

„Żyjmy zdrowo – kolorowo”

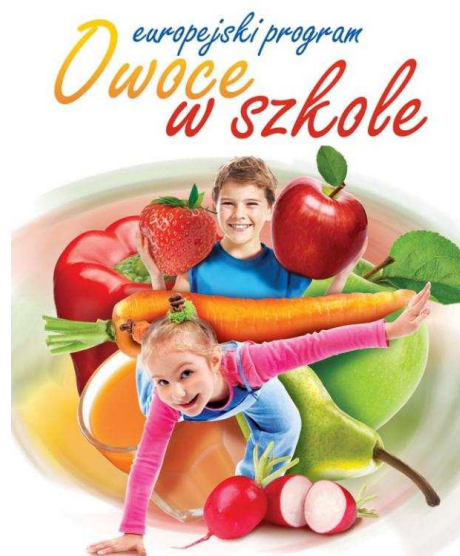
Publiczna Szkoła Podstawowa im. Adama Mickiewicza w Ujeździe już od lat promuje zdrowy tryb życia pod hasłem „**Żyjmy zdrowo – kolorowo**”. Podejmowane w ramach tego przedsięwzięcia działania mają na celu wypracowanie wśród uczniów prawidłowych postaw, które na trwałe zmieniają ich nawyki żywieniowe.

Szkoła podejmuje wiele zadań służących realizacji założonych celów, jednym z nich jest wzięcie udziału w realizacji dwóch programów finansowanych ze środków UE za pośrednictwem Agencji Rynku Rolnego.



Już od pięciu lat nasi uczniowie w ramach programu „Szlanka mleka” mają możliwość trzy razy w tygodniu spożywać mleko naturalne i smakowe oraz jogurty. Celem akcji jest kształtowanie nawyków zdrowego odżywiania się wśród dzieci poprzez promowanie spożycia mleka i przetworów mlecznych.

Nasza szkoła od dwóch lat bierze również udział w realizacji unijnego programu „Owoce w szkole”. Program ten skierowany jest do uczniów klas I – III szkół podstawowych. Jego celem jest długoterminowa zmiana nawyków żywieniowych dzieci i młodzieży poprzez zwiększenie udziału owoców i warzyw w ich codziennej diecie na etapie na którym kształtują się nawyki żywieniowe, oraz



propagowanie zdrowego odżywiania poprzez działania edukacyjne realizowane w szkołach podstawowych. Uczniom klas I-III trzy razy w tygodniu

udostępniane są owoce, warzywa i soki przygotowane do bezpośredniego spożycia. Nie zawierają one dodatku tłuszczu, soli, cukru lub substancji słodzących. Poprzez wdrażane projekty zmieniło się nastawienie uczniów do spożywanego produktów, dzięki czemu dzieci jedzą więcej warzyw i owoców, a także poszerzyła się wiedza dzieci i rodziców na temat zdrowego odżywiania.



Szkoła intensywnie promuje zdrowy tryb życia oraz korzystną dla naszego organizmu dietę również przy pomocy innych działań. Tradycją w naszej placówce stało się organizowanie dnia zdrowego śniadania, którego celem jest

zwiększanie świadomości na temat zdrowego odżywiania i roli śniadania w diecie dziecka. W tym uczniowie klas I-III samodzielnie przygotowują odpowiednio zbilansowane śniadanie, które powinno im dostarczyć energii do nauki i zabawy aż do obiadu. Zanim uczniowie przystąpią do przygotowywania posiłku odbywa się pogadanka na temat zdrowego odżywiania, a także wpływu pełnowartościowego śniadania na nasze samopoczucie w ciągu dnia. Następnie dzieci wyposażone w fartuszki, deseczki i pozostałe niezbędne produkty przystępują do przygotowywania posiłku. Trzeba przyznać, że własnoręcznie przygotowane zdrowe i kolorowe kanapki znikają w oka mgnienia.

Co roku jesienią dzieci pod czujnym okiem wychowawców przygotowują sałatki owocowe. Większość uczniów po raz pierwszy przygotowuje zupełnie samodzielnie pyszną i zdrową sałatkę. Dzieci wybierają i przynoszą do klasy swoje



ulubione owoce, obierają je i z pomocą Pań dokładnie kroją. Po wymieszaniu następuje najprzyjemniejsza część pracy, czyli konsumpcja.

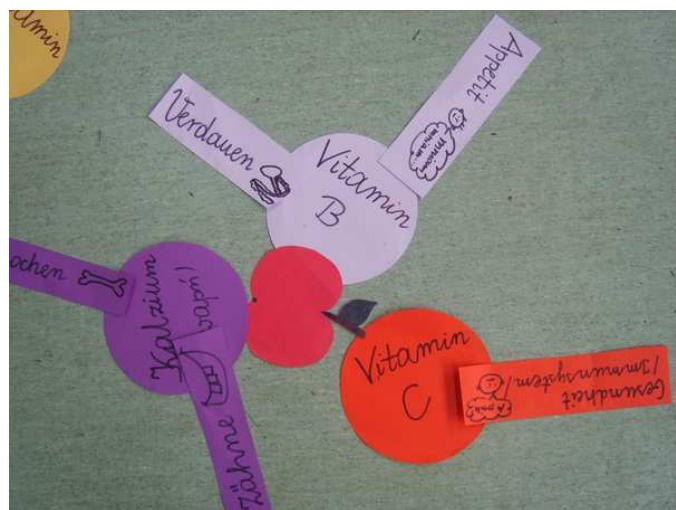
Nieodłącznym symbolem wiosny są nowalijki. Wtedy przychodzi pora na zakładanie w klasie klasowych ogródków. Wysiewamy zioła i sadzimy korzeń pietruszki na natkę, jednak prym wiodą szczypiorek i rzeżucha. Gdy nasze „mini-działeczki” już się zazielenią pupile chętnie wzbogacają swoje kanapki o pełną witamin zieleninę. Dodatkowym atutem jest możliwość obserwacji przez uczniów stadiów rozwoju roślin, od wysiewu do zbioru.



Uczniowie klas III wykazują się umiejętnościami i zdobytą wiedzą budując piramidę żywieniową. Celem tego działania jest przypomnienie wiadomości o spożywanych składnikach odżywczych i pokazanie, że można żyć zdrowo bez chipsów i coca-coli.

Zadaniem dzieci jest przedstawienie piramidy zdrowego Żywienia w sposób dowolny. Jedynym warunkiem jest zachowanie kolejności podziału poszczególnych produktów.

Uczniowie naszej szkoły uczą się jak prawidłowo i zdrowo się odżywiać także na kółku języka niemieckiego. Poznają nazwy owoców i warzyw, określają ich smak, opisują ich wygląd i szukają informacji na temat witamin, które zawierają.



Podsumowaniem zajęć na temat zdrowego odżywiania było wykonanie „owocowych twarzy”, które chwilę po sfotografowaniu zostały zjedzone przez ich autorów.

Podsumowując, nauczyciele naszej szkoły doskonale zdają sobie sprawę z faktu, iż zachowania prozdrowotne kształtują się u człowieka od najmłodszych lat pod wpływem różnych czynników i wzorców osobowych zaobserwowanych w domu, przedszkolu, szkole, społeczeństwie czy mediach. Nawyki wyniesione z dzieciństwa i młodości decydują w istotnym stopniu o stylu życia człowieka dorosłego. Podejmowane przez wychowawców działania skutkują poszerzeniem wiedzy wśród wychowanków na temat zdrowego odżywiania, a także trwałą zmianą postaw żywieniowych.

Galeria zdjęć



