

Będzin, 07.03.2017  
(miejsowość i data)

## **Jury**

**Konkursu „Szkoła zdrowego żywienia”**

**Al. Jerozolimskie 151, kl. I, piętro 2, lok 2222**

**02-326 Warszawa**

### Zbiorcza informacja o wykonaniu zadań konkursowych

Informujemy, że uczniowie i nauczyciele Szkoły Podstawowej nr 11 w Będzinie w okresie od **12.09.2016** do **06.03.2017** realizowali zadania przewidziane regulaminem konkursu "**Szkoła zdrowego żywienia**". Poniżej przedstawiamy sprawozdanie z wykonanych zadań.

#### **Zadanie 1.**

*Przeprowadzenie, we wszystkich klasach szkoły, debaty uczniowskiej nt. Zdrowie na talerzu w zgodzie z piramidą żywienia zakończonej testem sprawdzającym dla uczniów wg układu opracowanego przez szkołę (prace plastyczne, test wiedzy z doboru i kaloryczności produktów). Ocena jury na podstawie sprawozdania oraz prac plastycznych/zdjęć, nagrań przesłanych do jury konkursu.*

#### **Wykonanie:**

Liczba uczestników debaty: **klasy I-VI**

### **Wnioski, ocena zadania, uwagi**

W październiku wychowawcy wszystkich klas zorganizowali i przeprowadzili debaty uczniowskie na temat "*Zdrowie na talerzu w zgodzie z piramidą żywieniową*". Forma i treść zajęć dostosowana była do wieku uczniów. Uczestnicy spotkań z dużym zaangażowaniem i zainteresowaniem dyskutowali o zasadach prawidłowego odżywiania, wykazując się dużą znajomością tematu. Na przykładzie piramidy żywieniowej omawiali składniki odżywcze produktów, sugerowaną przez dietetyków częstotliwość ich spożywania, wymieniali nazwy produktów, których spożywanie jest korzystne dla zdrowia. Dyskusja dotyczyła również przyczyn otyłości wśród dzieci i młodzieży i sposobów walki z nadwagą. Uczniowie m.in. proponowali zamienić w codziennej diecie niektóre szkodliwe dla zdrowia produkty na produkty niskokaloryczne oraz aktywnie spędzać wolny czas.

Podczas realizacji tematu "Zdrowie na talerzu" uczniowie klas I-III wykonali ciekawe prace plastyczne przedstawiające produkty, które należy włączyć do codziennej diety, aby być zdrowym. W klasach przygotowywali także zdrowe surówki z warzyw lub sałatki owocowe, które potem wspólnie degustowali.

27 października 2016r. przedstawiciele uczniów klas I-III uczestniczyli w spotkaniu szkolnym, w czasie którego mieli okazję wykazać się posiadaną już wiedzą oraz wzbogacić ją o nowe wiadomości. Liderzy grup zaprezentowali ustalone w klasach wnioski dotyczące zdrowego i racjonalnego odżywiania. W czasie dyskusji uczniowie omówili wartości odżywcze nabiału, warzyw i owoców, wypowiedzieli się na temat konieczności regularnego spożywania posiłków oraz picia w ciągu dnia dużej ilości wody. Wiedzieli również jakie produkty są szkodliwe dla zdrowia, co jest przyczyną otyłości i dlaczego śniadanie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia. W ramach ćwiczeń praktycznych wspólnie układali z puzzli piramidę żywieniową oraz komponowali "zdrowe menu" na cały dzień. W czasie debaty uczniowie zwracali uwagę, że oprócz właściwego odżywiania ważną rolę dla zdrowia człowieka odgrywa sport i aktywny wypoczynek.

28 października uczniowie klas IV-VI uczestniczyli w szkolnej debacie na temat zdrowego odżywiania i zdrowego stylu życia. Pytaniem kluczowym było „Czy odżywiamy się zdrowo?”. W czasie dyskusji poruszane były tematy zróżnicowanej diety. Wspomniano o tym, że śniadanie w szkole powinno być drugim, a nie pierwszym posiłkiem. Uczniowie podzielili się swoimi spostrzeżeniami, co powinno zawierać odżywcze śniadanie, które przynoszą do szkoły. Jednoznacznie stwierdzili, że słodkie napoje, fast foody są niezdrowe. Przypomniano również o konieczności codziennej aktywności fizycznej.

