dzieciom boisko „Gryfuś”, a do innej aktywności; karuzela, huśtawki równoważnia... Piąty dzień tygodnia to „gimnastyczne piątki”, w których dzieci chętnie uczestniczą. Możemy wtedy zaobserwować etapy przygotowywania się do zajęć – kolejność przebierania się, składania ubrań i odkładania na swoje miejsce. Dla chętnych dzieci z woli rodziców organizowane są również zajęcia z piłką, karate i taniec nowoczesny.

***Kto ma zdrowie ma nadzieję,
a kto ma nadzieję, ma wszystko.
Arab. przysłowie***

• Wiek przedszkolny to okres kształtowania się nawyków żywieniowych. Ważne jest aby w



przedszkolu, od najwcześniejszych lat, jadłospis dziecka był właściwie dobrany. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że dziecko które nauczyło się jeść już w domu warzywa i owoce zamiast słodczy, szybko z tego nie zrezygnuje. Właściwa dieta musi być tak skomponowana aby zaspakajając potrzeby każdego młodego organizmu w okresie jego intensywnego rozwoju fizycznego i intelektualnego. Przedszkole prowadzi szereg zajęć dotyczących zdrowego i racjonalnego odżywiania się. Wykorzystujemy do tego plany edukacyjne, komputer, rzutnik, tablicę multimedialną. Dzieci zapoznają się z „Piramidą Zdrowego Żywienia”, wykonują sałatki warzywno-owocowe, owocowe szaszłyki, układają własny jadłospis. Zapraszamy do nas także panią dietetyk, która uświadamia dzieciom jak ważna jest ilość i jakość spożywanych posiłków w ciągu dnia. Bardzo pomocne w naszej pracy są „Zielone Kącki Przyrody”. Dzieci przy niewielkiej pomocy nauczycielek sieją i sadzą rośliny, ozdabiają nimi swoje sale. Ponadto organizujemy cały rok „Czwartkowe Śniadania”. Dzieci z całego przedszkola samodzielnie komponują swoje śniadania ze zdrowych składników pochodzących między innymi z wyżej wymienionych kącików.

Szlachetne zdrowie, Nikt się nie dowie, Jako smakujesz, Aż się zepsujesz.

– Jan Kochanowski

• Musimy zdać sobie sprawę z faktu, iż stres jest zjawiskiem towarzyszącym nie tylko nam dorosłym, ale również jest on obecny w życiu dziecka od samego urodzenia. Dzieci przechodząc już przez drzwi przedszkola odczuwają swój pierwszy stres związany z rozłąką z rodzicem, swoimi ulubionymi zabawkami, zapachem swojego pokoju, swoją dotychczasową codziennością. W związku z tym naszą rolą jest zredukowanie go do jak najniższego poziomu. Dzieci najmłodsze uczestniczą w zajęciach adaptacyjnych wraz z rodzicami. Osuwają się z nowym otoczeniem, swoją salą, zabawkami i ciociami. Ważnym czynnikiem jest tutaj samodzielność dziecka w codziennym funkcjonowaniu. Nadaje ona pewności dziecku, zwiększa jego niezależność i sprawia, że łatwiej znosi czas pobytu w przedszkolu. Dzieci wyrażają swoje emocje podczas odgrywania scenek dramatycznych, wspólnych rozmów i zabaw. Na co dzień czytamy dzieciom bajki terapeutyczne M. Molickiej. Dzięki nim dziecko przenosząc się w świat fantazji utożsamia się z bohaterem i przeżywa z nim daną sytuację. Po wysłuchaniu bajki rozmawiamy na jej temat, omawiamy dany problem w niej zawarty.

„Dobry stan zdrowia jest lepszy niż największe bogactwo”

– autor nieznan

• W każdej placówce oświatowej bezpieczeństwo dzieci jest jednym z najważniejszych priorytetów. Dzieci w związku ze swoim młodym wiekiem są jeszcze nieświadome jak wiele zagrożeń jest obecnych w otaczającym je świecie. Bardzo ważne jest, aby rodzice a także przedszkole od najwcześniejszych lat wyposażyło dzieci w nawyki unikania, zapobiegania i możliwie szybko pokonywania wszelkich niebezpieczeństw.



Wiek przedszkolny jest najbardziej właściwy do wyrabiania u dzieci umiejętności i nawyków, a osiągnięcie znaczących efektów, kształtowanie właściwych postaw dzieci wobec problemów bezpieczeństwa wymaga działań systematycznych i długofalowych. Nasze zajęcia i zabawy realizowane są w oparciu o metody aktywizujące myślenie dzieci tj. zabawy edukacyjne, inscenizacje teatralne, stwarzanie symulowanych sytuacji, wycieczki, spotkania z ciekawymi ludźmi- np. z policjantem, strażnikiem miejskim, strażakiem, pielęgniarką, ratownikiem medycznym. Ponieważ to my nauczyciele niezmiennie czujemy nad bezpieczeństwem dzieci podczas pobytu w przedszkolu, już w pierwszych dniach pobytu dziecka w przedszkolu ustalamy wspólnie z wychowankami normy postępowania związane z ich bezpieczeństwem poprzez:

- opracowanie kontraktu grupy, w którym zawarte są zasady zachowania się w sali przedszkolnej,
- zasady zgodnej i bezpiecznej zabawy z rówieśnikami oraz zasady właściwego korzystania z zabawek,
- zapoznajemy dzieci z zasadami zachowania się w ogrodzie przedszkolnym,
- bezpiecznym korzystaniem ze sprzętów sportowych.
- utrwalamy u dzieci normy związane z bezpieczeństwem na terenie przedszkola jak i poza nim,
- poza teren placówki wychodzimy zawsze w odblaskowych kamizelkach, a najmłodsze dzieci dodatkowo poruszają się trzymając się „węża spacerowego”.

opracowały:

***mgr Kamila Insadowska
mgr Małgorzata Waszak***

Przedszkole Publiczne Nr 59

Radośnie, mądrze, zdrowo

W Przedszkolu Publicznym Nr 59 w Szczecinie profilaktyka prozdrowotna zajmuje bardzo ważne miejsce. Wszelkie działania w tym zakresie mają na celu troskę o zdrowie i sprawność fizyczną dzieci.

Codziennie we wszystkich grupach przedszkolnych prowadzone są ćwiczenia poranne oraz zabawy ruchowe. O każdej porze roku dzieci korzystają z ogrodu i znajdującego się w nim sprzętu rekreacyjnego, uczestniczą w spacerach, wycieczkach. Biorą udział w zawodach sportowych organizowanych przez przedszkole i inne placówki. Nauczycielki co rok organizują jesienne spotkania integracyjne z rodzicami i dziećmi na Polanie Sportowej, podczas których odbywają się zabawy i zawody sportowe, a na koniec jest wspólne ognisko i pieczenie kielbasek.

W przedszkolu cyklicznie organizowane są zajęcia:

- „Mamo, Tato, ćwicz ze mną” prowadzone w oparciu o metodę Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne dla chętnych rodziców z dziećmi z wszystkich grup,

- adaptacyjne, celem pokonania bariery lękowej u dzieci przed przyjściem do przedszkola w ramach realizacji Programu Adaptacyjnego,

- warsztatowe, podczas których dzieci i rodzice wspólnie wykonują z owoców i warzyw "zwierzaki-cudaki" oraz sałatki owocowe i warzywne.

Posiłki przygotowywane są w przedszkolnej kuchni ze świeżych produktów – są smaczne, zdrowe, zróżnicowane i zgodne z piramidą żywienia. Dzieci jedzą sezonowe owoce i warzywa. Desery przygotowywane są na bazie soków i świeżych owoców. Panie kucharki pieką dzieciom zdrowe ciasteczka owsiane, gotują kompoty, robią soki ze świeżych warzyw i owoców, np. z jabłek i marchwi. W każdej sali znajduje się woda mineralna, której dzieci mogą zawsze się napić.

We wszystkich grupach realizowany jest projekt comiesięcznych zajęć wychowawczo-profilaktycznych pod nazwą „**Kuchcikowo**” promujących zdrowy styl życia. Dzieci wspólnie z nauczycielem przygotowują zdrowe posiłki, np. sałatki owocowe i warzywne, szaszłyki owocowe, soki owocowo-warzywne, desery, ciasteczka.

Cele projektu:

- dzieci uczą się sztuki pięknego nakrywania do stołu,
- poznają zasady savoir-vivre'u,
- rozwijają zainteresowania zdrowym stylem życia,



- uczą się samodzielności i integrują się z grupą,
- rozwijają umiejętność wzajemnej współpracy i pomocy,
- poznają zasady higieny,
- spożywają zdrowe, samodzielnie przygotowane potrawy.

Raz w tygodniu organizowane były „Środowe Śniadania Szwedzkie”, podczas których dzieci samodzielnie robiły sobie kanapki z przygotowanych wędlin, warzyw i nabiału.

W ramach prowadzonej w przedszkolu akcji „**Poznajemy różne zawody**” odbywają się spotkania dzieci z rodzicami – przedstawicielami różnych zawodów:

- Wizyta lekarza. Tematem spotkania była profilaktyka chorób zakaźnych, zasady zdrowego odżywiania (piramida żywieniowa) oraz ostrożne zachowanie wobec substancji o nieznanym działaniu i pochodzeniu (leki, poczęstunek od osób nieznanych).

- Wizyta stomatologa. Celem wizyty było wdrażanie zasad higieny jamy ustnej oraz zdrowego odżywiania.

- Wizyta radiologa. Tematem spotkania było zapoznanie dzieci z układem kostno-szkieletowym człowieka oraz profilaktyka urazów.

- Wizyta dietetyka. Celem wizyty było poszerzenie wiedzy na temat zdrowego odżywiania.

- Wizyta ratowników medycznych. Tematem spotkania była pierwsza pomoc przedmedyczna. Ratownicy medyczni zaprezentowali również karetkę pogotowia. Każde dziecko mogło wejść do środka pojazdu i przyrzuć się z bliska wszystkim sprzętom ratowników.

Na terenie przedszkola odbyły się dla wszystkich pracowników warsztaty „Pierwsza pomoc przedmedyczna dzieciom” prowadzone przez rodzica – ratownika medycznego.

W holu przedszkola prowadzony jest kącik pedagogizacji rodziców, w którym wywieszane są artykuły z czasopism, literatury, Internetu dotyczące

zdrowia i wychowania. Zorganizowany również został kącik kulinarny, w którym zamieszczane były przepisy ze zdrową żywnością, np. domowy chleb na zakwasie, domowy makaron, zdrowe płatki śniadaniowe, klasyczny omlet ze zdrowych jaj.

W naszym przedszkolu były realizowane założenia **projektów i programów ogólnopolskich** w zakresie profilaktyki zdrowotnej:

– **Akademia Zdrowego Przedszkolaka** – projekt społeczno-edukacyjny, w ramach którego organizowane były akcje prozdrowotne z cyklu „Piramida Żywienia” pod hasłem „Zboża zjadamy, energię z nich mamy”, „Uczymy się o jedzeniu w ekologicznym znaczeniu” oraz z cyklu „Przedszkolak pełen zdrowia” pod hasłem „Odporność wzmacniamy, bo o zdrowe żywienie i higienę dbamy”. W projekcie brały udział dzieci z wszystkich grup i ich rodzice. Celem projektu było propagowanie wśród rodziców, dzieci oraz personelu przedszkolnego wiedzy o tym, jak zdrowo się odżywiać, jak zapobiegać chorobom oraz minimalizować



ich skutki, a także jak dbać o odporność dzieci w okresie wzmóżonej zapadalności na grype i przeziębienia.

Podczas zajęć dzieci dowiedziały się czym jest Piramida Żywienia Przedszkolaka oraz jaka jest różnica między żywnością ekologiczną, zdrową i niezdrową. Zostały uświadomione, co to jest odporność organizmu oraz zrozumiały, że można ją wzmacniać poprzez odpowiednią higienę, odżywianie i ruch.

