

NASZ PROGRAM ZDROWEGO ŻYWIENIA

W naszej szkole wszyscy nauczyciele: od grup przedszkolnych do klasy VI uczą dzieci zdrowego odżywiania się. Jest to zapisane w I Priorytecie Szkolnego Programu Wychowawczego. SP 14 należy do Sieci Szkół Promujących Zdrowie od 1998 roku.

Już kilka lat temu Grono Pedagogiczne uznało za niezgodne z naszymi zasadami oferowanie niezdrowego jedzenia w sklepiku szkolnym. Sporządziliśmy więc spis zdrowych produktów. Zamiast tłustych chipsów ziemniaczanych, mamy chipsy z suszonych owoców, zamiast coli – wodę mineralną i soki, zamiast słodkich batonów – wyroby z różnego rodzaju płatków zbożowych z owocami i miodem. Mamy też kanapki z wędliną, serami i warzywami. Sklepik oferujący takie produkty służy promocji zdrowia.

Poza tym trzy razy w tygodniu nasze dzieci piją mleko, mając do wyboru zwykłe lub smakowe (waniliowe, czekoladowe i jogurty). Dwa razy w tygodniu otrzymują za darmo na drugie śniadanie owoce i warzywa.

Co jakiś czas przeprowadzamy wśród uczniów ankiety, badając ich opinię o obiadach w szkolnej stołówce. Dowiadujemy się, co lubią jeść i dostosowujemy menu do ich potrzeb.

W szkole każdy nauczyciel prowadzi edukację zdrowotną na swoich lekcjach wychowawczych według własnego programu wychowawczego. Musi w nim jednak uwzględnić założenia programu wychowawczego szkoły.

Teoria na temat wychowania zdrowotnego, którą poznają nasze dzieci jest bardzo ważna, ale najważniejsze jest zastosowanie jej w praktyce. Dlatego często z moimi uczniami robię sałatki warzywne i owocowe. Dzieci przynoszą warzywa i owoce. Ubierają fartuszki, myją produkty, pomagają w przygotowaniu sałatek i koktajli. Kisimy też ogórki, kapustę i robimy z nich później surówki. Piekliśmy też chleb z mąki orkiszowej, która uznawana jest za najlepszą. Czasami pozwalamy sobie na coś słodkiego i na klasową Wigilię pieczemy kruche ciasteczka.

Dzieci bardzo lubią, kiedy robimy w klasie takie zdrowe jedzonko. Poza tym, każda grupa przygotowuje na piśmie informacje o właściwościach odżywczych danego warzywa lub owocu. Potem prezentują te informacje, robią do nich ilustracje, piszą wiersze.

Nie bez powodu na patrona szkoły wybraliśmy Grzegorza Piramowicza, bo wyraźnie widzieliśmy związek między głównymi celami wychowawczymi przyjętymi przez szkołę, a zalecanymi przez Piramowicza wartościami – uniwersalnymi i ponadczasowymi. Właśnie jemu zawdzięczamy pojawienie się sprawy wychowania zdrowotnego w ustawie Komisji Edukacji Narodowej z 1783 roku. To On zainicjował wychowanie zdrowotne w polskiej szkole: wprowadził przerwy międzylekcyjne i wychowanie fizyczne. Nakazywał

nauczycielom uczyć dzieci , jak dbać o higienę osobistą i jak zdrowo się odżywiać. Mało tego, sam chodził od domu do domu swoich wychowanków i sprawdzał, czy rodzice też przestrzegają zasad. Dowiadywał się, czy dzieci jedzą warzywa i owoce, czy myją zęby i czy dorośli również stosują się do tych zaleceń.

Wierzę, że dzieci z naszej szkoły będą w przyszłości zdrowo się odżywiały i prowadziły zdrowy styl życia.

Zdzisława Głowienka

nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej