

Promocja zdrowia w Zespole Szkół nr 1 im. Jana Brzechwy w Pile

W stronę zdrowia...

W naszej szkole **ZS1 w Pile** często goszczą hasła - O zdrowiu, Dla zdrowia, Do zdrowia gotowi? Start!- dlaczego tego zdrowia aż tyle? Odpowiedź jest prosta chcemy szerzyć ideę zdrowia we wszystkich jego aspektach: biologicznym, psychicznym i społecznym. Udało się nam zgromadzić ludzi chcących zajmować się skuteczną szkolną edukacją zdrowotną, otwartych na potrzeby uczniów, rodziców i społeczności lokalnej. Współczesne koncepcje wychowania zdrowotnego polegają na wczesnym uświadomieniu, że środowisko naturalne i społeczne oraz zachowania zdrowotne określają zdrowie lub jego brak w przyszłości. Proces kształtowania świadomości w tym względzie należy rozpocząć odpowiednio wcześnie w rodzinie, przedszkolu i szkole. Właśnie pewne aspekty szkolnej edukacji zdrowotnej są przedmiotem naszych rozważań.

Ostatnio rozeszła się szerokim echem wiadomość o rankingu Europejskiej Rady Informacji o Żywności. Według badań tej organizacji Polacy jedzą najwięcej warzyw i owoców w Europie. Wierzmy, że i nasze działania pozwolą na utrzymanie tak zaszczytnego miejsca. Ale skąd takie przekonanie?? W 2003 przystąpiliśmy do Wielkopolskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie-dokonałiśmy uważnej diagnozy i wyboru własnych priorytetów. **Od lat urządzamy Festiwal Zdrowia** - Dni Marchewki i Jabłka. Uczniowie mogą dowiedzieć się o wartościach odżywczych owoców i warzyw oraz skosztować soków naturalnych. Hasła ułożone przez dzieci „Kto soki pije ten długo żyje”, „Jedzmy owoce, jedzmy warzywa - bo od tego zdrowia nam przybywa” i inne, towarzyszą tej akcji. Od roku 2010 realizujemy program „Owoce w szkole”, a ostatnio promujemy „5 porcji warzyw i owoców lub soku”. Celem tych programów jest kreowanie prawidłowych nawyków żywieniowych poprzez regularne spożywanie warzyw i owoców. **Można się pokusić o stwierdzenie, że nasi wychowankowie dzięki szkolnej edukacji zdrowotnej, zrozumieli wagę odpowiedniego sposobu odżywiania. Wynika to z analizy ankiet „Ocena sposobu odżywiania się”** (2008 rok -liczebność badanej próby statystycznej wyniosła 239 uczniów) , „Czy wiesz co jesz?” (2010 rok – liczebność próby – 119 uczniów) oraz „Szkoła rozwija Moją postawę zdrowego stylu życia” (2012 rok - liczebność próby – 218 uczniów) .Na pytanie o jakość pierwszego śniadania w roku 2008 -38% badanych deklarowało ,że zjada pełne pierwsze śniadanie. Niepokojącym faktem było jednak to, że co czwarte dziecko wychodziło do szkoły nie zjadając wcześniej śniadania (24 %). Tylko co piąta osoba spożywała owoce, a co dziesiąta warzywa w ilości zalecanej przez Światową Organizację Zdrowia. Również niepokojącym był fakt ograniczenia spożycia słodczy i chipsów tylko przez 8 % badanej młodzieży, aż 28 % uczniów deklarowało spożycie niezdrowych przekąsek w dużych ilościach. Natomiast w roku 2010, 48% uczniów zjadało smaczne i zdrowe śniadanie przed