W ramach projektu dzieci wzięły udział w konkursach ogólnopolskich „Zbożowa Mandala” oraz „Jak widzimy wirusy i bakterie?”. W przedszkolu odbył się konkurs ekologiczny, w czasie którego zorganizowane były konkurencje związane ze zdrowym odżywianiem.

Prezentacje dotyczące zdrowego żywienia dzieci oraz wzmacniania odporności zamieszczane były na tablicy w holu przedszkola oraz na stronie internetowej przedszkola.

Za przeprowadzenie akcji przedszkole otrzymało Certyfikat Akademii Zdrowego Przedszkolaka.

– „**Pogromcy zarazków**” – program edukacyjny zainicjowany przez markę Dettol pod patrona-

tem Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – Państwowego Zakładu Higieny. Celem programu była edukacja w zakresie higieny oraz promowanie prawidłowych nawyków higienicznych wśród najmłodszych. Przedszkolaki pod okiem nauczycieli trenowały staranne mycie rąk oraz dowiedziały się dlaczego, jak długo i jakich sytuacjach należy myć ręce. W ramach programu dzieci wzięły udział w Balu Zarazków zorganizowanym w przedszkolu oraz w konkursie ogólnopolskim „Mali pogromcy zarazków”.

– „**Akademia Aquafresh**” – Ogólnopolski Program Edukacji Zdrowotnej dla Przedszkolaków. Celem prowadzonych zajęć było wytworzenie u dzieci nawyku regularnego mycia zębów i tym samym zapobieganie próchnicy. Dzieci brały udział w ustanowieniu Rekordu Guinnessa w kategorii: największa liczba dzieci jednocześnie myjących zęby.

W latach szkolnych 2015/2016 i 2016/2017 nasze przedszkole przystąpiło do Przedszkolnego Programu Zdrowia Jamy Ustnej i Zapobiegania Próchnicy pod hasłem: „**Zdrowe zęby mamy – marchewkę zjadamy**” organizowanego przez Powiatową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w Szczecinie.

Celem programu jest kształtowanie właściwych nawyków higienicznych i dietetycznych w zakresie zdrowia jamy ustnej u dzieci oraz wprowadzenie i popularyzacja treści prozdrowotnych w zakresie zdrowia jamy ustnej wśród nauczycieli przedszkolnych i rodziców (opiekunów) dzieci. Rodzice przynieśli dzieciom podpisane szczoteczki, kubki oraz pasty z fluorem do mycia zębów, odpowiednie do wieku dziecka. Nauczycielki w oparciu o model jamy ustnej wytłumaczyły i pokazały przedszkolakom, jak prawidłowo myć zęby – dzieci codziennie szczotkują ząbki po przedszkolnym śniadaniu. W ramach programu otrzymały szczoteczki i pasty do zębów, które zabrały do domu.

Przedstawicielka Powiatowej Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej w Szczecinie wygłosiła w przedszkolu dla rodziców wykład i zaprezentowała prezentację multimedialną na temat kształtowania właściwych nawyków higienicznych i dietetycznych w zakresie zdrowia jamy ustnej u dzieci oraz przeprowadziła instruktaż prawidłowego mycia zębów z użyciem modelu użębienia człowieka.

Wiedząc jak ważna jest profilaktyka w edukacji zdrowotnej każdego człowieka, nasze przedszkole nadal będzie przywiązywało dużą wagę do kształtowania postaw prozdrowotnych dzieci oraz zachęcało rodziców do aktywnego spędzania czasu ze swoimi pociechami.

Joanna Osipowicz

– *nauczycielka w Przedszkolu Publicznym Nr 59 w Szczecinie*

Profilaktyka prozdrowotna w mojej placówce oświatowej

„Ludzie nie będą mogli osiągnąć swego pełnego potencjału zdrowotnego, jeśli nie będą zdolni do kontrolowania wszystkich czynników, od których zależy zdrowie”.

Karta Ottawska

Dzieciństwo jest okresem w życiu człowieka, w którym kształtują się jego postawy wpływające na aktualne i przyszłe zachowania dotyczące zdrowia. Utrwalone przyzwyczajenia i nawyki decydują o późniejszym stylu życia. Edukację zdrowotną należy rozpoczynać jak najwcześniej włączając do współpracy rodziców lub opiekunów dziecka.

Edukacja zdrowotna jest to proces, w którym dzieci uczą się dbać o zdrowie własne, zdrowie najbliższych oraz społeczeństwa, w którym żyją. Jest to edukacja wszechstronna, będąca częścią ogólnie rozumianego wychowania. To nie tylko przekazywanie wiedzy o tym, co jest korzystne lub szkodliwe dla zdrowia, lecz przede wszystkim jak najpełniejsze wyposażenie dziecka w odpowiednie umiejętności i nawyki, które pomogą tę wiedzę skutecznie wykorzystać w praktyce. Temat profilaktyki prozdrowotnej jest niezwykle rozległy, dotyczący wielu obszarów tematycznych. Nie kończy się jedynie na uświadamianiu potrzeby zdrowego odżywiania się i uprawiania sportu. Sięga znacznie dalej - do ekologicznego i bezpiecznego trybu życia.

Od wielu lat w naszym przedszkolu z sukcesem realizowany jest program edukacji zdrowotnej pt.: „Jestem zdrowym przedszkolakiem”. W programie zostały uwzględnione zasoby przedszkola, integracja działań wychowawczych, dydaktycznych i profilaktycznych. Budowanie „świadomości prozdrowotnej” poprzez edukację oznacza nie tylko wzbogacenie wiedzy o zdrowiu, ale i „odpowiedzialność” za własne zdrowie. Stan zdrowia jako wypadkowa wielu czynników (biologicznych, fizykochemicznych, spo-

łecznych) pozwala na prawidłowe reagowanie i przystosowanie się do środowiska społecznego. Jest to szczególnie ważne w przypadku dzieci w wieku przedszkolnym. Dobry stan zdrowia warunkuje dobre samopoczucie, większą odporność organizmu oraz umożliwia systematyczne uczęszczanie do przedszkola, a także ułatwia zabawę i naukę. Realizacja zadań zawartych w programie zapewnia naszym przedszkolakom szeroko rozumiane bezpieczeństwo i radosne dzieciństwo.

Zachowań sprzyjających zdrowiu w kształtowaniu u dzieci dużą rolę odgrywa środowisko przedszkolne wspierając edukację zdrowotną oraz specjaliści zapraszani do przedszkola. Jeżeli jednak to, czego uczy się dziecko w przedszkolu, nie będzie wspierane przez rodzinę, przekazywana wiedza jest niewiarygodna i nie ma na wychowanka wpływu. Istotnym warunkiem prawidłowego przebiegu edukacji zdrowotnej dzieci w wieku przedszkolnym jest współdziałanie rodziców i nauczyciela. Dotyczy to zwłaszcza włączania rodziców do działań prowadzonych w przedszkolu na rzecz promocji zdrowia i właściwych zasad higieny. Ich bliski kontakt emocjonalny z dziećmi, wzmacniany pozytywnie poprzez aktywne uczestnictwo w podejmowanych wspólnie działaniach, sprzyja utrwalaniu właściwej postawy prozdrowotnej.

Mamy XXI wiek – czas, w którym wraca się do kulinarnych korzeni sprzed lat. Modne i słuszne jest to, co zdrowe, dobrze jest być „eko”, „bio”, „fit”. W naszym przedszkolu duży nacisk kładziemy na to, co jemy, czy odpowiednio dużo się ruszamy, czy dostatecznie dbamy o zdrowie poprzez stosowanie odpowiednich zabiegów higienicznych, w jakim otoczeniu żyjemy. Dlaczego? Po czasach, kiedy zachłysłiliśmy się dostępnością zachodnich barów z szybko dostępnym jedzeniem, coca colą i traciliśmy zdrowie na potęgę, zbyt często korzystaliśmy z nowinek technologicznych zamiast więcej czasu spędzać aktywnie, okazało się, że tęsknimy za tym, co stare, sprawdzone, domowe i zdrowe.

W naszej placówce nauczyciele systematycznie dostarczają dzieciom wiedzę o zdrowiu oraz kształtują czynną postawę wobec zabiegów zdrowotnych, które pozwalają chronić, doskonalić i ratować zdrowie. Zdajemy sobie sprawę z tego, że najważniejszym warunkiem prawidłowego rozwoju niezbędnych form zachowań wobec zdrowia jest spokojny, odpowiednio zorganizowany rozkład zajęć, pozwalający na podjęcie zhar-

nizowanych działań. Jako placówka dbamy o to, aby posiłki serwowane przedszkolakom były odpowiednio zbilansowane, zdrowe, urozmaicone, kolorowe, bogate w witaminy, pożywne a także estetycznie podane. **Promując racjonalne odżywianie, wprowadziliśmy „zdrowe urodzinki”.** Podczas swojego święta dzieci przynoszą do przedszkola zamiast słodkiego poczęstunku „coś zdrowego”. Wówczas na stole pojawiają się warzywa, owoce, kolorowe sałatki, pełne witamin soki oraz zdrowe ciasta, bo takie również istnieją. Ze względu na bezpieczeństwo i higienę dzieci troszczymy się o atrakcyjne zagospodarowanie terenu przedszkola. Przedszkolny plac zabaw wyposażony jest w ciekawy sprzęt do zabaw i gier terenowych, tory przeszkód. Sale przedszkolne są urządzone estetycznie i funkcjonalnie. Meble dostosowane są do wzrostu dzieci, posiadają odpowiednie certyfikaty. Interesujące pomoce dydaktyczne i zabawki wspierają rozwój naszych wychowanków. Ważnym dla wychowania zdrowotnego miejscem w naszym przedszkolu jest łazienka oraz szatnia. Nasze łazienki są czyste, wyposażone w odpowiednie sprzęty. Wiemy bowiem jak duże zagrożenie może stwarzać śliska podłoga w łazience lub uszkodzony, czy zbyt wysoko osadzony sedes lub umywalka. Łazienka czy szatnia to miejsca, gdzie dzieci nabierają nawyków i przyzwyczajeń higieniczno – zdrowotnych. Podczas zajęć dydaktyczno-wychowawczych kształtujemy pozytywny stosunek do lekarza, pielęgniarki i zabiegów przez nie wykonywanych. Aktywnie współpracujemy ze środowiskiem lokalnym. Przygotowujemy dzieci do udziału w imprezach przedszkolnych i na forum środowiska lokalnego. Jesteśmy organizatorami konkursów plastycznych, sprawnościowych, olimpiad, festynów i sprawdzianów wiedzy o tematyce zdrowotnej.

Co sprawia, że młody człowiek uczy się pozytywnych postaw prozdrowotnych, które będą w przyszłości procentować? Zacznijmy od zdrowej, pełnej bezpieczeństwa i akceptacji atmosfery podczas doświadczania tego, co nowe. Rozbudzania ciekawości, tworzenia aury tajemnicy i stopniowego jej odkrywania, nauki radzenia sobie z sytuacjami stresowymi, aktywności fizycznej. W dzisiejszych czasach, gdy większość dzieci spędza czas przed telewizorem lub komputerem, ciężko jest zmobilizować je do wysiłku fizycznego. Pamiętajmy, że aktywność ruchowa nie tylko przyczynia się do lepszej kondycji i szczuplejszej sylwetki, ale pomaga uniknąć po-

ważnych problemów zdrowotnych. W swojej pracy zwracamy szczególną uwagę na codzienne korzystanie ze świeżego powietrza, hartowanie organizmu. Dzięki wprowadzeniu cyklicznych zajęć z gimnastyki korekcyjnej finansowanych przez Gminę Szczecin w przedszkolu, podniosła się sprawność fizyczna naszych przedszkolaków.

Znając potrzeby i zainteresowania naszych podopiecznych zachęcamy rodziców, by umożliwiali swoim pociechom uczestnictwo w popołudniowych zajęciach sportowych, organizowanych przez różnorodne instytucje na terenie naszego miasta i wybierali te, które sprawiają dzieciom przyjemność.