W podsumowaniu uczniowie stwierdzili, że debata pozwoliła im dostrzec błędy, jakie popełniają w żywieniu. Obiecali, że postarają się zmienić swoją dietę tak, aby była ona sprzymierzeńcem ich prawidłowego rozwoju, a prawidłowe odżywianie stało się zdrowym nawykiem wśród naszych uczniów. Zaproponowali, żeby co tydzień uczniowie przynosili do drugiego śniadania wybrane warzywo lub owoc. Podjęli się zadania wykonania gazetki prezentującej niezdrowe produkty wraz z etykietami opisującymi ich składniki i wartości kaloryczne.

W drugiej części spotkania przedstawiciele klas IV-VI pisali test „Zdrowie na talerzu w zgodzie z piramidą żywieniową” sprawdzający zdobyte na zajęciach wychowawczych oraz lekcjach przyrody wiadomości i umiejętności. Okazało się, że poruszane w teście zagadnienia nie są uczniom obce.

## **Zadanie 2.**

*Przeprowadzenie sondażu, z dostosowaniem do grup wiekowych pn. Jak dbać o swoją kondycję fizyczną, jak żyć i zdrowo się odżywiać? Forma sondażu może być dowolnie rozszerzana przez szkołę*

*lub modyfikowana stosownie do wieku uczniów. Ocena jury na podstawie sprawozdania oraz prac plastycznych/zdjęć przesłanych do jury konkursu.*

Wykonanie:

Liczba uczestników sondażu: **klasy IV - VI**

**Wnioski, ocena zadania, uwagi**

W dniu 10.10.2016r. przeprowadzono ankietę wśród reprezentacyjnych grup dzieci z klas IV i VI - „Jak dbać o swoją kondycję fizyczną i zdrowo się odżywiać.” Ponad 50% ankietowanych, na pytanie „Co lubisz robić w czasie wolnym?” wymieniło uprawianie sportu i granie w gry komputerowe.

Mniej niż połowa dzieci, w czasie wolnym ogląda TV, bawi się na placu zabaw i czyta książki.

Na pytanie „Czy uprawiasz jakąś dyscyplinę sportową?” 100% dzieci odpowiedziało pozytywnie, z tego większość gra w piłkę nożną i jeździ na rowerze. Mniej niż 50% pływa, gra w tenisa stołowego i jeździ konno.

Na świeżym powietrzu ponad 50% ankietowanych dzieci przebywa 2 godziny dziennie, pozostałe ok. 50 % przebywa mniej niż 2 godziny.

Na pytanie o najzdrowszy zestaw na drugie śniadanie, prawie 100% ankietowanych wybrało prawidłowo grzankę i jogurt. Taka sama procentowo ilość dzieci wymieniło owoce jako ulubioną przekąskę między posiłkami. Około 100% ankietowanych spożywa codziennie warzywa i owoce.

Na pytanie „Jak często w ciągu dnia należy spożywać posiłki?” ponad 50% dzieci wskazało odpowiedź: 4-5 razy dziennie, znacznie poniżej 50% odpowiedź: 3 razy dziennie.

Przeprowadzony sondaż potwierdził, że uczniowie dostrzegają znaczenie zdrowego trybu życia, aktywności fizycznej dla zdrowia oraz mają świadomość, że to co jemy wpływa na zdrowie.

**Zadanie 3.**

*Przeprowadzenie we wszystkich klasach konwersatoriów pod hasłem: Zaburzenia stanu zdrowia i rozwoju związane z nieprawidłowym odżywianiem (otyłość, niedobór masy ciała, anoreksja, bulimia) – jak rozpoznać chorobę i gdzie szukać pomocy? Wskazany udział specjalistów oraz osób walczących z daną chorobą. Ocena jury na podstawie sprawozdania oraz prac plastycznych/zdjęć przesłanych do jury konkursu.*

Wykonanie:

Liczba uczestników: **klasy I - VI**

**Wnioski, ocena zadania, uwagi**

W listopadzie w naszej szkole odbyły się spotkania z dietetyczkami poświęcone zaburzeniom odżywiania. Uczniowie obejrzeni prezentacje na temat anoreksji i bulimii: objawów, przyczyn powstawania choroby, sposobów leczenia oraz miejsc, w których można szukać pomocy. W czasie zajęć uczestnicy zadawali wiele pytań dotyczących sposobów odżywiania się, jak również wskazywali przypadki wśród znajomych czy członków rodziny znajdujących się w grupie ryzyka. Uczniowie słusznie zauważyli, że poważnym problemem jest występowanie otyłości bądź niedowagi. W czasie dyskusji uczestnicy wspólnie z prowadzącymi doszli do wniosku, że utrzymywanie prawidłowej wagi jest bezpieczne dla zdrowia i zmniejsza ryzyko wystąpienia zaburzeń związanych z odżywianiem. Na koniec uczniowie otrzymali materiały informujące na temat zdrowego żywienia oraz wykonali plakaty poświęcone tematyce spotkania. Spośród nich prowadzący wybrali najładniejsze prace, które w istotny sposób dotykały problemu. Należy zauważyć, iż większe zrozumienie tematu wykazali uczniowie klas V i VI, ponieważ dla młodszych uczniów temat okazał się być trudnym.

