

**PREZYDENT MIASTA
SKIERNIEWICE**

Sz. P. Dorota Bogatko

Radna Rady Miasta Skierniewice

RGS. 0003.1.1.2023

W odpowiedzi na interpelację, zgłoszoną na LV sesji Rady Miasta Skierniewice odbytej w dniu 30 marca 2023 roku, dotyczącą otyłości wśród dzieci, edukacji, zdrowego trybu życia w szkołach podstawowych dla uczniów, rodziców, a także nauczycieli i dyrektorów placówek, informuję iż zajęcia na Pływalni „Nawa” w Skierniewicach dla dzieci z klas 1-3 odbywają się w ramach zajęć wychowania fizycznego. Dodatkowo w ofercie Spółki NAWA są m.in. bezpłatna wakacyjna nauka pływania dla dzieci w wieku od 7 do 14 lat, czy bezpłatny cykl spotkań animacyjnych i sportowych dla dzieci nad Zalewem Zadębie. Ośrodek Sportu i Rekreacji w Skierniewicach realizował 2 edycje projektu "Jabłcuś z Osirem walczą z otyłym stylem" w ramach programu polityki prozdrowotnej "Wczesne wykrywanie oraz profilaktyka nadwagi i otyłości wśród dzieci zamieszkałych na terenie miasta Skierniewice". Pilotażowa edycja w 2019 r. "Jabłcuś z Osirem walczą z otyłym stylem" realizowana była od 15 października do 15 grudnia 2019 r. Wzięło w niej udział 20 uczniów szkół podstawowych i ich rodziców.

II edycja w 2020 r. wystartowała pod hasłem "Jabłcuś z Osirem walczą z LENIWYM stylem, a działania planowane były od 3 lutego do 30 czerwca 2020 r. W związku z wybuchem pandemii na przełomie marca/kwietnia zajęcia musiały zostać wstrzymane. Sytuacja sanitarno-epidemiologiczna uniemożliwiła realizację projektu w I połowie 2021 roku. Poza tym Miasto Skierniewice finansowało wejścia na siłownię i halę za okazaniem legitymacji szkolnej dla młodzież w wieku od 16 do 18 lat w okresie wakacyjnym.

Miasto Skierniewice cyklicznie zleca organizacjom pozarządowym, działania prozdrowotne, które realizowane są w formie dotacji m.in. poprzez:

- prowadzenie placówek wsparcia dziennego wraz z podejmowaniem działań na rzecz dożywiania dzieci w nich uczestniczących;
- prowadzenie profilaktycznej działalności informacyjnej i edukacyjnej, szkoleniowej w zakresie rozwiązywania problemów alkoholowych i przeciwdziałania narkomanii oraz uzależnieniom behawioralnym w szczególności dla dzieci i młodzieży, ze szczególnym uwzględnieniem mieszkańców obszaru rewitalizacji poprzez: prowadzenie zajęć pozalekcyjnych;
- wzmacnianie kompetencji nauczycieli, pedagogów, psychologów, wychowawców i osób pracujących z dziećmi oraz młodzieżą w zakresie pracy profilaktycznej;
 - wspieranie i upowszechnianie kultury fizycznej, poprzez: organizację i udział dzieci oraz młodzieży szkolnej w rywalizacji sportowej szkół.

Ponadto w załącznikach przekazuję informację z placówek oświatowych z terenu Miasta Skierniewice o realizacji działań jakie są podejmowane.

Jednocześnie pragnę podziękować za zainteresowanie i zaangażowanie w sprawy naszego Miasta, a w szczególności jego najmłodszych mieszkańców.

z up. Prezydenta Miasta

Jarosław Chęćielewski

Zastępca Prezydenta Miasta

Liceum Ogólnokształcące Prus

Szanowna Pani, w Liceum Ogólnokształcącym im. B. Prusa w Skierniewicach ze względu na brak możliwości lokalowych, bardzo obszerną podstawę programową i inne, związane z nią zajęcia kontekstowe, nie organizujemy odrębnych zajęć poświęconych przygotowywaniu zdrowych posiłków. Elementy wiedzy odnoszące się do zdrowego trybu życia wplątane są w treści lekcji biologii, wychowania do życia w rodzinie i wychowania fizycznego. W odrębnym materiale przekazaliśmy Państwu wykaz specjalnych programów związanych z powyższą problematyką. Są to:

„Ars- jak dbać o miłość” - program edukacyjny z zakresu przeciwdziałania uzależnienia od alkoholu, tytoniu i innych środków psychoaktywnych;

„Bądź zwycięzcą – wygraj swoje Życie” – projekt z zakresu profilaktyki uzależnień - prowadzenie zajęć w klasach II pt. „Wybór należy do Ciebie”

„Znamie! Znam je? – czyli co musisz wiedzieć o czerniaku”- projekt edukacyjny skierowany do wybranych klas pierwszych;

„Transplantacja – niezwykła dziedzina medycyny” – cykliczne spotkania dla uczniów klas trzecich dotyczące idei transplantacji;

„Podstępne WZW” – program edukacyjny dotyczący profilaktyki wirusowego zapalenia wątroby (klasy drugie);

„Wybierz życie – pierwszy krok” – profilaktyka raka szyjki macicy (klasy trzecie);