Pamiętajmy jednak, by nie zmuszać i nie wymagać od dzieci zbyt wiele – sport to zabawa i tak ma pozostać. Dziecko, podobnie jak dorosły, w naturalny sposób odczuwa potrzebę ruchu i odpowiednio go sobie dawkuje. Dlatego nie należy powtarzać sformułowań w stylu „siądź spokojnie”, „nie biegaj” itp. Brak aktywności nie jest zalecany.

Dzieciństwo, to okres w życiu człowieka, w którym kształtują się jego nawyki oraz przyzwyczajenia i decydują o jego późniejszym stylu życia. Sposób żywienia dzieci wpływa na ich rozwój fizyczny, intelektualny, emocjonalny oraz na zdolność uczenia się. Zasoby, w które zostanie wyposażony młody organizm, są podstawą dobrego funkcjonowania przez wiele lat. Dlatego przedszkole to najlepsze środowisko dla dziecka, by rozpocząć i wdrażać systematycznie podstawy wychowania zdrowotnego.

W wyniku prowadzonych w naszym przedszkolu działań, obserwujemy duże zmiany w świadomości i zachowaniu dzieci, rodziców i pracowników w zakresie: właściwego odżywiania, higieny, aktywnego spędzania wolnego czasu, bezpieczeństwa i dbania o zdrowie fizyczne i psychiczne. **Nastąpiła integracja społeczności przedszkolnej nakierowanej na działania na rzecz poprawy i utrzymania zdrowia, w wyniku, czego społeczność przedszkolna stara się dokonywać świadomych wyborów dotyczących zachowania zdrowia. Rozszerzyły się relacje i zacieśniła współpraca przedszkola z rodziną i środowiskiem lokalnym. Zakładamy, że nasz wychowanek przedszkola jako człowiek dorosły będzie osobnikiem zdrowym, promującym zdrowy styl życia w swoim otoczeniu.**

*Anna Jabłońska
Emilia Kowalczyk*

– Przedszkole Publiczne Nr 72 w Szczecinie

Lider promocji zdrowia

„Wygrywa tylko ten, kto ma jasno określony cel i nieodparte pragnienie, aby go osiągnąć”.

Napoleon Hill

Statystyki zdają się być alarmujące¹:

- polskie 11-latkki są najgrubsze na świecie – podaje Światowa Organizacja Zdrowia,
- wielu 12-latków waży ponad 100 kilogramów,
- co 5-ty uczeń w Polsce jest otyły lub ma nadwagę - wg Najwyższej Izby Kontroli,
- przez ostatnie 30 lat nastąpił 3-krotny wzrost otyłości wśród chłopców, a 10-krotny u dziewcząt w przedziale wiekowym 11-15 lat – podaje Instytut Żywności i Żywienia,
- objadanie się w dzieciństwie może być w dorosłym życiu przyczyną wielu chorób (nowotwory, cukrzyca, miażdżyca).

Wysiłki jakie są podejmowane w Szkole Podstawowej Nr 1 w Szczecinie są bardzo szeroko zakrojone tak, by osiągnąć zamierzone cele. Wyznaczają je cztery kierunki pracy szkoły determinujące zadania programu wychowawczego i profilaktyki szkoły, oraz programu promocji zdrowia, z których ostatni - czwarty dotyczy zdrowia i brzmi²:

IV. Rozwijanie u uczniów postaw i umiejętności związanych z bezpieczeństwem i zdrowiem.

*** Zdrowie, aktywność fizyczna i bezpieczeństwo uczniów.**

- Rozwój działalności artystycznej, sportowej, rekreacyjnej i turystycznej,
- Umożliwianie rozwijania zainteresowań,
- Podstawy pierwszej pomocy,
- Realizacja zagadnień programowych z zakresu bezpieczeństwa na terenie szkoły (w budynku i na boisku), podczas pracy i zabawy, w czasie dni wolnych, w kontaktach z nieznanym.

*** Szkolna profilaktyka. Promocja zdrowia. Kształtowanie nawyków kultury i higieny osobistej.**

- Uświadamianie zagrożeń związanych z nałogami i uzależnieniami,
- Kształtowanie postawy asertywnej,
- Propagowanie właściwych postaw poprzez udział w akcjach szkolnych, miejskich, ogólnopolskich,
- Zapoznanie uczniów z zasadami savoir-vivre'u,
- Dbanie o estetykę otoczenia,

- Zwracanie uwagi na kulturę słowa i sposób bycia,
- Promocja zdrowego stylu życia /odżywianie/,
- * **Rozwijanie zainteresowań ekologicznych.**
- Zachęcanie do działań prośrodowiskowych,
- Kształtowanie świadomości ekologicznej,

Samotny lider nie jest w stanie osiągnąć zbyt wiele, dopiero „*Gdzie wiele rąk, tam łatwa praca*” (Hommer) w sytuacji zespołowej jest lżejsze. Może wówczas rozpalić entuzjazm i zainspirować innych ludzi dla swojej idei i celów. Taką osobą jest **pani Małgorzata Juraszek** nauczycielka oddziału przedszkolnego, pełniąca funkcję **przewodniczącej Szkolnego Zespołu Promocji Zdrowia**. Działa on nieustannie i nieprzerwanie w naszej szkole od 2006. W jego skład wchodzi także nauczyciele przedmiotowcy, pielęgniarka szkolna, pedagog oraz osoby dobrowolnie zgłaszające swoją chęć. Są wśród nich między innymi: rodzice, uczniowie, byli absolwenci czy też harcerze. Szkolny Zespół Promocji Zdrowia skupia entuzjastów zdrowego stylu życia, którzy na zasadach partnerstwa, a nie rywalizacji wypracowują szczegółowy plan działań. Systematycznie dokonywana jest ewaluacja, dzięki której określa się stopień osiągnięcia celów. W swoim dorobku zespół posiada wiele cennych nagród i certyfikatów, co bardzo cieszy, między innymi:

- Wojewódzki Certyfikat Szkoły Promującej Zdrowie na lata 2009-2014,
- Certyfikat „Szkoła w Ruchu”,
- I miejsce „Trzymaj Formę 2016”,

Jednak priorytetem zespołu jest: wyposażenie uczniów, pracowników i rodziców w wiedzę i umiejętności pozwalające na **dokonywanie świadomych wyborów na rzecz rozwijania i utrzymania zdrowia, bądź poprawy i odzyskania zdrowia**. Zdrowia w rozumieniu WHO jako „**jako pełnię fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu człowieka, a nie tylko brakiem choroby czy kalectwa**”.

Powyższe cele, uruchamiające działania i wieńczące je gratyfikacje skupiają w sobie trzy aspekty: fizyczny, psychiczny i wolicjonalny, co w ostatecznym rozrachunku i systematycznej realizacji skutkuje kształtowaniem postawy prozdrowotnej u uczniów. Aktywizują niejednokrotnie całą społeczność uczniowską, włączając do działań rodziców i wszystkich nauczycieli, a także osoby i instytucje zewnętrzne. Żeby osiągnąć tak wysoki poziom aktywności wszystkich podmiotów szkoły niezbędna jest osoba, która nosi znamiona entuzjasty, admiratora idei, miłośniczki zdrowego stylu życia i znakomitej organizatorki działań skierowanych do większej rzeszy odbiorców. Tą osobą jest właśnie lider Zespołu Promocji Zdrowia SP1 pani Małgorzata Juraszek. Zadania jakie są zaproponowane przez nią i Szkolny Zespół

Promocji Zdrowia wychodzą naprzeciw oczekiwaniom środowiskowym szczecińskiej „Jedynki”. Jedyną barierą jest strona finansowania takich działań.

Oto wybrane działania jej autorstwa:

Tytuł działania	Podmioty zaangażowane	Forma
FESTIWAL ZDROWIA	Uczniowie Nauczyciele Rodzice Przedst. ARR	22 stoiska w korytarzach SP1, degustacje, ulotki
Nauczyciel- wychowawca klasy losowo wybierał nazwę owocu lub warzywa, z którego po zapoznaniu się z jego walorami zdrowotnymi wykonywano ogromną ilość pozycji spożywczych, które zagościły na stoisku festiwalowym. Jury oceniało pracę		
TYDZIEŃ AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ	Uczniowie Nauczyciele Instruktorzy zewnętrzni	10 dodatkowych lekcji wf z różnych dziedzin sportu i rekreacji, ulotki promocyjne
Uczniowie biorą udział w dodatkowym treningu sportowym prowadzonym przez instruktora sportu i rekreacji.		
DZIEŃ ŚNIADANIE DAJE MOC w ramach ogólnopolskiego programu „Śniadanie daje moc”	Uczniowie Nauczyciele Rodzice	Przygotowanie śniadania w klasach (wspólne spożywanie)
Chętne klasy przy współudziale rodziców przygotowały śniadanie wyłącznie ze zdrowych produktów, które następnie skosztowały z zachowaniem zasad higieny spożywania posiłków		
NAJWIĘKSZA LEKCJA GO TOWANIA ZDROWEGO ŚNIADANIA – WIELE LOKALIZACJI w ramach programu „Śniadanie daje moc”	Uczniowie Nauczyciele Rodzice Przedstawiciele Rekordu Guinnessa	Próba bicia rekordu Guinnessa (12 stanowisk – 70 uczestników)
W wyznaczonym czasie (6.listopada 2015) i w ściśle określonych warunkach 70 uczestników SP1 przy wyznaczonych stanowiskach przystąpiło do przygotowania zdrowego śniadania (kanapki, serek- twarożek przygotowany przez dzieci i uformowany w kształt np. myszki czy języka oraz szaszłyki owocowe) Rekord Guinnessa polegający na jednoczesnym przygotowaniu zdrowego śniadania przez wielu uczestników został pobity i przyznany polskim dzieciom w tym dzieciom z SP1 w dniu 18.05.2016		
Uczniowie Nauczyciele Rodzice Pracownicy kuchni SP1	Z przygotowanych produktów przez rodziców, pracowników kuchni i organizatorów uczniowie w wyznaczonym czasie schodzili do wydzielonego pomieszczenia po to, by samodzielnie przygotować sobie kanapkę, którą należało zjeść. Każdy oceniał smak swojej kanapki	
Uczniowie Nauczyciele Rodzice	Ze zgromadzonych okazów naturalnych dzieci przygotowywały scenki, postacie bajkowe czy z własnej fantazji, poznając walory smakowe i wizualne różnych rodzimych warzyw i owoców.	
Uczniowie Nauczyciele Rodzice	Rodzynki, suszone morele, śliwki, gruszkę, jabłko, nasiona słonecznika, dyni, orzechy, – oto zdrowe przekąski. Uczniowie mogli je degustować osobno lub zmieszane w specjalnych pojemniczkach, podziwiać ich walory smakowe, jako przekąski w miejsce słodyczy.	



JABŁUSZKOWO	Uczniowie Nauczyciele Rodzice	Stół tematyczny. Prezentacja i degustacja różnych gatunków jabłek
Zamówione u dostawcy różne gatunki jabłek, zostało pokrojone w ćwiartki i pięknie ułożone na dużych tacach, po czym proponowane podczas zajęć do degustacji i ocenie uczniów.		
ROZTAŃCZONA PIOSENKA	Dzieci grup „0” i szczecińskich przedszkoli Nauczyciele Rodzice	Prezentacje układów choreograficznych do muzyki
To cykliczna impreza na zasadach konkursu gromadząca około 300 przedszkolaków z całego Szczecina w rozświetlonej scenierii auli szkoły jury dokonuje bardzo wnikliwej ocenie choreografii do muzyki dziecięcej.		
STREFA CISZY	Uczniowie Nauczyciele Rodzice Studenci ZUT	Aranżacja obszaru w holu szkoły na potrzeby spędzania czasu wolnego, ograniczenie hałasu w szkole
W holu szkoły został wydzielony obszar, który po zaaranżowaniu przez studentów wznictwa Zachodnio-pomorskiego Uniwersytetu Technologicznego oraz przy współudziale rodziców i zaangażowaniu osób np. z „Szczecin szyje”, sprzyja spędzeniu czasu w miejscu wolnym od hałasu.		