#### **Zadanie 4.**

*Zorganizowanie spotkania z rodzicami uczniów szkoły na temat wpływu siedzącego trybu życia na zdrowie i kondycję dziecka – temat niedostosowania społecznego dziecka, izolacja w grupie, agresja. Ocena jury na podstawie sprawozdania oraz prac plastycznych/zdjęć przesłanych do jury konkursu.*

#### **Wykonanie:**

### **Wnioski, ocena zadania, uwagi**

Dnia 6 lutego odbyło się spotkanie rodziców i uczniów klas trzecich z rehabilitantką. Tematem spotkania był "Wpływ siedzącego trybu życia na zdrowie i kondycję dziecka". Pani rehabilitantka zwróciła szczególną uwagę na to, że rodzice nie kontrolują dzieci, które siedzą przed ekranem komputera nawet po 12 godzin dziennie. Siedząc przed monitorem komputera nasze ciało zastyga, co powoduje permanentne napięcie mięśni. Przebywanie przez osiem godzin w tej samej pozycji, powoduje, że kumulujemy obciążenia na poziomie układu mięśniowo – szkieletowego z którego bierze się ból. Oprócz napięcia związanego z nieprawidłowym ustawieniem ciała, jesteśmy również obciążeni napięciem wynikającym ze stresu. Brak ruchu osłabia mięśnie i więzadła utrzymujące kręgosłup w prawidłowej pozycji. Pojawiają się deformacje: skolioza, okrągłe plecy, odstające łopatki, które przysparzają coraz więcej bólu. Koniecznością jest wprowadzenie do siedzącego trybu życia - ruchu, jako że jest on jedną z podstawowych potrzeb człowieka na każdym jego etapie. Wysiłek fizyczny o odpowiedniej częstotliwości, czasie trwania i intensywności jest jednym z warunków dobrego samopoczucia. Należy jednak pamiętać, aby aktywność ruchowa była dostosowana do indywidualnych potrzeb i możliwości dziecka. Pani rehabilitantka podkreśliła, że zajęcia ruchowe mają też walory resocjalizacyjne – rozładowują napięcie psychiczne, niwelują agresję, uczą

solidarności i współzawodnictwa, przyczyniają się do wzrostu uspołecznienia, co ma szczególne znaczenie dla dzieci niedostosowanych społecznie. Rodzice i dzieci w skupieniu słuchali pani rehabilitantki, a po spotkaniu zobowiązali się, do kontrolowania czasu jaki ich pociechy spędzają w domu.

#### **Zadanie 5.**

*„Zastrzyk witamin każdego dnia”. W ramach zajęć klasowych zorganizowanie lekcji, na której uczniowie zrobią kilka potraw. Następnie omówienie każdej z nich pod kątem wartości odżywczych, prawidłowego łączenia składników oraz smaku. Ocena jury na podstawie sprawozdania oraz prac plastycznych/zdjęć, nagrań przesłanych do jury konkursu.*

Wykonanie:

#### **Szczegółowy opis zadania i jego realizacji, liczba uczestników, efekty**

W ramach zajęć klasowych uczniowie z przyniesionych przez siebie produktów przygotowali indywidualnie i w grupach surówki warzywne i sałatki owocowe. Uczyli się przy tym nie tylko sposobu wykonywania, ale także kultury spożywania posiłków. Omówiono też wartości odżywcze i smakowe przygotowanych potraw oraz niską kaloryczność owoców i warzyw.