„W zdrowym ciele, zdrowy duch” - profilaktyka zdrowia psychicznego, w tym ujęto zajęcia z klasami maturalnymi na temat radzenia sobie ze stresem maturalnym;

„Zdrowy styl życia – zdrowe odżywianie” – zajęcia dla klas pierwszych;

„Profilaktyka raka piersi” – zajęcia dla dziewcząt z klas II i III organizowane we współpracy ze Stowarzyszeniem Amazonka

„Drugie życie”- projekt propagujący ideę krwiodawstwa, przeszczepiania szpiku kostnego połączony z akcją oddawania krwi na terenie szkoły

Pozdrawiam serdecznie

Anna Janus

Zasadnicza Szkoła Zawodowa nr 1

1. czy podczas zajęć obowiązkowych lub zajęć pozalekcyjnych dzieci uczą się na temat zdrowego żywienia i zdrowego trybu życia (na jakich zajęciach i w jakim zakresie, ew. podstawa programowa),wychowanie fizyczne:

- problematyka dotycząca zdrowego odżywiania - roli poszczególnych składników pokarmowych, konserwantów w produktach spożywczych, komponowania posiłków zdrowej diety jako sposobu odżywiania,
- wpływ aktywności fizycznej na zdrowie, zdrowie psychiczne i samopoczucie człowieka,
- różnorodność form aktywności fizycznej i rekreacji ruchowej,
- wpływ używek, substancji psychoaktywnych, złej suplementacji na zdrowie.

- rajdy piesze jako sposób na propagowanie aktywności ruchowej na świeżym powietrzu i marszu jako najbardziej naturalnej formy ruchu i aktywności.

3. czy edukacja dotycząca zdrowego trybu życia obejmuje również rodziców, nauczycieli oraz pracowników kuchni (wymienić realizowane działania),

Godziny wychowawcze, spotkania z rodzicami,

4. czy w jednostce realizowane są programy dot. zdrowia, jeśli tak, to jakie i jakie klasy/grupy obejmują?

- zdrowie - czynniki determinujące zachowanie zdrowia,
- zachowania prozdrowotne - higiena pracy, nauki, snu,
- profilaktyka chorób cywilizacyjnych,
- sen i wypoczynek i ich znaczenie dla utrzymania dobrostanu psychofizycznego,
- zdrowie emocjonalne, zdrowe relacje.

Zespół Szkół nr 3

Szanowni Państwo,

W imieniu Pani Doroty Klucznik – dyrektora szkoły, przesyłam odpowiedzi na poniższe zapytania

1. czy podczas zajęć obowiązkowych lub zajęć pozalekcyjnych dzieci uczą się na temat zdrowego żywienia i zdrowego trybu życia (na jakich zajęciach i w jakim zakresie, ew. podstawa programowa),

Odpowiedź: TAK, lekcje wychowania do życia w rodzinie – zaburzenia odżywiania - anoreksja, godzina wychowawcza

2. czy podczas zajęć, dzieci uczą się praktycznie przygotowywać zdrowe posiłki, - NIE, poza technikum w zawodzie technik żywienia i usług gastronomicznych,

3. czy edukacja dotycząca zdrowego trybu życia obejmuje również rodziców, nauczycieli oraz pracowników kuchni (wymienić realizowane działania), - NIE,

4. czy w jednostce realizowane są programy dot. zdrowia, jeśli tak, to jakie i jakie klasy/grupy obejmują?

TAK, „Drugie życie” – dot. profilaktyki zdrowego trybu życia dla klas: 4k(29), 4m(24), 2m(19) Technikum, 1c(33)

Pogadanka pielęgniarki szkolnej dot. higieny - 2c (33) LO

Warsztaty prowadzone przez pedagoga specjalnego dot. zdrowego trybu życia wolnego od uzależnień – 4b (30), LO i 4fg (28).

Projekt Towarzystwa Przyjaciół Dzieci „Bądź zwycięzcą – wygraj swoje życie” (2 godz. warsztatów) –klasy Technikum : 1m(22) 1f(31), 3f(21).

Zespół Szkół Nr 4

1. czy podczas zajęć obowiązkowych lub zajęć pozalekcyjnych dzieci uczą się na temat zdrowego żywienia i zdrowego trybu życia (na jakich zajęciach i w jakim zakresie, ew. podstawa programowa),

Treści dotyczące zdrowego trybu życia omawiane są zarówno na zajęciach lekcyjnych (wychowanie fizyczne, biologia) jak i podczas realizacji programu wychowawczo - profilaktycznego oraz programów zewnętrznych.

1. W nauczaniu biologii na poziomie podstawowym i rozszerzonym duży nacisk kładzie się na edukację prozdrowotną – kształtowanie u młodego człowieka świadomości konieczności dbania o zdrowie własne i innych. Zwracamy uwagę na rozwijanie postaw sprzyjających zdrowiu, tj. racjonalne żywienie, odpowiednią aktywność fizyczną, dbałość o higienę, poddawanie się okresowym badaniom stanu zdrowia, umiejętne radzenie sobie ze stresem, a także na fakt znacznego wydłużania się czasu życia człowieka, co implikuje szereg aspektów życia biologicznego oraz społecznego człowieka. Ważnym elementem edukacji zdrowotnej jest również zdrowie psychospołeczne oraz przygotowanie uczniów do życia w szybko zmieniającym się środowisku.
2. W bieżącym roku szkolnym kolejny raz realizujemy „Ogólnopolski Program Profilaktyki Czerniaka”, który obejmuje pogadanki dla uczniów klas pierwszych, drugich, trzecich liceum i technikum. Podczas zajęć przekazujemy wiedzę na temat czynników ryzyka zachorowania na czerniaka, uświadamiamy zagrożenia i uczymy zasad profilaktyki.