Wszystkie te działania zostały wyposażone w szczegółowy plan logistyczny, kosztorys, a także harmonogram zadań z zaproszeniem do współpracy innych osób. Cechy osobiste pani Małgorzaty Juraszek – jej wrażliwość, skromność, a przede wszystkim ogromny profesjonalizm, szacunek dla odbiorcy, przedsiębiorczość oraz zinterioryzowane przeświadczenie o słuszności działań udzielają się wszystkim uczestnikom, chciałoby się rzec udziałowcom sprawy. Daje to poczucie współsprawstwa, współtworzenia i współodpowiedzialności za efekt końcowy. Pozwala wierzyć, że to co dotyka wąskiego zadania w szkole, niewielkiego wycinka - ma sens. Jest bowiem częścią wielkiej całości, której cele, założenia wciela ktoś komu się ufa, kto nie jest efekciarzem, a jest orędownikiem idei – jest liderem.

Małgorzata Juraszek

– nauczyciel mianowany – oddz „0”)

Aleksandra Figaszewska

– nauczyciel dyplomowany – edukacja wczesnoszkolna)

¹ Apetyt na cały dzień – Katarzyna Bosacka – ARR – 2014

² Program Wychowawczy i Profilaktyki Szkoły 2016/17 – SP1 – 2016

Zdrowo i kolorowo

„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. Zaruskiego w Szczecinie od wielu lat podejmowane są liczne zadania zmierzające do realizacji celów edukacji zdrowotnej. Uczniowie objęci są rządowym programem **Bezpieczna +**, którego celem jest poprawa bezpieczeństwa uczniów w szkole i poza nią. Obejmuje on zagadnienia związane między innymi z bezpiecznym wypoczynkiem uczniów, udzielaniem pierwszej pomocy, promocją zdrowego stylu życia, przeciwdziałaniem uzależnieniom.

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 promocyjno – 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 wśród dzieci. 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”**, **„Ruszaj nogą, ruszaj 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 niedożywienia 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 dziecię-**

ce 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 edukacyjno-profilaktycznej „**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, przeglądy 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:

Jadwiga Rotnicka-Płocha

– nauczyciel świetlicy

Szkoły Podstawowej Nr 23

w Szczecinie



Trzymamy formę!

Jesteśmy dosyć dużą placówką (ponad 500 uczniów) szczególnym zainteresowaniem cieszą się u nas działania na rzecz profilaktyki prozdrowotnej. Zarówno uczniowie jak i nauczyciele są mocno zaangażowani w propagowanie zdrowego stylu życia.

Bardzo aktywną działalność prowadzi Zespół Promocji Zdrowia, ale również realizujemy działania wynikające z Programu Wychowawczego i Profilaktyki. W ciągu całego roku szkolnego działaniami obejmujemy uczniów i rodziców. Głównym celem programu Promocji Zdrowia jest: wychowanie człowieka świadomie dbającego o swoje zdrowie i kondycję fizyczną oraz troszczącego się o środowisko przyrodnicze, w którym żyje.

Zwracamy szczególną uwagę na:

- przestrzeganie zasad higieny osobistej,
- dbałość o higienę jamy ustnej,
- dostrzeganie skutków złego odżywiania,
- aktywne spędzanie wolnego czasu,
- przestrzeganie zasad zdrowego odżywiania,
- znajomość skutków i niebezpieczeństw towarzyszących uzależnieniom od środków psychoaktywnych,
- umiejętność bezpiecznego zachowywania się podczas zajęć szkolnych i w wolnym czasie.

W naszej placówce są klasy sportowe i dzięki temu duży nacisk kładziemy na aktywne spędzanie czasu, rozwój zainteresowań sportowych, dbałość o rozwój fizyczny, zaspokojenie potrzeby ruchu i poprawę kondycji. Uczniowie niećwiczący na lekcjach wychowania fizycznego należą do rzadkości. Sukcesy sportowców mobilizują innych uczniów do uprawiania różnych dyscyplin. Dużą atrakcją są spotkania ze sportowcami.

Wśród propozycji realizacji zdrowego trybu odżywiania odbywają się pogadanki z rodzicami, specjalistami – dietetykami, a także wiele działań realizowanych bezpośrednio z uczniami. Cyklicznie prowadzimy akcje: „Śniadanie daje moc”, konkurs kulinarny „Sałatkowy zawrót głowy”, „Kanapka dla niejadka”, „Dzieciaki Mleczki”, „Mam kota na punkcie mleka”. Przez cały rok aktualizowana jest tablica promocji zdrowia, na której znajdują się min. Porady dotyczące zdrowego żywienia, piramida zdrowia, planowane spotkania z dietetykiem.

Uczniowie chętnie spożywają w szkole mleko i owoce oraz warzywa.

W szkole realizowany jest również program „Trzymaj formę”.

Na bieżąco organizowane są konkursy promujące współodpowiedzialność uczniów za zdrowy tryb życia np. konkurs „Marchewkowy zawrót głowy”, „Nie pal przy mnie, proszę”, udział w międzyszkolnych konkursach np. „Piramida zdrowia”. Aktywnie włączamy się w wiele konkursów proponowanych w ciągu roku szkolnego.

Duże znaczenie ma również edukacja z zakresu udzielania pomocy przedmedycznej. Działanie to realizowane jest w formie pogadarek, zajęć praktycznych z osobami przeszkolonymi w tym zakresie. Dbałość o zdrowie to także pogadanki z panią stomatolog (w placówce jest gabinet stomatologiczny) zarówno dla uczniów jak i rodziców. Nieocenioną pomocą służy pielęgniarka szkolna, która udziela porad na temat higieny osobistej.

Organizujemy cyklicznie spotkania ze Strażą Miejską na temat zagrożeń wynikających z używania substancji psychoaktywnych, zagrożeń wynikających z niewłaściwego korzystania z Internetu. Działa w szkole Akademia Czystych Rąk.

W tym roku szkolnym duży nacisk położyliśmy na walkę z hałasem, bierzemy udział w akcji "Wyciszmy przerwy". Propozycje spędzania przerw bez hałasu zebraliśmy wśród rodziców i uczniów. Będziemy je wprowadzać.

Na bieżąco realizujemy też Program Wychowawczy i Profilaktyczny, z którego wynikają zadania min. na lekcje wychowawcze. Wielu nauczycieli realizuje program profilaktyczny „Spójrz inaczej” i „Spójrz inaczej na agresję”. Zajęcia obejmują tematykę związaną z pokonywaniem trudności, walkę ze stresem, rozwiązywaniem konfliktów, a także zagrożeń płynących ze stosowania używek.

Wśród tak bogatej oferty działań związanych z promocją zdrowia skutecznie udaje się nam włączać do udziału uczniów i rodziców. Konkursy, akcje, festyny, pogadanki, spotkania ze specjalistami cieszą się dużym zainteresowaniem. Jesteśmy pewni, że efekty tych działań będą procentowały w dorosłym życiu naszych wychowanków. Mamy nadzieję, że wykształcimy w młodym człowieku takie postawy i zachowania, które uczynią ich życie zdrowym, szczęśliwym i bezpiecznym.

Szkoła Podstawowa Nr 61

Tornister na wagę zdrowia

Co jest zadaniem szkoły? To nie tylko troska o prężność umysłu, ale także dbałość o rozwój i higienę ciała. W obecnym czasie duży nacisk kładzie się na zdrowy i sportowy tryb życia (zdrowe odżywianie, zdrowy styl życia), co także w naszej szkole jest bardzo zauważalne, i do czego przywiązuje się dużą wagę.

Cyklicznie odbywają się różnego rodzaju imprezy i przedsięwzięcia, które mają na celu uświadomienie dzieciom i ich opiekunom jak ważna i nieodłączna jest ta dziedzina naszego codziennego życia. Wymienić tutaj należy systematyczną edukację prozdrowotną w klasach młodszych, pogadanki prowadzone przez pielęgniarkę szkolną w poszczególnych klasach, wdrażanie do aktywnego trybu życia przez nauczycieli wychowania fizycznego oraz imprezy i akcje szkolne obejmujące swoim zakresem dzieci całej szkoły.

Największym powodzeniem cieszą się dwie imprezy szkolne. Pierwszą z nich jest akcja „Zdrowe i sportowe powitanie Wiosny”. W tym dniu prowadzone są prelekcje dla wszystkich klas. Odbywają się one w kilku salach i dotyczą różnych tematów (dostosowanych do wieku) związanych ze zdrowiem: żywienie, prawidłowa postawa ciała, nadwaga i jej skutki, 24-godzinny tryb dnia, aktywny wypoczynek. Na sali gimnastycznej prowadzone są konkurencje sportowe na wesoło, z zadaniami tematycznie związanymi z hasłem głównym. Na stołówce odbywa się degustacja sałatek warzywnych i owocowych przygotowywanych przez uczniów. Ponadto w tym dniu wszystkie dzieci otrzymują owoce.

Druga to „Tornister na wagę zdrowia”. Prowadzona jest w naszej szkole od kilku lat. Ma ona na celu uświadomienie dzieciom i ich opiekunom negatywnych skutków noszenia zbyt ciężkich plecaków. Jest to akcja całoroczna obejmująca swoim zakresem szereg działań, oraz pokazanie, że źródło tej „nadwagi” plecaka to nie tylko książki.

Już we wrześniu, na pierwszym zebraniu klasowym, rodzice dzieci klas pierwszych otrzymują ulotki dotyczące instrukcji pakowania plecaka szkolnego.



Są tam zawarte najważniejsze wskazówki dotyczące sposobu pakowania i zawartości plecaków.

Dwa razy w semestrze (I semestr: październik, grudzień, II semestr: luty, kwiecień) ważone są wybiórczo plecaki 10 uczniów z każdej klasy, wg wcześniej sporządzonego grafiku. Natomiast dwa razy w roku ogłaszany jest Dzień Bez Podręcznika. Uczniowie w tym dniu przynoszą do szkoły tylko ćwiczenia, zeszyty i piórniki.

Podsumowanie akcji następuje co roku z okazji "Dnia Wiosny". Zaangażowani w nią są uczniowie ze wszystkich klas. Uczestniczą aktywnie w wymyślaniu haseł dotyczących noszenia zbyt ciężkich plecaków lub też w tworzeniu plakatów. Prace te eksponowane są na korytarzach szkolnych. Ponadto każda klasa bierze udział w interaktywnych spotkaniach, na których przedstawiane są pokazy i prezentacje, zarówno multimedialne jak i na eksponatach, dotyczące skutków przeciążenia plecaków. Uczniowie mogą również obejrzeć wystawy np. „Przydasiów”, czyli rzeczy zbędnych, które najczęściej można znaleźć w plecakach szkolnych, ale też wystawę pokazowo spakowanych plecaków.

Przy okazji przypomina się uczniom o dopuszczalnych normach wagowych, czyli że ciężar plecaka nie powinien przekraczać 10-15 proc. masy ciała.

Na koniec roku, po całorocznej akcji, wyróżniane są dwie klasy, jedna młodsza, druga starsza, których uczniowie mają najlepiej spakowane plecaki, czyli bez rzeczy zbędnych, a ich waga mieści się w normie.

Akcje te cieszą się dużym powodzeniem, głównie wśród uczniów. Zauważamy coraz mniej niepotrzebnych rzeczy noszonych w plecakach, a ciężkie butelki z napojami, śniadaniówki czy zeszyty w twardych okładkach zostały zastąpione lżejszymi zamiennikami.

P.S. Dodatkowym efektem tej akcji, której integralną częścią jest ważenie tornistrów i uczniów, jest „wylapanie” dzieci, których waga budzi niepokój. Jest grupa uczniów, która wykazuje nadwagę, a część boryka się z otyłością, dlatego podjęta została współpraca z pielęgniarką szkolną. Przeprowadzane są dla uczniów pogadanki na temat nadwagi i jej wpływu na postawę i zdrowie dziecka.

