**Najważniejsze działania jakie podjęto**

**w ostatnich 3 latach(2013 – 2015)**

**w ramach realizacji programu szkoła promująca zdrowie**

**i zmiany, jakie dokonały się w ich wyniku.**

Od wielu lat w naszej szkole prowadzone są różnorodne działania prozdrowotne. Od chwili realizacji koncepcji szkoły promującej zdrowie wprowadzono właściwe planowanie działań, które pomogło skoncentrować się na rozwiązywaniu problemów priorytetowych.

Prowadzimy regularnie diagnozę potrzeb uczniów, rodziców, nauczycieli, która jest doskonałą wskazówką do planowanych działań w tym zakresie. Cała szkolna społeczność aktywnie uczestniczy w przedsięwzięciach dotyczących promocji zdrowia. Uczniowie od najmłodszych lat uczą się dbać o zdrowie własne i innych. W 2011 roku szkoła jako jedna z dziesięciu w Polsce przystąpiła do realizacji programu „Ruch i zdrowe żywienie w szkole”. Diagnoza przeprowadzona w ramach pilotażowego projektu „Zdrowe żywienie i aktywność fizyczna w szkołach” – HEPS w Polsce wskazała, iż nadal problemem są edukacja żywieniowa w społeczności szkolnej oraz aktywność fizyczna w codziennym życiu. W czasie realizacji koncepcji szkoły promującej zdrowie w naszej szkole nastąpiło wiele pozytywnych zmian.

Poniżej prezentujemy najważniejsze:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Działanie** | **Zmiana** |
| 1. | Opracowanie i wdrożenie projektu:„ II śniadanie w naszej szkole”  | * Uczniowie wspólnie z nauczycielami codziennie spożywają II śniadanie
* Przynoszone przez uczniów kanapki spełniają wymogi racjonalnego żywienia (ciemne pieczywo, liść sałaty, itp.)
* Obserwacja pozwala stwierdzić, że zwiększyła się liczba uczniów kulturalnie zachowujących się przy stole.
* Zwiększyła się liczba uczniów zjadających pierwsze i drugie śniadanie, obiad.
 |
| Organizowanie i prowadzenie szkoleń z zakresu promocji zdrowia dla nauczycieli, rodziców, pracowników niepedagogicznych | * Wzrost świadomości dotyczącej promocji zdrowia wśród społeczności szkolnej. Potwierdzeniem są stwierdzenia podczas rozmów, a także zachowania.
 |
| 2. | Zorganizowanie cyklu szkoleń dla intendentki, kierownika świetlicy oraz pracowników kuchni szkolnej | * W stołówce szkolnej podawane jest ciemne pieczywo, wprowadzono zmiany w jadłospisie i sposobie przygotowywania potraw: więcej

owoców i warzyw, soków, jogurtów, kompotów, kasz; rezygnacja z gotowych dań mrożonych; ograniczenie soli, stosowanie naturalnych przypraw (tymianek kolendra, bazylia, oregano, itp..); przygotowywanie mięs i ryb w piecu konwekcyjno – parowym;przygotowywanie warzyw na parze |
| Realizacja projektu: „Tydzień razowego chleba i zdrowego stylu życia” w ramach kampanii ogólnopolskiej | * Nauczyciele, rodzice i pracownicy szkoły pieką chleb na zakwasie i wymieniają się przepisami.
* Poczęstunek podczas uroczystości szkolnych w dużej mierze składa się z przysmaków służących zdrowiu, przygotowanych w kuchni szkolnej oraz przez rodziców
 |
| 3. | Opracowanie i wdrożenie projektu:„Aktywnie i wesoło spędzaj przerwę”Celem było przede wszystkim promowanie zdrowego stylu życia i racjonalnego, aktywnego oraz bezpiecznego sposobu spędzania czasu na przerwachWypracowanie sposobów prowadzenia ćwiczeń śródlekcyjnych. Opracowano zestawy ćwiczeń. | * Uczniowie samodzielnie przygotowali proste układy choreograficzne i gimnastyczne. Zajęcia dla swoich kolegów prowadzą uczniowie a także nauczyciele.
* Zajęcia odbywają się na korytarzu, a także w sali gimnastycznej
* Podczas przerw uczniowie spokojnie bawią się, ćwiczą. Nie obserwuje się zachowań agresywnych.
* W okresie jesiennym i wiosennym organizowane są zabawy na boisku szkolnym
* Codziennie prowadzone są ćwiczenia śródlekcyjne.
 |
| 5. | Opracowanie i realizacja projektu: „ Jak promujemy zdrowie w naszej szkole?” | * Od kilku lat jeden tydzień marca lub kwietnia poświęcony jest na podsumowanie i prezentację projektów z zakresu promocji zdrowia. Uczestnikami są uczniowie, rodzice, pracownicy szkoły, władze lokalne.
 |
| 6. | Prowadzenie przeglądu asortymentu w sklepiku szkolnym, dokonywane przez zespół promocji zdrowia oraz dyrektora szkoły. | * Pojawiły się produkty zgodne z zasadami racjonalnego żywienia: kanapki z ciemnego pieczywa z warzywami, jogurty, owoce sezonowe
* Zmniejszyła się liczba artykułów nie

 służących zdrowiu. |
| 7. | Pracownicy szkoły, rodzice we współpracy z pracownikami instytucji lokalnych podjęli wiele inicjatyw w celu upowszechniania zdrowego stylu życia. Są to działania promujące również własne zdrowie, służąc przykładem dla rodziców i uczniów. | * Wprowadzono rozgrywki sportowe pracowników szkoły ze społecznością lokalną ( pracownicy gminy, sołtysi, strażacy, leśnicy).
* Zorganizowano: rajdy rowerowe dla społeczności szkolnej, wyjazdy rekreacyjno – sportowe dla pracowników szkoły i ich rodzin.
* Prowadzono aerobik dla rodziców oraz pracowników szkoły.
 |