Biologia – zakres podstawowy

Cele kształcenia – wymagania ogólne

I. Pogłębianie wiedzy z zakresu budowy i funkcjonowania organizmu człowieka. Uczeń:

- 1) wyjaśnia zjawiska i procesy biologiczne zachodzące w organizmie człowieka;
- 3) objaśnia funkcjonowanie organizmu człowieka na poszczególnych etapach ontogenezy.

II. Pogłębianie znajomości uwarunkowań zdrowia człowieka. Uczeń:

- 1) planuje działania prozdrowotne;
- 2) rozumie znaczenie badań profilaktycznych i rozpoznaje sytuacje wymagające konsultacji lekarskiej;
- 3) rozumie znaczenie poradnictwa genetycznego i transplantologii;
- 4) dostrzega znaczenie osiągnięć współczesnej nauki w profilaktyce zdrowia;
- 5) rozumie zagrożenia wynikające ze stosowania środków dopingujących i psychoaktywnych.

IV. Rozwijanie postawy szacunku wobec przyrody i środowiska. Uczeń:

- 1) rozumie zasadność ochrony przyrody;
- 2) prezentuje postawę szacunku wobec wszystkich istot żywych oraz odpowiedzialnego i świadomego korzystania z dóbr przyrody.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe realizowane na poziomie podstawowym w liceum i technikum w Zespole Szkół nr 4 w Skierniewicach.

I. Chemizm życia.

1. Składniki nieorganiczne. Uczeń:

- 1) przedstawia znaczenie biologiczne makroelementów, w tym pierwiastków biogennych;
- 2) przedstawia znaczenie biologiczne wybranych mikroelementów (Fe, J, Cu, Co, F);
- 3) wyjaśnia rolę wody w życiu organizmów w oparciu o jej właściwości fizykochemiczne.

III. Energia i metabolizm.

3. Oddychanie komórkowe. Uczeń:

4) wyjaśnia, dlaczego utlenianie substratu energetycznego w warunkach tlenowych dostarcza więcej energii niż w warunkach beztlenowych.

V. Budowa i fizjologia człowieka.

1. Podstawowe zasady budowy i funkcjonowania organizmu człowieka. Uczeń:

5) przedstawia mechanizmy warunkujące homeostazę (termoregulacja, osmoregulacja, stałość składu płynów ustrojowych, ciśnienie krwi, rytmy dobowe).

2. Odżywianie się. Uczeń:

1) przedstawia rolę nieorganicznych i organicznych składników pokarmowych w odżywianiu, w szczególności białek pełnowartościowych i niepełnowartościowych, NNKT, błonnika, witamin;

3) przedstawia rolę wydzielin gruczołów i komórek gruczołowych w obróbce pokarmu;

4) przedstawia proces trawienia poszczególnych składników pokarmowych w przewodzie pokarmowym człowieka; planuje i przeprowadza doświadczenie sprawdzające warunki trawienia skrobi;

5) wyjaśnia rolę mikrobiomu układu pokarmowego w funkcjonowaniu organizmu;

6) przedstawia proces wchłaniania poszczególnych produktów trawienia składników pokarmowych w przewodzie pokarmowym;

7) przedstawia rolę wątroby w przemianach substancji wchłoniętych w przewodzie pokarmowym;

8) przedstawia rolę ośrodka głodu i sytości w przyjmowaniu pokarmu;

9) przedstawia zasady racjonalnego żywienia;

10) przedstawia zaburzenia odżywiania (anoreksja, bulimia) i przewiduje ich skutki zdrowotne;

11) podaje przyczyny (w tym uwarunkowania genetyczne) otyłości oraz sposoby jej profilaktyki;

12) przedstawia znaczenie badań diagnostycznych (gastroskopia, kolonoskopia, USG, próby wątrobowe, badania krwi i kału) w profilaktyce i leczeniu chorób układu pokarmowego, w tym raka żołądka, raka jelita grubego, zespołów złego wchłaniania, choroby Crohna.

3. Odporność. Uczeń:

1) rozróżnia odporność wrodzoną (nieswoistą) i nabytą (swoistą) oraz komórkową i humoralną;

2) opisuje sposoby nabywania odporności swoistej (czynny i bierny);

3) przedstawia narządy i komórki układu odpornościowego;

4) przedstawia rolę mediatorów układu odpornościowego w reakcji odpornościowej (białka ostrej fazy, cytokiny);

5) wyjaśnia, na czym polega zgodność tkankowa i przedstawia jej znaczenie w transplantologii;

6) wyjaśnia istotę konfliktu serologicznego i przedstawia znaczenie podawania przeciwciał anty -Rh;

7) analizuje zaburzenia funkcjonowania układu odpornościowego (nadmierna i osłabiona odpowiedź immunologiczna) oraz podaje sytuacje wymagające immunosupresji (przeszczepy, alergie, choroby autoimmunologiczne).