*Magdalena Miazek
Radosław Hinc*

Gimnazjum Nr 7

Ćwiczą z nami mamy, ćwiczą z nami babcie, lepiej kupić trampki niż kolejne kapcie

W Gimnazjum Nr 7 w Szczecinie od wielu lat realizowana jest edukacja prozdrowotna, promocja zdrowia i zdrowego stylu życia. Powyższe działania realizowane są poprzez: Szkolny Program Wychowawczy, Program Profilaktyki, godziny wychowawcze, konkursy z zakresu edukacji prozdrowotnej, turnieje sportowe, Tydzień Bezpieczeństwa oraz zebrania z rodzicami. Wszystkie działania wsparte zostały przez szkolną pielęgniarkę, Powiatową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną, Komendę Policji, Służbę Zdrowia i wiele innych instytucji.

Na co dzień nauczyciele starają się zachęcać uczniów do zdrowego odżywiania się i aktywności fizycznej. Profilaktyka prozdrowotna w szkole realizowana jest poprzez liczne akcje profilaktyczne na terenie szkoły, opracowanie gablot szkolnych oraz motywowanie uczniów do udziału w pozaszkolnych imprezach.

Na każdym kroku staramy się zachęcić uczniów do zdrowego trybu życia, ale również umożliwiamy im wykazanie się znajomością zasad zdrowego stylu życia i kreatywnością poprzez projekty edukacyjne przygotowywane w ich wykonaniu. Liczne akcje pod hasłem:

- „Marchewka zamiast...” – Dzień bez papierosa,
 - zajęcia szkolne w Eko-ogrodzie,
 - „Ćwiczą z nami mamy, ćwiczą z nami babcie, lepiej kupić trampki niż kolejne kapcie”,
 - „Trzymaj formę”,
 - „Czy moje dziecko jest uzależnione od internetu?”
- oraz przeróżne prelekcje i tematyka godzin wycho-



wawczych sprawiają, że coraz więcej dzieci przekonuje się, że warto prowadzić zdrowy styl życia, który jest przecież w dzisiejszych czasach taki modny na świecie. Nie we wszystkie akcje uczniowie chętnie się angażują i w nich uczestniczą, ale często zdarza się tak, że kilka osób w klasie jest w stanie przekonać niedowiarków i namówić ich do wzięcia udziału w danym przedsięwzięciu. Jednak w większości przypadków uczniowie chętnie pomagają nam i wkładają wiele serca w powodzenie akcji. Wszyscy nauczyciele są zaangażowani w propagowanie zdrowego stylu życia, jednak dość trudne zadanie spadło na nauczycieli wychowania fizycznego, którzy oprócz przekazania wiedzy o zdrowiu, muszą również zachęcić ich do wysiłku fizycznego.

W tym celu lekcje wychowania fizycznego są urozmaicane po to, aby zachęcić uczniów do aktywnego udziału w lekcji. W tym celu, w poprzednim roku szkolnym został zakupiony dodatkowy sprzęt sportowy w postaci gum do ćwiczeń, kijków do Nordic Walkingu oraz dużych piłek. Wprowadzamy na stałe do swojego planu lekcje aerobiku, tańca i pieszych rajdów. Wszystkie te starania sprawiają, że nasza młodzież jest coraz lepiej wyedukowana, ławki niećwiczących nie zawsze są zajęte, a młodzi ludzie coraz sprawniejsi i dzięki temu szczęśliwsi. Taką mamy nadzieję.

Nauczyciele wychowania fizycznego

– Gimnazjum Nr 7 im. Sybiraków w Szczecinie



Gimnazjum Nr 34

Zdrowie to nasza tradycja

Promowanie zdrowego stylu życia w naszej szkole to już tradycja. Mamy swoje sprawdzone sposoby i harmonogram pracy, przyjaciół wspierających nasze działania merytorycznie i organizacyjnie, poparcie i zaufanie rodziców naszych uczniów oraz przekonanie, że warto. Jesteśmy też wybredni przy wyborze nowych partnerów, programów i metod działania. Wiemy bowiem, że aby osiągnąć tak niezwykajny cel, trzeba nie tylko chęci i działań na zasadzie zrywu kolektywu. Potrzebny jest dobry i realny plan. Kompatybilność całego szkolnego systemu, zaangażowanie wszystkich pracowników szkoły i konkretne cele do osiągnięcia. Dzisiaj jest moda na bycie fit. To powinno ułatwić nam pracę a niestety paradoksalnie bywa kulą u nogi. Aż się nie chce wierzyć, że moda na bycie zdrowym może zdrowiu niewiele pomagać. Sekret bowiem tkwi w rzetelnej wiedzy i właściwych nawykach. To jest podstawa na jakiej opieramy całą profilaktykę prozdrowotną w naszej szkole.

Aby nasi uczniowie posiadli rzetelną wiedzę i prawidłowe nawyki, organizujemy w naszej szkole spo-



tkania z zaprzyjaźnionymi naukowcami z Zakładu Fizjologii Żywienia Człowieka ZUT, chodzimy do owego zakładu na zajęcia warsztatowe poświęcone nie tylko prawidłowemu odżywianiu, ale również działaniu układu pokarmowego. Każdego roku w ramach szerokiej współpracy z rzeczonym zakładem odbywają się pomiary antropometryczne naszych uczniów, które później przekazywane są ich rodzicom jako dokumentacja medyczna rozwoju pociechy. Nasze dzieciaki są systematycznie ankietowane i często szkolone w odpowiedzi na pojawiające się zagrożenia. Prowadzone były wykłady i warsztaty o napojach energetyzujących, suplementach diety oraz używkach.

Co trzy lata rozpoczyna się w naszej szkole nowy trzyletni cykl kształcenia uczniów w zakresie zachowań prozdrowotnych w klasach promujących zdrowie. Każda taka klasa ma specjalnie skonstruowany program Promocji Zdrowia, gdzie opiekunami merytorycznymi są pracownicy naukowcy wymienionego wcześniej Zakładu Fizjologii Żywienia Człowieka, a młodzież kształci się po to, by mądrze wybierać ze sklepowych półek i by swoją wiedzą dzieliła się z innymi. Ze swoimi kolegami, rodzicami i rodzeństwem. Na zajęciach promocji zdrowia odwiedzamy sklepy, by poczytać ze zrozumieniem i uwagą etykiety na ulubionych produktach, oglądamy filmy na temat składników pokarmowych i ich roli, układamy poprawnie jadłospisy, a gdy to już potrafimy korygujemy jadłospisy naszych kolegów. Poniżej pozwoliłam sobie dla lepszej orientacji zaprezentować fragment listy tematów realizowanych na takich zajęciach.

1. Witaminowy koktajl, czyli pochwała umiaru i naturalności
2. O wędrówce bułki z masłem przez przewód pokarmowy
3. Mody i systemy żywieniowe – rzecz o dietach
4. Portret przekąski
5. Gdy jedzenie boli – o problemach z łaknieniem
6. Wygląd zależy od diety. O wpływie pokarmu na stan włosów, skóry i paznokci.

7. O lupach na zakupach, czyli jak czytać etykiety na produktach spożywczych...

itp

Jedną z ważniejszych akcji naszej szkoły jest Tydzień dla Zdrowia, podczas którego wszyscy chętni rywalizują w konkursach na najlepszą sałatkę, najciekawszy przepis na jesienne danie (na przykład z dyni) i próbują domowych wypieków z udziałem najzdrowszego i najbardziej polskiego owocu – jabłka. Na wysokości zadania stają zarówno nasi młodzi przyjaciele, jak i ich rodzice, czy rodzeństwo. Nierzadko przyniesiona do szkoły szarlotka jest popisowym deserem w danej rodzinie od pokoleń i mamy szczęście podczas Święta Jabłka poznać ten rarytas. Od samego rana w kilku domach tłoczone są soki z jabłek lub rozlewane do termosów przygotowane wieczorem poprzedniego dnia kompoty! Odbywa się też konkurs wiedzy o zdrowym stylu życia. Tydzień dla Zdrowia to jedno z kilku ważnych zadań edukacji rówieśniczej prowadzonej przez uczniów klasy promującej zdrowie oraz licznych chętnych z pozostałych klas. To szalony dobry czas pod koniec października w naszym gimnazjum.

Innym tego typu wyzwaniem dla młodych ludzi są warsztaty na określony temat. Przygotowywane i prowadzone przez samych uczniów: warsztaty wodne (o roli wody w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu) czy warsztaty błonnikowe z degustacją różnych rarytasów. W tym roku pojawiają się też techniki antystresowe i gimnastyka dla leniwych.

Każdego roku wśród tematów projektów edukacyjnych realizowanych przez uczniów proponowane są też takie, które poszerzają wiedzę prozdrowotną.



wotną. I tak oto badaliśmy preferencje żywieniowe naszej szkolnej społeczności, sprawdzaliśmy jak działa błonnik i radziliśmy gdzie go skutecznie szukać, rehabilitowaliśmy słońce i ostrzegaliśmy przed nim, a nawet robiliśmy sąd nad fast foodami.

Są w naszej szkole różne metody na rozładowanie napięcia. Po pierwsze jesteśmy bardzo aktywną sportowo szkołą z wieloma osiągnięciami i licznymi propozycjami zajęć ruchowych po szkole. Mamy dobre propozycje dla lekkoatletów i piłkarzy, a raczej piłkarek nożnych. Każdego roku w pierwszy dzień wiosny odbywają się u nas tradycyjne pojedynki taneczne w ramach „*Szkolnego Konkursu Tańca*”.

Taka zdrowa alternatywa dla tradycyjnych wagarów. Są w naszej szkole nauczyciele kochający gry miejskie i zajęcia survivalowe. Są tacy, którzy organizują młodym wolontariuszom okazje do okazywania serca innym. Poczucie, że się jest dobrym człowiekiem bardzo podnosi na duchu. W naszej szkole jest klasa z wolontariatem ściśle współpracująca z Politesem. Dla miłośników gier karcianych nie zabraknie dobrych prze-



wodników w osobach nauczycieli. Nasi uczniowie często podczas przerw grają w brydża. Nauczono ich tego na zajęciach pozalekcyjnych. Korzystają przy dobrej pogodzie z dwóch boisk albo po prostu siedzą na ławkach, kanapach czy fotelach, które porozstawialiśmy dla nich w szkolnych korytarzach. Zaglądając podczas przerw, szczególnie tej najdłuższej 30 minutowej do gabinetu pedagoga szkoły, zobaczyć można na wygodnej kanapie towarzystwo, które przybyło naładować akumulatory, albo wyplakać się w fachowy rękaw.

Opisany powyżej stan rzeczy trwa u nas dobrych parę lat. Ale nie ma rozwoju bez nowości! Najnowsze nasze wyzwanie, najświeższy pomysł to innowacja pedagogiczna realizowana przez czterech nauczycieli przyrodników jednocześnie w jednej z klas pierwszych. Nazwa być może na pierwszy rzut oka nie ma wiele wspólnego z promowaniem zdrowia, ale to pozory.



„Środowisko ponad wszystko!” uczyć ma naszych podopiecznych życia w zgodzie z najbliższym otoczeniem! Uczyć ma miłości do najbliższej okolicy i przyrody regionu poprzez ich poznawanie, szacunku do jedzenia i ziemi, jako miejsca produkującego pokarm, respektu wobec potrzeb własnego ciała. W czterech oddzielnych ale współpracujących ze sobą blokach, wzajemnie się uzupełniających ma powstać uczniowska umiejętność czytania etykiet i liczenia kalorii, postępowania z odpadami, wykorzystywania we właściwy sposób danych nam zasobów. Plan mamy ambitny, ale powstał on w oparciu o wieloletnie dotychczasowe działania czterech różnych osób. Wychodzą one z założenia, że nie można edukować dzieci w zakresie profilaktyki prozdrowotnej w oderwaniu od natury i jej darów oraz potrzeb.

Dla sprawnego i ciekawego realizowania zadań: profilaktyka prozdrowotna, redukcja stresu, pochwała aktywności fizycznej warto zajrzeć tu i tam. Warto korzystać z istniejących materiałów. Coraz liczniejszych i coraz ciekawszych. Wspaniałą bazą kart pracy i bankiem dobrych pomysłów jest program edukacyjny (w tym roku ruszy 7 edycja) „*Żyj smacznie i zdrowo*”; bardzo znany ogólnopolski program „*Trzymaj Formę*”, czy program przeciwdziałaniu przyjmowaniu substancji uzależniających „*Unplugged*”. Warto także poznać ogólnopolski projekt edukacyjny „*Rowerowa szkoła*”. Każda z wymienionych propozycji była dla mnie i wielu moich kolegów inspiracją do własnych poszukiwań.

