

Program edukacji zdrowotnej

Wiem, co jem

– czyli zdrowe odżywianie

Dane zebrane przez higienistkę szkolną i wychowawców w ciągu ostatnich kilku lat wskazują na systematyczne pogarszanie się sytuacji materialnej rodzin.



■ Selwana Szofek

Ubożenie objawia się między innymi koniecznością zapewniania bezpłatnego wyżywienia w szkole coraz większej grupie dzieci. Często do ośrodka zdrowia zgłaszają się rodzice z dziećmi, które mają dolegliwości układu pokarmowego i bóle związane z niewłaściwym odżywianiem. Zauważa się również nadwagę.

Określenie problemu

Część dzieci, które nie mają trudnej sytuacji materialnej, nie potrafi dokonywać właściwych wyborów żywieniowych, mają złe nawyki w tym zakresie. W założeniu programu mieści się oddziaływanie na różne zmysły ucznia, jego emocje. Chodzi o to, aby zachęcić go do zastanowienia się nad własnym odżywianiem, ułatwiać dokonywanie trafnych wyborów w dobieraniu pokarmów, układaniu jadłospisów dla siebie i innych. Chcemy prze-

konać dzieci, a przez nie rodziców i środowisko, że warto zastanowić się nad sposobem odżywiania się oraz że zdrowe odżywianie wcale nie musi być drogie. Uczniowie, komponując różne składniki, wyszukując materiały, wykonując gazetki, uczestnicząc w spotkaniach z fachowcami, zmieniają swoje widzenie odżywiania jako prostej czynności, niezbędnej aby żyć. Zaczynają zauważać: wieloetapowość procesu odżywiania, sztukę, okazję do wspólnego działania.

Termin realizacji programu: wrzesień-czerwiec

Realizatorzy: szkolny koordynator, wychowawcy klas, nauczyciele

Współpraca: ośrodek zdrowia: pediatra, stomatolog, higienistka

Cele programu:

- przekonać o konieczności dostosowania swojej diety do etapu rozwoju, płci, pory roku;
- wyrabiać przekonanie o potrzebie racjonalnego odżywiania;
- zapoznać ze sposobami przeliczania energii zawartej w posiłkach;
- zapoznać z tabelami;
- wyrobić nawyk rozsądnego przeliczania kalorii w zawartych pokarmach;
- wyrobić nawyk właściwego przygotowania do posiłków;
- wyrobić nawyki prozdrowotne związane ze zdrowym odżywianiem i aktywnością ruchową;
- kształtować zainteresowania przekazywaniem zdobytych wiadomości i umiejętności innym ludziom.



Wynikające z celów zadania i harmonogram ich realizacji

Zadania	Metody/ prowadzący	Termin	Uwagi
Składniki mojego posiłku	Pogadanka, wykład, wymiana pytań i odpowiedzi/ higienistka	Wrzesień/październik	Zebranie rodziców, spotkania w klasach, przekazanie ulotek o zdrowym odżywianiu.
Zdrowe odżywianie + aktywność ruchowa	Gazetka na tablicy na korytarzu szkolnym/ szkolny koordynator	Wrzesień/październik	Opracowanie i zebranie materiałów – wzór na BMI, podstawowe dane, zachęcenie do spożywania zdrowego pożywienia i aktywności ruchowej.
Spożywanie posiłków	Zajęcia praktyczne /nauczyciele, wychowawcy klas	Codziennie	Wspólne spożywanie drugiego śniadania, przypominanie o spożywaniu owoców; serwetki, przyjemna atmosfera, dyżurni klasowi.
Lubimy surówki i sałatki owocowe	Zajęcia praktyczne / nauczyciele, wychowawcy klas	Wg uznania wychowawców/ co najmniej raz w miesiącu	Degustacja w klasach.
Wiem, co jem	Stała gazetka w salach zajęć / poszczególne klasy	Listopad	Gazetka ma zawierać informacje na temat zdrowego odżywiania.
Wiem, co jem	Konkurs na najładniejszą gazetkę / szkolny koordynator	Grudzień	Nagrody dla klas, utrwalenie nabywanych wiadomości o zdrowym odżywianiu.

Zadania	Metody/ prowadzący	Termin	Uwagi
Co nas kusi, co nam szkodzi?	Pogadanka/higienistka, nauczyciel przyrody, wychowawcy	Grudzień /styczeń	Dobór czasu i jednostek lekcyjnych wg uznania prowadzącego.
Myję zęby	Pogadanka/stomatolog	Luty	Fluoryzacja.
Wiem, co jem; ruch to zdrowie	Konkurs na plakat /szkolny koordynator	Marzec/ kwiecień	Konkurs dla chętnych dzieci, wystawa na korytarzu szkolnym.
Światowy Dzień Zdrowia – zachęcanie do zdrowego stylu życia	Warsztaty dla młodszych dzieci/wychowawcy przedstawienie dla społeczności szkolnej/ koordynator	Kwiecień	Opracowanie scenariuszy warsztatów i przedstawienia, przygotowanie pomocy itd.
Zdrowy styl życia	Pogadanka/lekarz pediatra	Kwiecień	Utrwalenie wiadomości.
Wiosenne kanapki	Zajęcia praktyczne/ wychowawcy klas	Maj/ czerwiec	Degustacja w klasach.
Czy wiem, co jem? Czy prowadzimy zdrowy styl życia?	Przygotowanie materiałów z realizacji programu w formie przedstawienia/wychowawcy klas, szkolny koordynator	Czerwiec	Przedstawienie wyników podczas zajęć związanych z Dniem Sportu.

Przewidywane efekty działań

Uczniowie po realizacji programu będą potrafili:

- Przygotować dla siebie prawidłowo zestawiony posiłek.
- Prawidłowo obliczą wartość energetyczną posiłku.
- Nakryć stół i zakomponować ułożenie na wspólnym poczęstunku.
- Będą przekonywali inne dzieci do wybierania podczas zakupów pokarmów służących zdrowiu.
- Nabędą nawyku prawidłowego oczyszczania zębów po posiłkach.
- Praca dzieci zostanie nagrodzona.
- Rodzice zwrócą baczniejszą uwagę na profilaktykę w związku z szeroko rozumianym odżywianiem.
- Może uda się także wyeliminować ze sklepiku żywność, która nie służy zdrowiu dzieci, na ich życzenie.

- Zostanie wprowadzona „moda” na surówki i sałatki z warzyw i owoców.
- Zwiększy się aktywność ruchowa dzieci.
- Wszyscy nabędą nawyków prozdrowotnych.

Planowane formy oceny przewidywanych efektów programu:

- Obserwacja poczynań uczniów przez nauczycieli i wychowawców.
- Ankiety ewaluacyjne z warsztatów.
- Prace dzieci w konkursach plastycznych.

Zdjęcia Fotolia

mgr SELWANA SZOŁĘK

Szkolny koordynator ds. promocji zdrowia
Zespół Szkół w Studzianie