4. Wymiana gazowa i krążenie. Uczeń:

5) analizuje wpływ czynników zewnętrznych na funkcjonowanie układu oddechowego (tlenek węgla, pyłowe zanieczyszczenie powietrza, dym tytoniowy, smog);

6) przedstawia znaczenie badań diagnostycznych w profilaktyce chorób układu oddechowego (RTG klatki piersiowej, spirometria, bronchoskopia);

13) wykazuje związek między stylem życia i chorobami układu krążenia (miażdżyca, zawał mięśnia sercowego, choroba wieńcowa serca, nadciśnienie tętnicze, udar, żylaki); przedstawia znaczenie badań diagnostycznych w profilaktyce chorób układu krążenia (EKG, USG serca, angiokardiografia, badanie Holtera, pomiar ciśnienia tętniczego, badania krwi); 5. Wydalanie i osmoregulacja. Uczeń:

5) analizuje znaczenie badań diagnostycznych w profilaktyce chorób układu moczowego (badania moczu, USG jamy brzusznej, urografia).

6) przedstawia dializę jako metodę postępowania medycznego przy niewydolności nerek.

6. Regulacja hormonalna. Uczeń:

6) wyjaśnia rolę hormonów w reakcji na stres;

7) przedstawia rolę hormonów w regulacji wzrostu, tempa metabolizmu i rytmu dobowego;

9) określa skutki niedoczynności i nadczynności gruczołów dokrewnych.

7. Regulacja nerwowa. Uczeń:

8) przedstawia budowę oraz działanie oka i ucha; omawia podstawowe zasady higieny wzroku i słuchu;

9) przedstawia budowę i rolę zmysłu smaku i węchu;

10) wykazuje biologiczne znaczenie snu;

11) wyjaśnia wpływ substancji psychoaktywnych, w tym dopalaczy, na funkcjonowanie organizmu;

12) przedstawia wybrane choroby układu nerwowego (depresja, choroba Alzheimera, choroba Parkinsona, schizofrenia) oraz znaczenie ich wczesnej diagnostyki dla ograniczenia społecznych skutków tych chorób.

8. Poruszanie się. Uczeń:

4) opisuje współdziałanie mięśni, ścięgien, stawów i kości w ruchu;

5) przedstawia budowę mięśnia szkieletowego (filamenty aktynowe i miozynowe, miofibrilla, włókno mięśniowe, brzusiec mięśnia);

7) przedstawia sposoby pozyskiwania ATP niezbędnego do skurczu mięśnia;

9) wyjaśnia wpływ odżywiania się (w tym suplementacji) i aktywności fizycznej na rozwój oraz stan kości i mięśni człowieka;

10) przedstawia wpływ substancji stosowanych w dopingu na organizm człowieka.

9. Skóra i termoregulacja. Uczeń:

2) przedstawia rolę skóry w syntezie witaminy D; wykazuje związek nadmiernej ekspozycji na promieniowanie UV z procesem starzenia się skóry oraz zwiększonym ryzykiem wystąpienia chorób i zmian skórnych.

10. Rozmnażanie i rozwój. Uczeń:

6) przedstawia przebieg ciąży [...]; analizuje wpływ czynników wewnętrznych i zewnętrznych na przebieg ciąży; wyjaśnia istotę i znaczenie badań prenatalnych;

7) przedstawia wybrane choroby układu rozrodczego (rak szyjki macicy, rak jądra, rak jajnika, przerost gruczołu krokowego) oraz znaczenie ich wczesnej diagnostyki;

8) przedstawia wybrane choroby przenoszone drogą płciową (kiła, rzeżączka, chlamydia, rzesistkowica, zakażenia HPV, grzybice narządów płciowych) oraz sposoby ich profilaktyki; 9)

przedstawia etapy ontogenezy, uwzględniając skutki wydłużającego się okresu starości. VII.

Genetyka klasyczna.

2. Zmienność organizmów. Uczeń:

8) określa, na podstawie analizy rodowodu lub kariotypu, podłoże genetyczne chorób człowieka (mukowiscydoza, fenylketonuria, anemia sierpowata, albinizm, płasawica Huntingtona, hemofilia, daltonizm, dystrofia mięśniowa Duchenne'a, krzywica oporna na witaminę D3; zespół Klinefeltera, zespół Turnera, zespół Downa);

9) wykazuje związek pomiędzy narażeniem organizmu na działanie czynników mutagennych (fizycznych, chemicznych, biologicznych) a zwiększonym ryzykiem wystąpienia chorób;
10) przedstawia transformację nowotworową komórek jako następstwo mutacji w obrębie genów kodujących białka regulujące cykl komórkowy oraz odpowiedzialne za naprawę DNA. VIII. Biotechnologia. Podstawy inżynierii genetycznej. Uczeń:

7) opisuje klonowanie organizmów i przedstawia znaczenie tego procesu;

10) wyjaśnia istotę terapii genowej;

11) przedstawia szanse i zagrożenia wynikające z zastosowań biotechnologii molekularnej; 12) dyskutuje o problemach społecznych i etycznych związanych z rozwojem inżynierii genetycznej oraz formułuje własne opinie w tym zakresie.