Agnieszka Skrzypczak

– *Gimnazjum Nr 34 w Szczecinie*

Zdrowy Gastronamik

Każdemu zależy na zdrowym i szczęśliwym życiu od najwcześniejszych lat do późnej starości. Ogromny wpływ na to ma wychowanie zarówno na etapie domowym jak i szkolnym. W tych miejscach jesteśmy uczeni w jaki sposób mamy zdrowo się odżywiać, jaki uprawiać sport, jak radzić sobie ze stresem, ile i w jaki sposób uczyć się, odpoczywać, myśleć, funkcjonować w społeczeństwie ... – jak zdrowo żyć.

Nazywam się Monika i od dłuższego czasu zajmuję się promocją zdrowia w Zespole Szkół Numer 6 imienia Mikołaja Reja w Szczecinie (popularnym „Gastronomiku”). To tu wspólnie z młodzieżą z naszej szkoły oraz zespołem koleżanek i kolegów podejmujemy większe lub mniejsze działania w tym zakresie. Zdrowy tryb życia oraz związane z tym zdrowe odżywianie i aktywność fizyczna tkwią głęboko w mojej osobowości. Każdego dnia staram się dbać o dostarczanie mojemu organizmowi cennych składników odżywczych. Wyjątkiem jest kawa, którą uwielbiam, ale to temat, który dziś przemilczę ... Całkowicie zgadzam się ze słowami H. Nakajima, że „*systematyczna edukacja zdrowotna w szkole jest uważana za najbardziej opłacalną, długofalową inwestycję w zdrowie społeczeństwa*” i tym, że „*czym skorupka za młodu nasiąknie tym na starość trąci*”. Tylko na silnym (czyt. zdrowo odżywionym, wysportowanym, radzącym sobie ze stresem młodym człowieku) fundamentcie, można zbudować porządną dom (czyt. zdrowe życie dorosłego człowieka). Aby to osiągnąć konieczna jest zatem profilaktyka prozdrowotna podejmowana w placówkach oświatowych na różnych etapach edukacji.

W mojej szkole podejmowane są działania promujące zdrowy tryb życia. W latach 2011-2015 uczestniczyliśmy w trzech obszernych programach o tematyce prozdrowotnej: Zachodniopomorskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie (ZSSPZ), Szwajcarsko Polskim Programie Współpracy (SPPW/KIK34), Europejskim Kodeksie Walki z Rakim (EKWzR). Te wieloletnie programy zakończyły się certyfikacją dla szkoły a przede wszystkim stworzeniem zdrowych nawyków w zachowaniach młodzieży. Pamiętajcie? „Czym skorupka za młodu ...”.

Zdrowe nawyki jak automatyzm w wybieraniu zdrowego jedzenia (np. warzyw zamiast słodczy), w codziennych ćwiczeniach fizycznych i umysłowych (np. bieganie, czytanie książek, kreatywność) mogą



Zespół Szkół nr 6
im. Mikołaja Reja
w Szczecinie
Szkoła Promująca Zdrowie

zrodzić się poprzez wielokrotne powtarzanie właściwych – zdrowych zachowań. Chcąc osiągnąć ten cel Gastronamik (czyt. zespół zaangażowanych w to ludzi) w ramach wymienionych wyżej programów realizował ogrom projektów, konkursów, wewnętrznych programów, organizowane były wycieczki edukacyjne, wykłady, warsztaty czy konferencje.

Wśród **projektów** na uwagę zasługują zrealizowane przez naszą szkołę: „*Kształtowanie zdrowego modelu żywieniowego poprzez spożycie ryb i ich przetworów wśród młodzieży szkół ponadgimnazjalnych w Szczecinie*”, „*Mądre Żywnie Zdrowe Pokolenie*” – Polskiego Towarzystwa Dietetyki, w formie konkursu plastycznego „*Mądre Żywnie Zdrowe Pokolenie*”, „*Od dziś mądrze się odżywiam*” (konkurs na młodych redaktorów portalu) czy autorski program „*Moda na Zdrowie*” dotyczący promocji zdrowia i szkoły w regionie, skierowany do młodzieży szkół programowo niższych.

Nauczyciele, pedagodzy, przedstawiciele promocji zdrowia „Gastronomika” czynnie brali udział w **konferencjach** organizowanych w Szczecinie. Do godnych wspomnienia można zaliczyć: wojewódzką konferencję w ramach projektu edukacyjnego „*Szkoła Promująca Zalecenia Europejskiego Kodeksu Walki z Rakim*”, „*Szkolenie dla szkół i placówek należących do Wojewódzkiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie w województwie zachodniopomorskim*”, wojewódzką konferencję nt. „*Zasad prawidłowego żywienia w aspekcie chorób cywilizacyjnych*”, wojewódzką konferencję „*Edukacja zdrowotna – efektywna broń w walce z nowotworem*”, „*Styl życia a problemy odżywiania u uczniów*”, „*Suplementy diety. Napoje energetyzujące*”, „*Problemy odżywiania u dzieci i młodzieży i związane z tym choroby*”, wojewódzką konferencję zorganizowaną w ramach „*Programu Ograniczania Zdrowotnych Następstw Palenia Tytoniu w Polsce – cele i zadania na lata 2014-2018*” oraz projekt edukacyjny „*Szkoła promująca zalecenia Europejskiego Kodeksu Walki z Rakim*”, konferencję „*Genetyka w leczeniu chorób nowotworo-*

wych”. Informacje uzyskiwane w ten sposób zostały wdrożone w pracę u podstaw na tym polu w naszej szkole, w kształtowanie zdrowych nawyków.

Z konkursów, w których uczestniczyła nasza placówka należy podkreślić ogólnopolski konkurs „Czas na Zdrowie”, który składał się z dwóch etapów: rozgrzewki i festynu. Z tej okazji zorganizowaliśmy przedstawienie połączone z prezentacją o istocie warzyw i aktywności w życiu codziennym. Młodzież przygotowała plakaty i ulotki informacyjne o festynie, na którym przy współpracy z gospodarstwami agroturystycznymi i sklepami ze zdrową żywnością z naszego miasta przygotowaliśmy stoiska. Sporządziliśmy i podaliśmy potrawy ekologiczne, zaprosiliśmy gości: sportowców i lekarzy, którzy wygłosili wykłady. Młodzież podczas festynu obejrzała filmy „Śmietnik w mojej głowie” otrzymany od organizatora – Fundacji Banku Ochrony Środowiska. W ramach festynu zdrowia zorganizowany został szkolny konkurs „Ekologia to nie moda” sponsorowany przez Agencję Rynku Rolnego Oddziału Terenowego w Szczecinie. W ramach tego wręczone zostały zwycięzcom nagrody rzeczowe. Na festynie zainicjowany był układ taneczny, do którego przyłączyli się zebrani. Następnie grupa młodzieży z opiekunami udała się na rajd rowerowy. Konkurs „Czas na zdrowie” w 2012 roku zakończył się dla nas sukcesem, uzyskaliśmy pierwsze miejsce. W konkursie „Szkoła promująca zalecenia Europejskiego kodeksu walki z rakiem” w Urzędzie Wojewódzkim przedstawiłam nasze działania na rzecz profilaktyki nowotworowej. Przygotowałam prezentację ukazującą całokształt działań w tym zakresie co przyczyniło się do uzyskania zwycięstwa wśród szkół ponadgimnazjalnych. Szkoła otrzymała w 2015 roku za pierwsze miejsce kolejną nagrodę.

Wśród akcji, organizowanych wewnątrz szkoły kamieniem milowym stały się tzw. dni zdrowia takie jak Dzień Wody, Dzień Żywności, Dzień Głodu, Dzień Walki z Otyłością, Dzień Bez Papierosa, Dzień Walki z Czerniakami, Dni Zdrowia,

Dzień Różowej Wstążeczki, Dzień Czekolady, Dzień Celiakii, Dzień Walki z Osteoporozą. Nowatorski pomysł realizowany od wielu lat zgodnie z kalendarzem imprez, obejmował edukowanie oraz promowanie i utrwalanie zachowań prozdrowotnych. Zależnie od określonej tematyki "dnia zdrowia" tworzyliśmy: plakaty, tablice tematyczne, ulotki, ankiety, dystrybuowana była zdrowa żywność, woda, fantomy o tematyce zdrowotnej, udzielano informacji, organizowano pogadanki, dokonywano pomiarów, podawano ogólne zalecenia żywieniowe.

Gastronomik w ramach promocji zdrowia przez wiele lat uczestniczył w wykładach Szkoły Zdrowia, prowadzonych na Zamku Książąt Pomorskich. Gospodarzem tych arcyciekawych spotkań był profesor nauk medycznych Jacek Rudnicki a zaproszeni specjaliści z różnych dziedzin dotyczących zdrowia, co miesiąc poruszali aktualne kwestie w tej dziedzinie. Z ciekawych tematów warto zauważyć: „Kwasy LC PUFA” o wartości ryb i owoców morza bogatych w cenne niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT), „Wizaż w medycynie”, „Terapia eksperymentalna – niedożywienie w chorobie i leczenie żywieniowe”, „Moje serce”, „Przeciwdziałania chorobom nowotworowym”, „Okulistyka”, „Alergie”, „Rezonans magnetyczny”, „Terapia holistyczna na co dzień”, „Zdrowotne i estetyczne aspekty żywienia”, „Nauka, sztuka i filozofia”.

W naszej placówce organizowane były warsztaty dietetyczne poświęcone celiakii i problemowi żywienia bezglutenowego. Zaproszony gość pani Jolanta Meller z Polskiego Stowarzyszenia Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej poprowadziła dla nauczycieli i uczniów wykład, uczniowie sporządzili potrawy bezglutenowe, degustowano wykonane dania, udostępnione zostały materiały (czasopisma, broszury itp.) na powyższy temat. Odbył się także test wiedzy z omawianego tematu oraz diagnoza. Ciekawymi warsztatami były te z okazji „Dnia Chleba” oraz nt. „Lekka Kuchnia na obcasach – ulubione potrawy kobiet” czy „Żyj zdrowo i aktywnie”





DYPLOM

Zespół Szkół nr 6
im. Mikołaja Reja w Szczecinie

za zajęcie I miejsca
w etapie „FESTYN ZDROWIA” ogólnopolskiego
konkursu

Czas na zdrowie

w kategorii szkoła ponadgimnazjalna


Przewodniczący Zarządu Fundacji
Boska Organizacja Społeczna


Wiceprzewodniczący Zarządu Fundacji
Boska Organizacja Społeczna

Warszawa 2012



realizowane przez koleżanki przedmiotów zawodowych i pokrewnych.

Swoim uczniom w naszej szkole serwujemy sporą dawkę informacji w formie **wykładów** związanych z profilaktyką zdrowotną: „Kwiat kobiecości” poprowadzonym przez Idę Karpińską założycielkę „Kwiatu Kobiecości” i „Ogólnopolskiej Organizacji na Rzecz Walki z Rakiem Szyjki Macicy” w ramach kampanii społecznej „Piękna bo zdrowa”, „Szkoła Promująca Zalecenia Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem” poprowadzony przez dr Barbarę Ciborowską, „Czy bakterie występujące w wodzie mogą nam zagrażać?” poprowadzony przez dr Małgorzatę Pawlikowską Wawrych z Wydziału Biologii Uniwersytetu Szczecińskiego, „Czerniak” z cyklu wykładów o nowotworach złośliwych, „Higiena pracy umysłowej – mapy pamięci”, „Odpowiedzialność karna nieletnich w tym o niepaleniu papierosów przez nieletnich” poprowadzone przez pedagoga i nauczycieli.

