

„Trzymaj formę aktywnie i zdrowo” w roku szkolnym 2016/2017

Sprawozdanie z realizacji XI ogólnopolskiego programu edukacyjnego

Gimnazjum im. Polskich Olimpijczyków przystąpiło do realizacji programu edukacyjnego "Trzymaj formę" przy współpracy z Powiatowym Inspektoratem Sanitarno- Epidemiologicznym w Brzegu. Organizatorami programu są Główny Inspektor Sanitarny oraz Stowarzyszenie „Polska Federacja Producentów Żywności”. Głównym celem programu była edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety w oparciu o indywidualną odpowiedzialność i wolny wybór jednostki. Do celów szczegółowych należało kształtowanie postaw i zachowań oraz poszerzenie wiedzy na temat zdrowego żywienia, zbilansowanej diety oraz aktywności ruchowej człowieka. Dostarczenie wiedzy jak czytać informacje zamieszczone na opakowaniach produktów spożywczych i umiejętnie wybieranie tych zdrowych. Zachęcenie, poprzez młodzież, dorosłych do pogłębiania wiedzy, sprawdzania jakości produktów wprowadzanych do domowej kuchni oraz do podjęcia aktywności ruchowej dostosowanej do wieku, stanu zdrowia i możliwości psychoruchowej. Program realizowany był na lekcjach wychowania fizycznego (w ramach edukacji zdrowotnej), biologii, chemii oraz na różnych formach zajęć pozalekcyjnych. Program skierowany był głównie do uczniów, a przez nich do dorosłych.

Realizatorami programu były mgr Renata Bartnicka i mgr Aleksandra Adamczak - koordynatorki oraz szkolni liderzy promocji zdrowia z klasy I, II i III.

Renata Bartnicka uczestniczyła w szkoleniu zorganizowanym przez pracownika Sekcji Promocji Zdrowia i Oświaty Zdrowotnej Powiatowej Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej w Brzegu w dniu 20.12.2016 r. Ponadto koordynatorki sporządziły harmonogram realizacji programu na rok szkolny 2016/2017 oraz zapoznały z programem dyrektora placówki, nauczycieli oraz uczniów uczestniczących w programie. W placówce wyeksponowano otrzymany plakat i przygotowano gazetkę informacyjną. W realizacji programu współpracowano z Powiatową Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną w Brzegu (pracownikiem Sekcji Promocji Zdrowia i Oświaty Zdrowotnej – pomoc merytoryczna, dystrybucja materiałów edukacyjnych), z Samorządem Uczniowskim, z rodzicami uczniów i absolwentami (pomoc w przygotowaniu imprez realizowanych w szkole w ramach programu). Formy realizacji programu to pogadanki, instruktaże, zajęcia praktyczne, ćwiczenia, ekspozycje wizualne, rozmowy indywidualne, opracowanie prezentacji, zorganizowanie „Nocowania w pałacu”, turnieje.

Koordynatorki i nauczyciele w ramach realizowanego programu przeprowadzili zajęcia tematyczne w oparciu o poradnik dla nauczyciela, prowadzili zajęcia praktyczne, przeprowadzali pogadanki skierowane do uczniów, organizowali spotkania i imprezy z rodzicami, a także wykonali wspólnie z uczniami tematyczną ekspozycję wizualną (gazetki szkolne m.in. „Zdrowie na talerzu”, „Piramida żywieniowa”, „Zdrowe odżywianie”).

O realizacji programu „Trzymaj Formę!” w roku szkolnym 2016/2017 w szkole uczniowie powiadomili rodziców, którym przekazano ulotki otrzymane od koordynatora powiatowego do realizacji programu „Trzymaj Formę!”. Większość zajęć prowadzonych w ramach programu „Trzymaj Formę!” realizowana była na godzinach wychowania fizycznego oraz biologii i chemii.

Zgodnie z harmonogramem programu „Trzymaj Formę” opracowanym na rok szkolny 2016/2017 zrealizowano:

W październiku 2016 r. uczniowie zostali poinformowani o przystąpieniu do programu „Trzymaj Formę”, otrzymali ulotki. Wspólnie z uczniami koordynatorki zaplanowały działania związane ze zwiększeniem świadomości uczestników programu dotyczącej wpływu żywienia i aktywności na zdrowie. Uczniowie klas I w grupach zadaniowych przygotowali materiały oraz wystawki informacyjne, opracowali i przedstawili prezentacje na tematy związane ze zdrowym stylem życia na lekcjach edukacji zdrowotnej. Uczyli się czytać informacje zamieszczone na opakowaniach produktów spożywczych. W klasach I, II i III odbyły się prelekcje i pogadanki na lekcjach wychowania fizycznego, biologii i chemii oraz na kółku biologicznym i chemicznym. Klasy I opracowały zasady zdrowego żywienia i zaprezentowały uczniom szkoły - plakaty, gazetki szkolne.

Pod hasłem: Dzień Zdrowego Śniadania koordynatorki i Samorząd Uczniowski przygotowali dla uczniów gimnazjum zdrową alternatywę dla słodyczy - pyszne zdrowe śniadanie : owoce, warzywa i sałatki owocowe. Na kółku biologicznym i lekcjach edukacji zdrowotnej młodzież zapoznała się z zaburzeniami stanu odżywiania oraz chorobami z tym związanymi - „Zdrowie na talerzu”. Odbyły się zajęcia sportowe, na których uczniowie mieli możliwość dokonania pomiaru tętna przed i po wysiłku oraz własnego BMI /Body Mass Index/.