IX. Różnorodność biologiczna, jej zagrożenia i ochrona. Uczeń:

6) uzasadnia konieczność zachowania tradycyjnych odmian roślin i tradycyjnych ras zwierząt dla zachowania różnorodności genetycznej;

7) uzasadnia konieczność stosowania różnych form ochrony przyrody, w tym Natura 2000.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe realizowane na poziomie rozszerzonym w liceum w Zespole Szkół nr 4 w Skierniewicach.

VI. Bakterie i archeowce. Uczeń:

3) przedstawia znaczenie bakterii w przyrodzie i dla człowieka, w tym wywołujących choroby człowieka (gruźlica, tężec, borelioza, salmonelloza, kiła, rzeżączka).

VII. Grzyby. Uczeń:

5) przedstawia drogi zarażenia się i zasady profilaktyki chorób wywołanych przez grzyby (grzybice skóry, narządów płciowych, płuc).

VIII. Protisty. Uczeń:

5) przedstawia drogi zarażenia się i zasady profilaktyki chorób wywołanych przez protisty (malaria, toksoplazmoza, lamblioza, czerwotka pełzakowa, rzęsistkowica).

XI. Funkcjonowanie zwierząt.

2. Porównanie poszczególnych czynności życiowych zwierząt, z uwzględnieniem struktur odpowiedzialnych za ich przeprowadzanie. Podobnie jak w profilu biologii podstawowej.

XII. Wirusy, wiroidy, priony.

1. Wirusy – pasożyty molekularne. Uczeń:

5) wyjaśnia mechanizm odwrotnej transkrypcji i jego znaczenie w namnażaniu retrowirusów; 6) przedstawia drogi rozprzestrzeniania się i zasady profilaktyki chorób człowieka wywoływanych przez wirusy (wścieklizna, AIDS, Heinego- -Medina, schorzenia wywołane zakażeniem HPV, grypa, odra, ospa, różyczka, świnka, WZW typu A, B i C, niektóre typy nowotworów);

7) przedstawia drogi rozprzestrzeniania się chorób wirusowych zwierząt (nosówka, wścieklizna, pryszczycyca) i roślin (mozaika tytoniowa, smugowatość ziemniaka) oraz ich skutki;

2. Wiroidy i priony – swoiste czynniki infekcyjne. Uczeń:

2) opisuje priony jako białkowe czynniki infekcyjne będące przyczyną niektórych chorób degeneracyjnych OUN (choroba Creutzfeldta- -Jacoba, choroba szalonych krów BSE).

XIV. Genetyka klasyczna. Podobnie jak w profilu biologii podstawowej.

XV. Biotechnologia. Podstawy inżynierii genetycznej. Uczeń:

5) przedstawia zastosowania wybranych technik inżynierii genetycznej w medycynie sądowej, kryminalistyce, diagnostyce chorób;

7) przedstawia potencjalne korzyści i zagrożenia wynikające z zastosowania organizmów modyfikowanych genetycznie w rolnictwie, przemyśle, medycynie i badaniach naukowych; podaje przykłady produktów otrzymanych z wykorzystaniem modyfikowanych genetycznie organizmów;

10) przedstawia sposoby otrzymywania i pozyskiwania komórek macierzystych oraz ich zastosowania w medycynie;

11) przedstawia sytuacje, w których zasadne jest korzystanie z poradnictwa genetycznego; 14) dyskutuje o problemach społecznych i etycznych związanych z rozwojem inżynierii genetycznej oraz formułuje własne opinie w tym zakresie.

XVI. Ewolucja. Uczeń:

11) wyjaśnia, dlaczego mimo działania doboru naturalnego w populacji ludzkiej utrzymują się allele warunkujące choroby genetyczne.

XVIII. Różnorodność biologiczna, jej zagrożenia i ochrona. Uczeń:

6) uzasadnia konieczność zachowania tradycyjnych odmian roślin i tradycyjnych ras zwierząt dla zachowania różnorodności genetycznej.

Edukacja zdrowotna podczas zajęć z wychowania fizycznego jest realizowana zgodnie z programem nauczania wychowania fizycznego autorstwa Krzysztofa Warchoła dla liceum oraz technikum. Wymagania szczegółowe realizowane są na poziomie podstawowym w liceum i technikum w Zespole Szkół nr 4 w Skierniewicach w następujących obszarach:

1. W zakresie wiedzy. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi, m.in.:
 - zna definicję i klasyfikację zdrowia,
 - zna zasady właściwego odżywiania,
 - wie, jakie znaczenie w życiu człowieka ma aktywność fizyczna,
 - wie, jak ważne są profilaktyczne badania w swoim życiu i innych ludzi,
 - zna zasady zdrowego stylu życia.
- 2) wyjaśnia zależności między odżywianiem i nawadnianiem, a wysiłkiem fizycznym i rodzajem pracy zawodowej, m.in.:
 - zna zasady prawidłowej diety,
 - wie, jakie ilości wody powinien dziennie spożywać,
 - wie, że wzmożony wysiłek fizyczny wymaga zbilansowanej diety dostarczania organizmowi odpowiedniej ilości wody,
 - zna zasady odżywiania w zależności od charakteru pracy zawodowej.
- 3) wyjaśnia, gdzie szukać wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia oraz dokonuje krytycznej analizy informacji medialnych w tym zakresie (trendy, mody, diety, wzorce żywieniowe), m.in.:
 - wie, że tylko odpowiednio zbilansowana dieta jest zdrowa dla organizmu,
 - zna nową piramidę żywienia,
 - wymienia normy aktywności fizycznej dla swojego wieku lub w zależności od charakteru wykonywanej pracy zawodowej,
 - wie, czym zajmują się trenerzy personalni, dietetycy,
 - zna zagrożenia wynikające ze stosowania niektórych rodzajów diety wzorców żywieniowych.
- 4) wymienia choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu, nieodpowiednim odżywianiem, w szczególności choroby układu krążenia, układu ruchu i otyłość, oraz omawia sposoby zapobiegania im, m.in.:
 - nadwaga,
 - cukrzyca,
 - miażdżyca,
 - nadciśnienie,
 - aktywność fizyczna,
 - profilaktyczne badania,
 - właściwy sposób odżywiania,
 - odpowiednia ilość snu,
 - realizacja własnych zainteresowań i hobby.