W ramach profilaktyki prozdrowotnej w naszym Gastronomiku organizowane były **wycieczki edukacyjne** w tym przy współpracy dyrekcji szpitala i lekarza medycyny pana Mariusza Holickiego kierownika Zakładu Diagnostyki Obrazowej ZCO do Zachodniopomorskiego Centrum Onkologii. Celem tego wydarzenia było szerzenie: profilaktyki antynowotworowej poprzez badania kontrolne, zwiększenia świadomości w dziedzinie zdrowia, zapoznania się z najnowocześniejszą aparaturą do badań, przypomnienia zasad „Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem”. Skorzysta-

liśmy też z corocznych wykładów organizowanych przez Wydział Nauk o Zdrowiu Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego nt.: „Roli i potrzeby istnienia specjalisty w systemie promocji i ochrony zdrowia” w projekcie „Akademickiego Szczecina” pod patronatem pani prof. Beaty Karakiewicz. Ponadto Zakład Biochemii i Żywności Człowieka Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Dni Otwarze Dietetyki zorganizował wykład „Czy wiesz, że...? Czyli co powinieneś wiedzieć o dietach” dr hab. Izabeli Gutowskiej. Na miejscu odbyło się sprawdzenie umiejętności uczestników w laboratorium biochemicznym, spacer po pracowniach laboratoryjnych uczelni, dokonano prezentacji sprzętu antropometrycznego. Uczestniczyliśmy również w wykładach Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Technologicznego na Wydziale Rybactwa Morskiego i Technologii Żywności prowadzonych przez panią prof. Mariolę Friedrich oraz dr inż. Zuzannę Goluch Koniuszy oraz w „Nocy Naukowców”, na którym poruszono zagadnienia o tytule „Poradnictwo żywieniowe i ocena stanu odżywienia”.

Jedną z form komunikacji, z większą częścią społeczności szkolnej, w tym z rodzicami, opiekunami a także młodzieżą szkół gimnazjalnych z okazji np.: Dni Otwartych szkoły oraz kampusów są **tablice tematyczne** na różne ważne tematy o zdrowiu. Wśród tematów na nich poruszanych były takie jak: happening antynikotynowy z okazji Światowego Dnia Rzucania Palenia, zasady higienicznego trybu życia w oparciu o kodeks walki z rakiem, potrzeby badań i szczepień w profilaktyce antynowotworowej, zalecenia żywieniowe młodzieży w wieku szkolnym, informacje o HIV, żywności dla aktywnych, czy ostatnio nowej piramidy żywienia itp. Dobrą formą kontaktu z rodzicem są apele, komunikaty, relacje z akcji prozdrowotnych przekazywane drogą elektroniczną na **stronie internetowej szkoły** bądź w **zakładce promocja zdrowia**.

Dla wybitnie zdolnej i chętnej młodzieży propagowanie zachowań prozdrowotnych realizowałam poprzez szerzenie wiedzy na tym polu. Nasi uczniowie uczestniczyli w **Olimpiadzie Promocji Zdrowego Stylu Życia Polskiego Czerwonego Krzyża**, z roku na rok kwalifikując się do etapów okręgowych i ogólnopolskich. Oprócz zdobytej wiedzy wykazywali się umiejętnością promowania zdrowia wśród kolegów i społeczności lokalnej. Między innymi uczennice naszej szkoły zorganizowały zajęcia sportowe na terenie internatu naszej szkoły i zachęciły do udziału pozostałe jego mieszkanki. Innym razem zajęły się profilaktyką antynikotynową w jednym ze szczecińskich gimnazjów i na terenie naszego miasta rozdając m.in. ulotki informacyjne.

Przeprowadziliśmy wśród młodzieży **badania ankietowe** na temat: „Używanych przez młodzież sub-

stancji psychoaktywnych” w ramach międzynarodowego programu badawczego ESPAD oraz na temat: „Spożycia napojów w krajach Unii Europejskiej i zmian nawyków konsumpcyjnych napojów” zorganizowane przez EFSA – Europejski Urząd do Spraw Bezpieczeństwa Żywności. Uzyskane wyniki ukazały nam na co zwracać uwagę w profilaktyce zdrowotnej. W tym celu posłużyliśmy się udostępnionymi materiałami od organizatorów SPPW zawierającymi treści między innymi na tematy takie jak: „Czy czytanie etykiet może odchudzać”, „Czym są węglowodany”, „Dowiedz się więcej o napojach energetyzujących”, „Sól – dobra czy zła co watro wiedzieć” itd., które udostępnił nam do ogólnego wykorzystania.

Ciekawym doświadczeniem były także projekcje **filmów szkoleniowych o tematyce prozdrowotnej** przekazanych przez organizatorów akcji „Zachowaj równowagę”. Dzięki comiesięcznej transmisji tych krótkometrażowych filmów – zabawnych historyjek młodzież odnajdywała swój sposób na rozwój higienicznego trybu życia.

Ruch to zdrowie. Dzięki ćwiczeniom fizycznym powstają w nas endorfiny, następuje redukcja stresu. Gastronomik ma szerokie spektrum działań także w tym zakresie. Wśród organizowanych imprez **sportowych** odbywały się w ramach naszej szkoły cyklicznie takie aktywności jak rajd rowerowy, Szkolny Turniej Trójek Siatkarskich o Puchar Nauczycieli WF, międzyklasowe zawody sportowe w piłce nożnej, piłce nożnej halowej, piłce siatkowej dziewcząt, rajd pieszy, impreza sportowo-rekreacyjna, Dzień Sportu Szkolnego, zaangażowanie do aktywności sportowej i higienicznego trybu życia mieszkanki internatu w ramach akcji „Ćwicz razem z nami”, marsze na orientację. Zrzeszały one masę aktywistów z naszej szkoły i budziły wielki entuzjazm.

Namacalnym i smacznym dowodem prozdrowotnej działalności naszej placówki jest **bufet** szkolny, w którym można kupić zdrowe jedzenie, które zaspokaja nasze oczekiwania organoleptyczne i jest zgodne z zasadami żywienia. Młodzieży nie trzeba namawiać do kupowania takich produktów.

Reasumując można rzec: „Valetudo bonum optimum” (Zdrowie najlepszym dobrem), ale żeby ono było, żeby nie korzystać lub rzadko korzystać z pomocy lekarzy, medykamentów należy zdrowo żyć, a żeby tak było, musimy zrozumieć, że zależy to tylko i wyłącznie od nas. Największym kłopotem, aby sobie z tym poradzić jesteśmy my sami. Musimy zrozumieć i nauczyć się jak zapobiegać chorobom a nie je leczyć.

mgr inż. Monika Kroehnke

– koordynator promocji zdrowia
w Zespole Szkół Nr 6 im. M. Reja

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

Morska sobota w morskim Szczecinie... Głaz na Inaugurację „Ulysses” i Błękitna Wstęga

„Błękitna Wstęga” jeziora Miedwie to po prostu szarfa, ale wstęga – wimpel – powiewająca na maszcie jachtu „Ulysses” była naprawdę imponująca, gdyż miała aż ...50 m długości!!! Ale po kolei...

Sobota 1 bm. była w Szczecinie wyjątkowo „morska”, nawet jak na morski i portowy Szczecin. Zaczęła się nostalgiczną i wzruszającą uroczystością odsłonięcia głazu przed gmachem obecnej Akademii Morskiej, na Wałach Chrobrego, upamiętniającego mieszczącą się tam – w latach 1963-1971 - jej poprzedniczkę, czyli Państwową Szkołę Morską. Była to wtedy szkoła półwyższa, trzyletnia, a na jedno miejsce bywało do 10 chętnych maturzystów, z całego kraju. Wykształciła wielu doskonałych fachowców, nawigatorów i mechaników okrętowych, stanowiących przez lata trzon kadr polskiej floty - handlowej i rybackiej. Później zyskała rangę uczelni – Wyższej Szkoły Morskiej, wreszcie Akademii Morskiej. Jeszcze wcześniej, w latach 1947-1953, działała pierwsza w polskim Szczecinie Państwowa Szkoła Morska, wtedy w jednym z gmachów późniejszej Politechniki Szczecińskiej (dzisiejszego ZUT).

Sobotnia uroczystość odsłonięcia i poświęcenia 6-tonowego głazu – z inicjatywy absolwentów PSM – zgromadziła właśnie wielu jej absolwentów i byłych wykładowców, a także gości i władze (na zdjęciach). Równocześnie był to wstęp do Inauguracji kolejnego roku akademickiego AM, już nad Odrą, u podnóża Wałów Chrobrego, i oczywiście do wielu wspomnianych rozmów i koleżeńskich spotkań...

Warto dodać, że zarówno PSM, jak potem WSM i AM, zawsze miały i mają spore związki żeglarskie.





stwem, poczynając od tego, że słuchacze PSM mieli swego czasu obowiązkowe tzw. „kandydatki”, czyli obozy szkoleniowe na DZ-ach, połączone z kursem na żeglarza jachtowego. Jednostką szkolną był ponadto szkuner „Henryk Rutkowski”, początkowo jako kuter rybacki, później przebudowany na brygantynę szkolną PZZ (obecną „Kapitan Głowacki”). Prężnie działał też JK AZS WSM, z własną flotyllą jachtów pełnomorskich, z takimi znanymi jak „Tryglaw” i „Polonez”, które swoimi dalekimi rejsami zapisały się trwale w dziejach polskiego żeglarstwa. Wspólnie z ZOZZ organizowane też były w WSM słynne „Konferencje bezpieczeństwa w jachtingu”, które mają być zresztą niedługo wznowione. Jachty uczelniane zostały co prawda sprywatyzowane, ale studenckie praktyki pod żaglami są nadal kontynuowane, jak kiedyś na „Darze Pomorza”, potem i nadal na „Darze Młodzieży”. To kiedyś słuchacze i studenci tych szkół, teraz już absolwenci, kapitanowie ż.w. i starsi mechanicy okrętowi, byli organizatorami i uczestnikami niezwykłych rejsów i wypraw, np. świerkową tratwą „Ju-Fu 1” przez Atlantyk, a jeden z absolwentów WSM jest obecnie kapitanem największego na świecie żaglowca – „Roayl Clipper”...

Tekst i zdjęcia: Wiesław Seidler



Szkoła Podstawowa Nr 63 Marynarskie ślubowanie Chociaż jeszcze pierwszoklasistów

Tym razem kpt.ż.w. Wiktor Czapp był tylko „drugim po Bogu”, gdyż „*My – dzielni Marynarze, wybraliśmy Panią Dyrektor na naszego Kapitan, żeby dzielnie prowadziła nasz okręt...*”, a okręt to wyjątkowy, chyba jedyny w kraju (?), bowiem szczecińska Szkoła Podstawowa Nr 63 nosi imię... Związku Zawodowego Marynarzy i Portowców. Tego Związku już nie ma, ale jest szkoła nosząca jego imię, i jest sztandar szkoły, na który pierwszoklasiści złożyli w piątek 7 bm. uroczyste ślubowanie. Takie coroczne ślubowanie uczniów klas pierwszych – podobnie jak w wielu innych szkołach, to już wieloletnia tradycja w SP 63, która w tym roku świętowała swoje 55-lecie. Morski patronat zobowiązuje, więc wzruszający ceremoniał przyjmowania „pierwszaków” do społeczności szkolnej przypomina nieco marynarski chrzest równikowy, przebiega wg specjalnego scenariusza, w formie dalekiego rejsu, pełnego przygód, z odwiedzaniem kolejnych wysp – Odwagi i Dzielności, Umiejętności, Gimnastyki, i Zabawek. Mali załoganci dzielnie pokonali wszystkie rafy i mielizny, poradzili sobie z wszystkimi zadaniami i zostali dopuszczeni do ślubowania...

Ślubowali na Sztandar Szkoły i przyrzekali z przejęciem – „...*być koleżeńskimi i pomocnymi w potrzebie; nie zapominać o czarodziejskich słowach „proszę, dziękuję, przepraszam”; sumiennie wykonywać swoje uczniowskie obowiązki; (...) swoją nauką i zachowaniem sprawić radość rodzicom i nauczycielom; kochać naszą Ojczyznę – Polskę*”. Po odebraniu ślubowania Kapitan – dyrektor Joanna Połęcz-Trusiuk, pasowała wszystkich na marynarzy. Nie mniej wzruszeni od bohaterów uroczystości byli też ich rodzice i goście...