W ramach „Nocowanie w pałacu” klas II i III przeprowadzone zostały zajęcia sportowe (zabawy i gry sportowe, turnieje) oraz pogadanki na temat jak organizować aktywnie wypoczynek i

„Trzymaj formę aktywnie i zdrowo”

Wpisany przez Renata Bartnicka
piątek, 30 czerwca 2017 00:00

zdrowo się odżywiać. Wprowadzono „Przerwy śródlekcyjne”. Młodzież (liderzy promocji zdrowia), pod kierunkiem koordynatorek, przygotowała i przeprowadziła 2 minutowe ćwiczenia fizyczne w czasie lekcji. Opracowano i zaprezentowano projekty edukacyjne „Zdrowe odżywianie” (liderka zespołu -Daria Gawlik) i „Wpływ stresu i używek na rozwój współczesnego człowieka” (liderka zespołu -Kamila Kulesza). Uczniowie uczestniczyli w turniejach, zawodach szkolnych i pozaszkolnych oraz pozalekcyjnych zajęciach sportowych. W czerwcu podczas pieszej wycieczki podsumowano pracę uczniów w ramach programu, omówiono sukcesy i założenia na kolejny rok. Promowano zdrowy styl życia w czasie Inauguracji i Zakończenia Sportowego Roku Szkolnego oraz Dnia Sportu. W dniu 11.02.2017 r. drużyna Pań zagrała towarzyski Turniej Piłki Siatkowej pod hasłem „Trzymaj Formę!”, którego organizatorem była Pani Renata Bartnicka i Aleksandra Adamczak. Rodzice, absolwentki i uczennice stanęli do rywalizacji o puchar Dyrektora Gimnazjum im. Polskich Olimpijczyków. W ramach programu Adam Dziasek przeprowadził dla młodzieży gimnazjalnej rozgrywkę w piłce nożnej. Podczas ferii zimowych zorganizowano blok imprez sportowo- rekreacyjnych „Ferie na sportowo”, m.in. turniej piłki siatkowej pod hasłem „Trzymaj Formę aktywnie i zdrowo”. Liderki promocji zdrowia prezentowały na godzinach wychowawczych projekt przygotowany przez pracownika Sekcji Promocji Zdrowia i Oświaty Zdrowotnej oraz pracownika Oddziału Higieny Żywności, Żywienia i Przedmiotów Użytku Powiatowej Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej w Brzegu pt.: „Bezpieczeństwo żywności. Z pola na stół – uczynić jedzenie bezpiecznym”.

Treści programowe zostały wpisane do szkolnego programu profilaktycznego i wychowawczego. Ponadto w Gimnazjum przeprowadzono ewaluację wewnętrzną, odbiorcami ewaluacji byli nauczyciele, uczniowie i rodzice uczniów. Ewaluacja dotyczyła „Oceny podejmowanych w szkole działań w zakresie wspomaganie rodziców we właściwym rozwoju psychofizycznym uczniów – zdrowie i profilaktyka”. Wszystkie badane grypy pozytywnie oceniły zaangażowanie szkoły w promocję zdrowia, rodzice i dzieci mają świadomość zagrożeń wynikających z uzależnień, a nauczyciele deklarują znajomość programu profilaktycznego i realizują treści prozdrowotne. Powiatowy koordynator programu Sekcji Promocji Zdrowia i Oświaty Zdrowotnej Powiatowej Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej w Brzegu ocenił działania szkoły :

„Ważną rolę w zaspokajaniu potrzeb żywieniowych młodzieży oraz w kształtowaniu właściwych zachowań w tym zakresie odgrywa szkoła. Aby realizowane programy dotyczące zdrowego żywienia odniosły oczekiwane i utrwalone w czasie rezultaty w zmianie nawyków żywieniowych, istnieje potrzeba zaangażowania całego środowiska szkolnego oraz rodziców w aktywne działania wraz ze zintensyfikowaną edukacją uczniów, w tym nauczanie młodzieży samodzielnego dokonywania prozdrowotnych wyborów żywieniowych dzisiaj i w przyszłości.

Podkreślić należy tu bardzo duże zaangażowanie koordynatora szkolnego Pani Renaty Bartnickiej oraz nauczyciela Pani Aleksandry Adamczak w realizację programu w placówce.

„Trzymaj formę aktywnie i zdrowo”

Wpisany przez Renata Bartnicka
piątek, 30 czerwca 2017 00:00

Program przyczynia się do: kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych, wzrostu aktywności fizycznej, popularyzacji gier na świeżym powietrzu oraz integracji społeczności szkolnej. Realizatorzy Programu „Trzymaj formę” stanowią dobrze zgraną grupę, otwartą wciąż na nowe pomysły i działania.

Koordinator podkreśla, że uczniowie dzięki realizacji programu metodą projektu nabywają wiedzę i nowe umiejętności m.in.: pracy zespołowej, kreatywności, odpowiedzialności oraz rzetelności. Ucząc się przez zabawę, rozwijają swoje zainteresowania. Młodzież prowadzi edukację rówieśniczą oraz podejmuje działania aktywizujące, ukierunkowane na koleżanki i kolegów z młodszych klas. Uczniowie objęci programem wykazują się pomysłowością i zaangażowaniem oraz chętnie uczestniczą we wspólnym wyznaczaniu celów projektu, a następnie w ich realizacji.”