- 5) wyjaśnia relacje między sportem profesjonalnym i sportem dla wszystkich a zdrowiem, w tym omawia problem dopingu, m.in.:
- wie, czym jest sport profesjonalny a sport dla wszystkich,
 - zna walory zdrowotne sportu dla wszystkich,
 - wie, że sport profesjonalny może mieć negatywne konsekwencje dla zdrowia,
 - wie, gdzie można uprawiać dyscypliny rekreacyjno-zdrowotne,
 - wymienia współczesne formy dopingu w sporcie, np.: farmakologiczny, fizjologiczny lub genetyczny.
- 6) wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością dla człowieka i zasobem dla społeczeństwa oraz na czym polega dbałość o zdrowie w różnych okresach życia, m.in.:
- zna współczesną definicję zdrowia np. według WHO – „Zdrowie to nie tylko całkowity brak choroby, czy kalectwa, ale także stan pełnego, fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu (dobrego samopoczucia)”,
 - wie, że zdrowe społeczeństwo to także rozwój, dobrobyt i życie na odpowiednim poziomie,
 - wie, że dbałość o zdrowie podnosi jakość i efektywność życia w każdym jego okresie,
 - wymienia negatywne czynniki zdrowia, m.in.:
 - stres,
 - przemęczenie,
 - niewłaściwe odżywianie,
 - brak aktywności fizycznej,
 - unikanie badań kontrolnych i profilaktycznych,
 - nadużywanie alkoholu,
 - wady i schorzenia o podłożu endogennym (wrodzonym),
 - nieodpowiednie relacje z rówieśnikami lub przyjaciółmi,
 - wie, że na prawie wszystkie pozytywne lub negatywne czynniki zdrowia może mieć pośredni lub bezpośredni wpływ.
- 7) omawia zasady racjonalnego gospodarowania czasem i dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej i okresu życia, m.in.:
- wie, jak zaplanować czas pomiędzy nauką, pracą zawodową a aktywnym wypoczynkiem,
 - zna walory rekreacyjno-zdrowotne aktywnego wypoczynku,
 - wie, że aktywne spędzanie wolnego czasu jest bardzo ważne w każdym okresie życia,
 - zna miejsca, instytucje i organizacje, gdzie aktywnie można spędzać czas wolny.
- 8) wyjaśnia, na czym polega samobadanie i samokontrola zdrowia oraz dlaczego należy poddawać się badaniom profilaktycznym w okresie całego życia, m.in.:
- samobadanie i samokontrola to subiektywne czynności, które podejmujemy dla zdiagnozowania aktualnego stanu zdrowia,
 - wie, że zauważone zmiany na lub w swoim ciele wymagają wizyty lekarza specjalisty,
 - zna zalety badań profilaktycznych,
 - wie, gdzie można przeprowadzić badania profilaktyczne.
- 9) omawia przyczyny i skutki stereotypów i stygmatyzacji osób z niepełnosprawnością, chorych psychicznie i dyskryminowanych, m.in.:
- wie, że brak tolerancji w stosunku do wszystkich ludzi jest podstawową barierą rozwoju nowoczesnych społeczeństw,
 - niski poziom wiedzy o sytuacji osób niepełnosprawnych, chorych psychicznie i dyskryminowanych,
 - brak wiedzy na temat sposobów pomocy takim osobom,
 1. mała aktywność instytucji odpowiedzialnych za niesienie pomocy niepełnosprawnym, chorym psychicznie i dyskryminowanym,
 2. bariery architektoniczne.
- 10) omawia szkody zdrowotne i społeczne związane z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu i używaniem innych substancji psychoaktywnych; wyjaśnia, dlaczego i w jaki sposób

należy opierać się presji oraz namowom do używania substancji psychoaktywnych innych zachowań ryzykownych, m.in.:

1. mogą obniżać poziom sprawności i wydolności fizycznej,
2. zaburzać koordynację ruchową,
3. prowadzić do nieregularnej pracy serca – zaburzenia rytmu pracy serca,
4. występuje wzrost ciśnienia tętniczego,
5. brak motywacji do wszelkiej aktywności, w tym aktywności fizycznej,
6. apatia, zniechęcenie, znużenie,
7. trwałe uzależnienie organizmu,
8. wie, na czym polega asertywność,
9. wie, jak odmawiać przyjmowania takich substancji,
10. zna wymienione wyżej zagrożenia dla własnego i zdrowia innych osób.