Uczniowie klasy VI „a” na lekcji wychowawczej przygotowywali zdrowe, pełne witamin śniadanie. Spotkanie poprzedzone było rozmową z wychowawcą na temat zdrowego odżywiania. Ze względów organizacyjnych uczniowie w domu, wspólnie z rodzicami przygotowywali zdrową kanapkę do szkoły na drugie śniadanie. Każde dziecko tego dnia miało również przynieść ze sobą do szkoły jeden owoc, nóż, deseczkę do krojenia. W trakcie zajęć uczniowie kroili przyniesione owoce i tak powstała klasowa sałatka owocowa. Przyniesiony został również blender oraz wyciskarka do soków, z których dzieci przygotowały zdrowe napoje (sok z pomarańczy, grejpfrutów i cytryny oraz koktajl mleczno-bananowy z dodatkiem miodu). Wszyscy wspólnie stwierdzili, że tego typu śniadania można przygotowywać każdego dnia.

#### **Zadanie 6.**

*„Jestem tym co jem?” – rola racjonalnego żywienia na co dzień. Pogadanka na temat prawidłowego odżywiania się zwieńczona przygotowaniem gazetki szkolnej. Ocena jury na podstawie sprawozdania oraz prac plastycznych/zdjęć, nagrań przesłanych do jury konkursu.*

### Wykonanie:

Liczba uczestników: **klasy I- VI**

### **Wnioski, ocena zadania, uwagi**

W ramach realizowanego przez szkołę programu „Szkoła zdrowego żywienia III edycja”, klasy I - VI uczestniczyły w cyklu pogadank na temat "Jestem tym, co jem". Nauczyciele - wychowawcy przygotowali zagadnienia oraz materiały poglądowe, które przedstawili uczniom w ramach zajęć zintegrowanych w klasach I - III oraz godzin wychowawczych w klasach IV - VI. Po wysłuchaniu pogadank, uczniowie brali udział w dyskusjach przygotowujących do opracowania jadłospisu, który w sposób optymalny służy zdrowiu, sprzyja myśleniu i osiągnięciu dobrych wyników w nauce. Sprawia, że skóra, włosy i paznokcie wyglądają pięknie i zdrowo.

Uczniowie wykonywali też prace plastyczne, przygotowywali proste posiłki oraz gromadzili informacje dotyczące odżywczych wartości spożywanych przez nich produktów. Na bazie zgromadzonych prac plastycznych oraz informacji zdobytych z wykorzystaniem Internetu, uczniowie pod opieką nauczycieli stworzyli gazetkę, którą wyeksponowano na korytarzu szkolnym. Tak przygotowana ekspozycja posłużyła całej społeczności uczniowskiej, pozwalając zdobyć i utrwalić wiedzę na temat racjonalnego żywienia.

### **Zadanie 7:**

*Zorganizowanie wystawy prac plastycznych nt. prawidłowego żywienia „Mój ulubiony zdrowy posiłek”. Ocena jury na podstawie sprawozdania oraz prac plastycznych/zdjęć przesłanych do jury konkursu.*

### Wykonanie:

Liczba uczestników: **kl. I - III**

### **Wnioski, ocena zadania, uwagi**

Dnia 27.02.2017 zorganizowano wystawę prac plastycznych klas I – III pt. „Mój ulubiony zdrowy posiłek”. Zadaniem uczniów było przedstawienie ulubionego dania dowolną techniką plastyczną. Aktywność była poprzedzona pogadanką na temat wartości odżywczych produktów, z których przygotowywane są zdrowe dania. Najładniejsze prace zostały umieszczone na wystawie, która zdobiła szkolny korytarz. Zrealizowanie zadania uświadomiło nauczycielom, że uczniowie posiadają wiedzę na temat wartości odżywczych spożywanych pokarmów, a zdrowe posiłki, które

zaprezentowali w formie plastycznej, dowodzą, że dzieci lubią zdrowe produkty i chętnie je spożywają.

### **Zadanie 8**

*Przygotowanie wspólnie z uczniami dekalogu zdrowego żywienia. Ocena jury na podstawie sprawozdania oraz prac plastycznych/zdjęć przesłanych do jury konkursu.*

#### **Wykonanie:**

#### **Opis realizacji zadania, ocena efektów, wnioski.**

Dnia 23.02 i 24.02 w klasach V i VI przeprowadzono zajęcia na temat zasad zdrowego żywienia. Po pogadance i dyskusji uczniowie tworzyli w grupach dwuosobowych własne dekalogi zdrowego żywienia, następnie wykonywali prace plastyczne ilustrujące jeden punkt dekalogu. Dzieci nie tylko wykazały się znajomością zasad zaprezentowanych w „Piramidzie Żywienia”, ale potrafią również wskazać produkty, których należy unikać.

