

## PSP nr 1 Szkołą Promującą Zdrowie



Od roku 1998 nasza szkoła należy do Opolskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie. Koncepcja Szkoły Promującej Zdrowie oparta jest na ogólnych założeniach promocji zdrowia, rozwijanej przez Światową Organizację Zdrowia (WHO). We wrześniu 2018 roku Publiczna Szkoła Podstawowa nr 1 w Grodkowie ponownie otrzymała **Wojewódzki Certyfikat Szkoły Promującej Zdrowie przyznany na lata 2018-2023.**

Zespół Szkolnego Klubu Promocji Zdrowia opracował program, którego celem ogólnym jest tworzenie warunków sprzyjających zdrowemu i bezpiecznemu stylowi życia członków społeczności szkolnej oraz kształtowanie poprawnych nawyków stylu życia i warunków sprzyjających zdrowiu i bezpieczeństwu.

W roku szkolnym 2019/2020 realizowane są następujące programy dotyczące zdrowego i bezpiecznego stylu życia.

- Trzymaj formę – program promujący zbilansowane odżywianie połączone z regularną aktywnością fizyczną,
- Śniadanie daje moc – edukacyjny program na temat zasad zdrowego odżywiania,
- Bieg po zdrowie – program antytytoniowej edukacji zdrowotnej,
- Program dla szkół – program polegający na dostarczaniu dzieciom owoców i warzyw oraz mleka i produktów mlecznych,
- Akademia Bezpiecznego Puchatka – program o tematyce bezpieczeństwa na drodze, w domu, w szkole, w Internecie,
- Ogólnopolski program profilaktyki czerniaka na terenie gminy Grodków,
- Zbieraj baterie i telefony – program edukacyjny dla szkół na temat prawidłowego pozbywania się zużytych baterii i telefonów.

Aktywne uczestnictwo społeczności szkolnej w działaniach na rzecz zdrowia powoduje, że historia naszej Szkoły Promującej Zdrowie tworzy się nadal.

I tak, najmłodszy uczniowie naszej szkoły, jak co roku, wzięli udział w kampanii „Śniadanie Daje Moc”, której celem jest wzrost świadomości dzieci i młodzieży na temat zdrowego odżywiania i roli

śniadania w codziennej diecie.

Zanim przystąpiono do samodzielnego wykonania posiłku, omówiono zasady zdrowego stylu życia oraz konsekwencje złej diety. A jako że w naszej szkole dzień ten zbiegł się z „Tygodniem dla Polski”, szczególny akcent położono na pochodzenie produktów żywnościowych. Uczniowie dowiedzieli się, że warto sprawdzić, gdzie wyprodukowano je i dlaczego powinniśmy kupować i jeść to, co polskie (zwłaszcza że bierzemy udział w Programie dla szkół, w którym warzywa, owoce i mleko są produktami rodzimymi).

Podczas Dnia Sportu i Promocji Zdrowia uczniowie klas I-III wzięli udział w turnieju gier i zabaw sportowych. Startowali w różnych konkurencjach dostosowanych do ich wieku i umiejętności.

Po aktywności ruchowej każda klasa brała udział w zajęciach o charakterze prozdrowotnym: klasy pierwsze przygotowywały jogurtowe desery, drugie – wykonały warzywno-owocowe kukielki, a trzecie – starały się odpowiedzieć na pytanie: co ma wspólnego matematyka ze zdrowiem? Dokonując pomiaru tornistrów, które noszą na co dzień nauczyły się, że odpowiednia waga plecaka i sposób jego noszenia będzie ulgą dla ich kręgosłupa, a tym samym, będzie miało to wpływ na ich zdrowie.

Ocenę obciążenia uczniów ciężarem tornistrów przeprowadzono wśród uczniów wszystkich klas. Do oceny niezbędne były dwa pomiary, jeden to pomiar ciężaru ciała ucznia, drugi – pomiar jego spakowanego tornistra. Następnie obliczono normę obciążenia ciała tym ciężarem.

W starszych klasach, realizując program „Trzymaj formę” w Dniu Sportu i Promocji Zdrowia w myśl hasła: „W zdrowym ciele – zdrowy duch”, została przeprowadzona krótka rozgrzewka. Następnie przygotowane zostały prace o tematyce prozdrowotnej pt.: „Czy wiesz, co jesz/kupujesz?” – odczytywanie etykiet z produktów, „Talerz zdrowia i ja”, „Plecak lekki jak...”. Efektem działań w tym dniu jest również obliczenie wskaźnika BMI uczniów, poznanie nawyków żywieniowych uczniów oraz zbiór „25 przepisów na zdrowe drugie śniadanie”.

W tym dniu dużym powodzeniem cieszyła się przeprowadzona degustacja zdrowego śniadania przygotowana przez każdą z klas. Zdrowe przekąski, owoce, warzywa przyniesione dzień wcześniej oraz kolorowe i zdrowe kanapeczki, pięknie wyglądające koreczki owocowe oraz pożywne sałatki były pyszne i doskonale prezentowały się na stołach.

Udział w zajęciach prozdrowotnych pozwala poszerzyć wiedzę na tematy dotyczące zdrowia, obudzić świadomość, że sami jesteśmy odpowiedzialni za stan swojego zdrowia, a także zainteresować aktywnymi sposobami spędzania wolnego czasu.