2. W zakresie umiejętności. Uczeń:

- 1) opracowuje indywidualny, jednodniowy plan żywienia, z uwzględnieniem bilansu energetycznego i zgodny z planem treningu zdrowotnego, m.in.:
 - umie przygotować posiłki według zbilansowanej diety,
 - dostosowuje kaloryczność produktów do wydatkowej energii w ciągu dnia,
 - spożywa posiłki 5 razy dziennie,
 - właściwie odczytuje etykiety produktów żywnościowych.
- 2) opracowuje projekt dotyczący wybranych zagadnień zdrowia oraz wskazuje na sposoby pozyskania sojuszników i współuczestników projektów w szkole, domu lub w społeczności lokalnej, m.in.:
 - przygotowuje szkolny projekt edukacji zdrowotnej powiązany z aktywnością fizyczną,
 - angażuje innych nauczycieli do projektu edukacji zdrowotnej,
 - prowadzi systematyczne działania zdrowotne połączone z aktywnością fizyczną,
 - pozyskuje środki finansowe na aktywność fizyczną w ramach szkolnego projektu edukacji zdrowotnej.
- 3) dobiera sposoby redukcji nadmiernego stresu i radzenia sobie z nim w sposób konstruktywny, m.in.:
 - stosuje techniki relaksacyjne,
 - aktywne zachowanie, a więc reakcje, które zmieniają sytuację,
 - poznawcze radzenie sobie, czyli reakcje, które zmieniają znaczenie lub ocenę stresu,
 - unikanie, czyli reakcje, które zmierzają do kontroli przykrych uczuć (ściągą.pl).
- 4) opracowuje i wykonuje zestaw ćwiczeń kształtujących i kompensacyjnych w zakresie treningu funkcjonalnego, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki bólów kręgosłupa oraz rodzaju pracy zawodowej, m.in.:
 - umie dobrać odpowiednie ćwiczenia kształtujące,
 - potrafi przygotować zestaw ćwiczeń kompensacyjnych w zależności od rodzaju pracy zawodowej,
 - stosuje ćwiczenia funkcjonalne w profilaktyce bólów kręgosłupa,
 - umie wykonywać ćwiczenia we wszystkich płaszczyznach ruchu,
 - wykonuje ćwiczenia profilaktyczne i korekcyjne w izolowanych pozycjach,
 - potrafi wykonywać ćwiczenia kształtujące i kompensacyjne na specjalistycznych urządzeniach.

3. Kompetencje społeczne. Uczeń:

- 1) wyjaśnia, na czym polega praca nad sobą dla zwiększenia wiary w siebie, poczucia własnej wartości i umiejętności podejmowania decyzji, m.in.:
 - systematycznie i aktywnie ćwiczy na wszystkich lekcjach wychowania fizycznego,
 - wykonuje poszczególne ćwiczenia i zadania ruchowe na miarę swoich możliwości sprawnościowych,
 - podejmuje konstruktywne decyzje w zakresie własnego rozwoju psychofizycznego,

- umie budować pozytywny wizerunek siebie w relacjach z innymi osobami.
- 2) wyjaśnia, na czym polega konstruktywne przekazywanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką, m.in.:
- potrafi odbierać negatywne informacje i na ich podstawie podejmować pracę nad sobą, zawsze konstruktywnie podchodzi do krytycznego obrazu samego siebie,
 - pomimo różnych przeciwności podejmuje racjonalny program naprawy w zakresie własnych ograniczeń i sytuacji wymagających poprawy,
 - jest systematyczny i konsekwentny w swoim postępowaniu.
- 3) pełni rolę organizatora, zawodnika, sędziego i kibica w zawodach sportowych i imprezach rekreacyjnych; podejmuje inicjatywy indywidualne i zespołowe, m.in.:
- uczestniczy w rozgrywkach i zawodach klasowych jako zawodnik, np. w sportach indywidualnych i zespołowych,
 - respektuje zasady fair play,
 - umie sportowo rozpocząć rywalizację,
 - potrafi podziękować za współzawodnictwo,
 - wie, jak zachować się po zwycięstwie lub porażce indywidualnej lub swojej drużyny,
 - docenia i uznaje umiejętności sportowe swoich rywali i przeciwników,
 - umie zorganizować klasowe lub szkolne zawody sportowe, np. systemem pucharowym lub „każdy swego”,
 - potrafi pełnić rolę sędziego pomocniczego, np. liniowego lub punktowego, kibicując docenia poziom umiejętności sportowych swojej drużyny, ale też i przeciwników czy rywali.
- 4) wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych, m.in.:
- wie, jakie są zasady kulturalnego kibicowania,
 - szanuje wszystkich uczestników rywalizacji sportowej,
 - używa tylko kulturalnego i powszechnie przyjętego za właściwe słownictwa,
 - docenia umiejętności sportowe także drużyn przeciwnych,
 - obiektywnie ocenia pracę sędziów,
 - sprzeciwia się chuligaństwu na imprezach sportowych,
 - wyraża zdecydowany sprzeciw postępowaniu tzw. „pseudokibiców”,
 - uznaje wyniki rywalizacji sportowej nawet w sytuacji, gdy jest on niekorzystny dla swojego zespołu.
- 5) wskazuje związki między wartościami etyki olimpijskiej a życiem pozasportowym, m.in.:
- wie, że postępowanie zgodnie z przyjętymi zasadami lub normami występuje także w życiu codziennym,
 - potrafi pomagać innym osobom,
 - wie, że nie należy dążyć do celu za wszelką cenę,
 - umie przyjąć w odpowiedni sposób sukces lub porażkę.
- 6) omawia etyczne konsekwencje stosowania środków dopingujących, m.in.:
- wykluczenie lub dyskwalifikacja z możliwości dalszych startów w danej dyscyplinie lub konkurencji sportowej,
 - kary finansowe,
 - stygmatyzacja w określonej grupie społecznej lub społeczeństwie,
 - nieuprawnione zdobywanie określonych miejsc i nagród w rywalizacji sportowej.