Uczniowie stworzyli 20 dekalogów. Najczęściej wyróżnioną zasadą zdrowego odżywiania był pkt. : „Unikaj słodczy” lub "Ogranicz spożywanie cukru”. W każdej pracy pojawił się również pkt. „Unikaj śmieciowego jedzenia – nie jedz fast foodów”. W pracach zwrócono także uwagę na potrzebę ruchu.

W ilustracjach zdrowej żywności pojawiały się wzorowane na znakach drogowych – znaki zakazu i nakazu.

### **Zadanie 9**

*Przygotowanie szkolnego teatryku/przedstawienia kukielkowego z wykorzystaniem warzyw i owoców bądź innych składników pokarmowych. Ocena jury na podstawie sprawozdania oraz prac plastycznych/zdjęć, nagrań przesłanych do jury konkursu.*

#### **Wykonanie:**

#### **Opis realizacji zadania, ocena efektów, wnioski**

Dnia 23 października 2016 r. roku jedna z sal lekcyjnych naszej szkoły zamieniła się w salę teatralną. Uczniowie klasy I a zaprosili swoich starszych kolegów z klas II i III na przygotowaną przez nich inscenizację wiersza Jana Brzechwy „Na straganie”. Mali aktorzy swoim występem zwrócili uwagę na bardzo ważną kwestię, jaką jest zdrowe odżywianie się. Elementem dekoracji był stragan z prawdziwymi warzywami, który posłużył jako pomoc w pogadance na temat zdrowego odżywiania się oraz w przeprowadzeniu quizu sprawdzającego znajomość warzyw. Marchewka, pietruszka, por czy czosnek nie sprawiły żadnych problemów. Jednak już biała

rzodkiew czy cukinia nie są tak rozpoznawalne wśród dzieci. Dzięki „świeżym rekwizytom” uczniowie klas najmłodszych mogli zobaczyć jak w rzeczywistości wyglądają mało popularne warzywa.

Spotkanie zakończyło się podziękowaniem za aktywny udział wszystkim uczestnikom oraz przydzieleniem zadań. Dzieci w domu bądź na zajęciach dodatkowych wykonywały dowolną techniką ilustrację wybranego przez siebie warzywa zawierającego w swojej nazwie trudność ortograficzną.

Z prac uczniów powstał zdrowy ilustrowany słowniczek ortograficzny.

#### **Przesłano do jury następujące materiały dokumentujące wykonanie zadań konkursowych:**

- zdjęcia,
- opisy realizacji zadań,
- kwestionariusze ankiety.

#### **Wnioski, uwagi, oceny konkursu, jego programu i organizacji:**

W okresie od września 2016 do marca 2017 uczniowie i nauczyciele Szkoły Podstawowej nr 11 w Będzinie systematycznie realizowali zadania w ramach „Szkoły zdrowego żywienia”. Dzięki realizacji określonych zadań uczniowie poszerzyli swoją wiedzę na temat zdrowego żywienia:

- utrwaliли zasady zdrowego odżywiania się zgodnie z nową Piramidą Żywienia;
- poszerzyli wiadomości na temat dbania o kondycję fizyczną oraz uświadomili sobie zagrożenia wynikające z nieprawidłowego odżywiania;
- zdobyli wiedzę dotyczącą profilaktyki chorób takich jak: otyłość, anoreksja i bulimia;
- dowiedzieli się jak przygotować zdrowy posiłek i mieli okazję wykorzystać tę wiedzę w praktyce;
- przygotowując szkolną gazetkę zawierającą wskazówki dotyczące zdrowego żywienia korzystali z różnych źródeł informacji;
- zdobytą wiedzę prezentowali w różnych formach aktywności, np. w pracach plastycznych, zajęciach praktycznych, w przedstawieniu teatralnym.

Dzięki zorganizowaniu spotkania z rodzicami na temat wpływu siedzącego trybu życia na zdrowie i kondycję dziecka, dorośli uświadomili sobie zagrożenia wynikające z nieprawidłowego stylu życia.

Wykonanie przez uczestników konkursu tematycznych prac plastycznych, udział w debatach, quizie, rozwiązywanie zadań testowych, będących podsumowaniem poruszanych zagadnień, jest dowodem na to, że wiedza uczniów na temat zdrowego żywienia jest wysoka i uczniowie potrafią z niej korzystać w życiu codziennym.

Podsumowując, program konkursu w ramach „Szkoły zdrowego żywienia” przyczynił się do zwiększenia świadomości wśród dzieci i dorosłych wpływu spożywanych pokarmów na ich zdrowie.