Podobne „morskie” ślubowania i pasowania uczniów klas pierwszych mają też miejsce w innych szczecińskich szkołach, mających za patronów ludzi morza, jak w SP 56 im. kpt.ż.w. Konstantego Maciejewicza, w SP 37 im. kpt.ż.w. Antoniego Ledóchowskiego, czy w SP 23 im. Ma-



riusza Zaruskiego, a także w SP 2 w Gryfinie im. kpt.ż.w. Mamerta Stankiewicza, i w innych placówkach oświatowych, szczególnie w uczestniczących w Szczecińskim Programie Edukacji Wodnej i Żeglarskiej. Do tego dodać też trzeba „morskie” szczecińskie przedszkola, jak PP 27 „Żagielek”, czy PP 65 „Zatoczka”. Dziś przedszkolak i uczeń pierwszej klasy szkoły podstawowej, jutro marynarz, żeglarz, portowiec, stocznowiec, człowiek morza...

Tekst i zdjęcie: Wiesław Seidler

50 lat Bractwa Wybrzeża – Hermandad de La Costa – Mesy Kaprów Polskich

Siedmiu przyjaciół uprawiających sporty wodne na wybrzeżu Chile, po wielu interesujących spotkaniach postanowiło założyć stowarzyszenie i poszerzyć swoje grono o podobnych im samym ludzi, którzy poknęli morskiego bakcyła. I wtedy właśnie 4 kwietnia 1951 roku



w Santiago de Chile powstało Hermandad de La Costa. Rozwój Bractwa Wybrzeża poza granice Chile był naturalnym procesem osobistych kontaktów z „bratnimi duszami” z innych krajów na regatach międzynarodowych czy spotkań w różnych portach.

I właśnie podczas takiego rejsu na jachcie „Śmiały” do Ameryki Południowej w latach 1965-66 polscy żeglarze spotkali się w Santiago de Chile z tamtejszymi Braci. Wtedy właśnie na pokładzie jachtu 1 czerwca 1966 roku powstało Polskie Bractwo Wybrzeża, które w nawiązaniu do polskich tradycji morskich przyjęło nazwę „Mesa Kaprów Polskich”. Na pokładzie Śmiałego przylądło pierwszych sześciu Braci: #1 Bolesław Kowalski, #2 Jerzy Knabe, #3 Krzysztof Baranowski, #4 Krzysztof Wojciechowski, #5 Bronisław Siadek, #6 Ludomir Mączka.

Wśród nich mamy również swoich Braci, którzy od lat płyną w rejsach z młodzieżą Programu Edukacji Wodnej i Żeglarskiej. Są to: #80 Maciej Krzeptowski, #111 Cezary Pawłowski, #119 Andrzej Gedymin, #127 Piotr Owczarski, #134 Mieczysław Ircha, #143 Michał Jósewicz, #145 Jerzy Szkudlarek.

W tym roku obchodzimy 50-lecie Bractwa Wybrzeża. Z tej okazji została odsłonięta tablica upamiętniająca to wydarzenie z wizerunkiem Bolesława Kowalskiego Brata z # 1. Tablica, którą zaprojektował Bogdan Walknowski została odsłonięta na Skwerze Kapitanów przy Starej Rzeźni.

Jolanta Gałęziowska

Jesienne żeglowanie

W jesiennej aurze, przy mglistej pogodzie młodzież Koła Edukacji Morskiej Pałacu Młodzieży wybrała się na krótki rejs zakamarkami J. Dąbie. Przy słabym wietrze wypłynęliśmy z przystani Centrum Żeglarskiego na DZ-cie Kaktus. W ślimaczym tempie dopłynęliśmy na Kanał Jacka. Tam dobiliśmy do brzegu na wyspie Mienia, gdzie przyrodnik-amator Paul Robien wybudował jeszcze przed II Wojną Światową stację ornitologiczną. Prowadził tam badania naukowe, pisał prace i w końcu doprowadził do utworzenia rezerwatu. W 1945 najprawdopodobniej został tam zamordowany wraz z żoną. W 1995 roku na wyspie została odsłonięta pamiątkowa tablica poświęcona przyrodnikowi. W czasie naszej wyprawy widzieliśmy liczne stada łabędzi, czaple siwe, kaczki oraz bielika siedzącego na drzewie, który wypatrywał swoją zdobycz. Pływając w ten pochmurny dzień, stwierdziliśmy jedno, jezioro o każdej porze roku ma swój urok.

Jolanta Gałęziowska

Dary jesieni z PP 27 Dla rodziców i całej oświaty...

Naprawdę kosze pełne darów jesieni - na zdjęciu - czekały na rodziców i gości wzruszającego spotkania wszystkich dzieci i całego personelu szczecińskiego Przedszkola Publicznego Nr 27 „Żagielek”, z okazji Dnia Edukacji Narodowej. Tym razem każda grupa maluchów, pod opieką swoich opiekunek, przygotowała i zaprezentowała nie tańce i piosenki morskie - które są specjalnością tego „morskiego” przedszkola - a okolicznościowe, nastrojowe, z podziękowaniami i gratulacjami nie tylko dla swoich rodziców, dyrekcji przedszkola i kadry, ale i dla całej szczecińskiej oświaty. Dzieci dziękowały tańcem i piosenką, w tym m.in. właśnie jesienną, wręczając dorosłym specjalne, jesienne upominki...

*„Idzie jesień, plony niesie,
jesień kolorowa.*

*Jabłka, gruszki, winogrona,
Wszystko w koszu chowa...”*

Podobnie działo się z pewnością we wszystkich szczecińskich, zachodniopomorskich i krajowych przedszkolach i szkołach. Wszystkiego najlepszego!!!

Tekst i zdjęcie: Wiesław Seidler



Gimnazjum Nr 7

Pamiętamy o Sybirakach

Kiedy 10 lat temu Gimnazjum Nr 7 w Szczecinie przyjmowało zaszczytne imię Sybiraków, nikt nie mógł nawet przypuszczać, że rozpoczęta wtedy edukacja sybiracka przyniesie tak wspaniałe efekty. Gdyby zapytać ówczesnych uczniów: „Kim jest Sybirak?”, wielu z nich miałyby poważny problem. Na szczęście ten obraz stanowi już przeszłość. Obecnie gimnazjaliści z „Siódemki” z łatwością potrafią wymienić powody, dla których należy przybliżyć wszystkim losy Sybiraków. Młodzież ta jest świadoma historii swojego narodu, narodu niejednokrotnie nękanego i wyzyskiwanego, którego Sybiracy stanowią istotną i integralną część.

Program edukacji sybirackiej, stworzony przez dyrektora szkoły, Ewę Zagubień, niewątpliwie pomógł młodym ludziom zrozumieć wiele rzeczy. Uczulił na problemy innych, zarówno dawne, jak i dzisiejsze. Sprawił, że potrafią szanować przeszłość i doceniać teraźniejszość. Dowodem na to są liczne prace uczniów Gimnazjum Nr 7, które docenione przez Sybiraków oraz nauczycieli zostały utrwalone i opublikowane w ramach dwóch projektów edukacyjnych: „Z daleka... Coraz dalej...” oraz „Przystań w Szczecinie”.

Po 10. latach współpracy z Sybirakami przyszedł czas na zrealizowanie kolejnego pomysłu. Dnia 2 października 2016 r. odbyła się uroczysta promocja trzeciej już książki wydanej przez Gimnazjum Nr 7 w Szczecinie – „... i nie zapomnę”. Publikacja ta, objęta mecenatem Miasta Szczecin, powstała z inicjatywy nauczycielki języka polskiego Sylwii Gumowskiej-Rak oraz dyrektora szkoły Ewy Zagubień. Składają się nań listy do Sybiraków pisane przez uczniów podczas lekcji języka polskiego oraz fotografie bohaterów książki i ich ulubionych miejsc w Szczecinie, również wykonane przez uczniów szkoły. Długo i drobiazgowo przygotowywana uroczystość z okazji 10. lecia nadania Gimnazjum Nr 7 w Szczecinie imienia Sybiraków została objęta honorowym patronatem Zachodniopomorskiego Kuratora Oświaty. Dedykowana była wszystkim Polakom, których deportowano w głąb Rosji. Atmosfera towarzysząca imprezie była wspaniała. Organizatorzy przyjęli w Starej Rzeźni licznie przybyłych gości. Wśród nich znaleźli się miedzy innymi: przewodnicząca Sejmiku Województwa Zachodniopomorskiego – Teresa Kalina, Zachodniopomorski

Wicekurator Oświaty - Jerzy Sołtysiak, szczecińscy radni: Jolanta Balicka oraz Wojciech Dorżynkiewicz, przewodniczący Rady Osiedla Majowe Artur Brończyk, członek Zarządu Głównego Związku Sybiraków w Warszawie Jerzy Lewicki, ksiądz proboszcz parafii pod wezwaniem Opatrzności Bożej Tadeusz Szponar, wizytator Zachodniopomorskiego Kuratorium Oświaty Monika Sadowska, wizytator Zachodniopomorskiego Kuratorium Oświaty Władysław Sanocki, inspektor Wydziału Oświaty Andronika Maciejewska-Wyruszuk, kierownik Działu Edukacji Muzeum Narodowego w Szczecinie Krystyna Milewska, prezes Zachodniopomorskiego Związku Sybiraków Albert Miłaszewski, prezes Związku Kombatantów RP i Byłych Więźniów Politycznych Stanisław Brzeziński, prof. Ewa Jackowska i prof. Andrzej Furier z Uniwersytetu Szczecińskiego, Krzysztof Męciniński z Instytutu Pamięci Narodowej, przewodnicząca Rady Rodziców Gimnazjum Nr 7 Ewa Kędzierska. Ale najważniejszymi i honorowymi gośćmi byli oczywiście Sybiracy - bohaterowie książki „... i nie zapomnę” oraz autorzy tekstów i zdjęć, które zostały w niej opublikowane.

Po krótkim powitaniu goście rozpoczęli wędrowkę szlakiem wspomnień, kierując się nie tylko w dalekie stopy Kazachstanu i na „niehumanitarną ziemię” skutą lodem, ale również w strony przyjemne, bliskie – w korytarze szkoły, którą już od 10 lat gości w swych murach ofiary ludzkiej nienawiści. Program artystyczny wykonany przez uczniów szkoły przywołał pamięć tragicznych losów wywiezionych przedstawioną poprzez wrażliwość i umysł ludzi młodych, którzy, wbrew powszechnej opinii, nie są obojętni na historyczną tragedię. Najtrafniejszą recenzję wysłuchanych fragmentów prezentowanej książki oraz pieśni wykonanych przez uczennice szkoły stanowią łzy wzruszenia spływające po policzkach większości przybyłych gości.

Myślę, że obecni uczniowie Gimnazjum Nr 7 w Szczecinie nie mają już problemu z odpowiedzią na pytanie: „Kim jest Sybirak?”. To młodzież, która ma wspaniałe plany, cele, do których dąży. Patrzy w przyszłość pełna wiary w dobre i szczęśliwe życie. Nie boi się tego, co ją czeka, bo jest świadoma, że ukształtowały ją zawirowania historyczne. Ukształtowali ją ludzie, których historia stała się wskazówką i drogowskazem - SYBIRACY, za co umie w cudowny sposób, z całego serca PODZIĘKOWAĆ.

Ewelina Wyka

– nauczycielka języka polskiego
Gimnazjum Nr 7 im. Sybiraków
Fotoreportaż na str.:2, 31, 32



Retrospekcja obchodów
Dnia Sybiraka
w Gimnazjum Nr 7

Pamiętamy...

Zdjęcia: archiwum szkoły



wiersze i wspomnienia Sybiraków
"Zapomnieć nie, przebaczyć tak"
wystawa obrazów Bogdany Winnickiej
"Pamięć nie dała się zgładzić"
wystawa projektów edukacyjnych uczniów klas II





Retrospekcja obchodów Dnia Sybiraka w Gimnazjum Nr 7

Pamiętamy...

Zdjęcia: archiwum szkoły