wyjściem do szkoły. Podobne wyniki miały miejsce przy porównaniu pytania o ilość spożywanych warzyw i owoców. W 2012 roku 51,5 % uczniów deklaroowało spożywanie warzyw i owoców więcej niż dwa razy dziennie. Tylko 5,5 % uczniów nie spożywa owoców i warzyw. O stylu życia i sposobie odżywiania naszych wychowanków dowiadujemy się zwłaszcza z ankiet „Czy wiesz co jesz?” , „ Szkoła rozwija Moją postawę zdrowego stylu życia”. Cieszy fakt, że 80% naszych uczniów deklaruje iż sposób ich odżywiania jest wystarczająco zdrowy. Zapytani czym jest dla nich prawidłowe odżywianie- ponad 90% odpowiedziało, że to dostarczanie organizmowi energii i składników odżywczych zapewniających zdrowie i prawidłowy rozwój. 60 % badanych uczniów słyszało, że akrylamid powstający przy produkcji chipsów jest substancją silnie toksyczną. Deklarowali oni spożywanie w ilościach umiarkowanych lub rzadko chipsów oraz słodczy. Dzięki takiej świadomości uczniów udało się zlikwidować sprzedaż chipsów i gazowanych słodkich napojów w sklepiku szkolnym. Badania ankietowe są cennym źródłem danych, wykorzystywanych do tworzenia i doskonalenia wielu projektów prozdrowotnych organizowanych wśród uczniów. Jednym z nich jest program „Trzymaj formę”, który z zaangażowaniem realizujemy od roku 2007. **Główną ideą tego programu jest edukacja zdrowotna w zakresie prozdrowotnych nawyków poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety.** Dużym wsparciem dla szerzenia zasad zdrowego odżywiania jest również przedsięwzięcie „Bądźmy zdrowi- wiemy, więc działamy”. W nietypowy sposób udało nam się podsumować przedsięwzięcia zdrowotne w roku 2009. W klubie fitness „Step by step” w obecności gości z Centrum Doskonalenia Nauczycieli w Pile oraz z Sekcji Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia PSSE w Pile nasi uczniowie posłuchali ciekawego wykładu i uczestniczyli w zajęciach aerobiku przygotowanych przez właścicielkę klubu Małgorzatę Juszczyk.

A jak dorosłym pomagamy w kształtowaniu zdrowego stylu życia? **Staramy się tworzyć przyjazny, prozdrowotny klimat wśród dorosłych z którymi się spotykamy.** Do nich kierujemy ciekawe pogadanki, gazetki, ulotki i artykuły. Dużym zainteresowaniem cieszyło się podsumowanie naszych ankiet oraz artykuł „Jem w szkole drugi posiłek, a Ty?”. Przedstawiliśmy w nich opracowania naszych badań i propozycje na zdrowe drugie śniadanie. Rozumiemy, że rodzice mają największy wpływ na kształtowanie prawidłowych postaw i nawyków żywieniowych u dzieci. Staramy się również zapraszać rodziców do wspólnej zabawy i aktywności. W tradycji szkoły są dni pod hasłem „Przez bezpieczne i wesołe zabawy do zdrowia” organizowane przez Gabrielę Zakrzewską, koordynatorkę promocji zdrowia, gdzie uczniowie klas młodszych wraz z rodzicami biorą udział w zmaganiach sportowych na wesoło. Nasi uczniowie i ich rodzice są dla nas bardzo ważni, bo z nimi i dla nich troszczymy się o zdrowie.

Pamiętamy też o szerszym środowisku lokalnym i zawodowym. **Byliśmy współorganizatorem 4 Konferencji Promocji Zdrowia Szkół Podstawowych i Gimnazjów** . Z tej okazji wydaliśmy biuletyn „Promocja zdrowia w ZS1 w Pile”. **Wraz z Delegaturą Kuratorium Oświaty w Pile organizowaliśmy Warsztaty Promocji Zdrowia.** Byliśmy aktywni poprzez wystawy ,pokazy multimedialne i wykłady na Forum Twórczych Nauczycieli organizowanych przez CDN w Pile. W marcu 2012 miała miejsce 4 edycja Miejskiego Konkursu z edukacji zdrowotnej „Dbam o zdrowie swoje i innych” dla uczniów szkół podstawowych pod patronatem prezydenta miasta Piły. Po serdecznym przywitaniu uczniowie rozwiązywali test o tematyce prozdrowotnej, a opiekunowie i rodzice uczestniczyli w warsztatach prowadzonych przez Danutę Piotrowską, „Organizacja posiłków szkole .Rola drugiego śniadania. Asortyment w sklepikach szkolnych”.

Wszystkie te działania duże i małe dają się realizować dzięki ludziom, którzy odczuwają misję i rozumieją potrzebę skuteczniejszej edukacji zdrowotnej na poziomie szkoły. Są otwarci na nowe wyzwania, a także potrzeby uczniów i całej społeczności szkolnej. Wielkie słowa wdzięczności kierujemy do wszystkich tych, których praca jest nieoceniona w tworzeniu zdrowego obrazu naszej szkoły. Takie prozdrowotne i twórcze podejście nauczycieli daje naszym uczniom szansę na dobrostan w aspekcie zdrowia biologicznego, społecznego i psychicznego.

Danuta Piotrowska i Magdalena Klauza – nauczyciele Zespołu Szkół nr 1 i

m. Jana Brzechwy w Pile