czy podczas zajęć, dzieci uczą się praktycznie przygotowywać zdrowe posiłki,

nie

czy edukacja dotycząca zdrowego trybu życia obejmuje również rodziców, nauczycieli oraz pracowników kuchni (wymienić realizowane działania),

nie dotyczy

czy w jednostce realizowane są programy dot. zdrowia, jeśli tak, to jakie i jakie klasy/grupy obejmują? Programy dotyczą wszystkich uczniów szkoły.

- „Bądź zwycięzcą – wygraj swoje życie” – ochrona i promocja zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz profilaktyka uzależnień.
- „Drugie życie” – dostarczanie wiedzy z zakresu krwiodawstwa, transplantacji narządów oraz przeszczepu szpiku.
- „Ogólnopolski program profilaktyki czerniaka” – wiedza z zakresu nowotworów skóry.
- **„Wybierz zdrowie – pierwszy krok” – program dotyczący profilaktyki raka piersi.**

Przedszkole nr 1

Podczas zajęć dzieci uczą się na temat zdrowego żywienia i zdrowego trybu życia.

Podczas zajęć dzieci uczą się praktycznie przygotować zdrowe posiłki, soki, przekąski.

Jednym z działań podejmowanych przez przedszkole jest poszerzenie świadomości dzieci i ich rodziców w zakresie zdrowego odżywiania się. Przedszkole podejmuje systemowe działania na rzecz poprawy zdrowia całej społeczności przedszkolnej. Kuchnia przygotowuje zdrowe przekąski dla dzieci. Na piknikach rodzinnych rodzice przygotowują kolorowe kanapki, owocowe szaszłyki, ciasta i sałatki, soki.

W przedszkolu realizowane są projekty: „Dzieciaki mleczaki”, „Mamo, tato wolę wodę”, „Skąd się biorą produkty ekologiczne?”.

W 2020 roku Przedszkole uzyskało Krajowy Certyfikat Przedszkola Promującego Zdrowie.

Przedszkole nr 2

1. Podczas zajęć obowiązkowych dzieci uczą się na temat zdrowego żywienia i zdrowego trybu życia. Dzieci nabywają wiadomości i umiejętności związane ze zdrowym trybem życia podczas zajęć zorganizowanych, czynności higienicznych, pobytu na powietrzu, placu zabaw, zawodach sportowych, wycieczkach do gospodarstw agroturystycznych, realizacji zadań z zakresu bezpieczeństwa w przedszkolu, w domu i na drodze- spotkania z pielęgniarką, policją, strażakami, strażnikami miejskimi. Dzieci wraz z rodzicami biorą udział w realizacji programów profilaktycznych: „Czyste powietrze wokół nas”, „Skąd się biorą produkty ekologiczne”, „Czyste ręczki mamy bo o zdrowie dbamy”, projektu „Bezpiecznie nad wodą” oraz projektów własnych np. „Mleko”, „Miód”, „Las”, „Kura” itp.

2. Podczas zajęć dzieci mają możliwość praktycznie przygotowywać zdrowe posiłki.

3. Edukacja dotycząca zdrowego trybu życia obejmuje również rodziców, nauczycieli (Przedszkole nr 2 nie ma pracowników kuchni)- rodzice współuczestniczą w realizacji programów profilaktycznych: „Czyste powietrze wokół nas”, „Skąd się biorą produkty ekologiczne”, „Czyste ręczki mamy bo o zdrowie dbamy” a także „Leader 100sport- przez sport do kompetencji”. Spotkania z rodzicami, udział rodziców w zajęciach otwartych z zakresu edukacji zdrowotnej, zdrowego żywienia, pogadanki dla rodziców. Angażowanie rodziców w przygotowanie produktów spożywczych służących do realizacji zajęć.

4. W Przedszkolu nr 2 realizowane są programy dot. zdrowia: „Czyste powietrze wokół nas”, (5, 6- latki)

„Skąd się biorą produkty ekologiczne”, „Czyste ręczki mamy bo o zdrowie dbamy” (wszystkie grupy wiekowe)

a także „Leader 100 sport- przez sport do kompetencji”.- program skierowany do dzieci 6-letnich oraz ich rodziców.

*Dyrektor Przedszkola nr 2
Małgorzata Kaniewska*

Przedszkole Nr 3

Dzień dobry,
Przesyłam odpowiedzi na pytania.

1. czy podczas zajęć obowiązkowych lub zajęć pozalekcyjnych dzieci uczą się na temat zdrowego żywienia i zdrowego trybu życia (na jakich zajęciach i w jakim zakresie, ew. podstawa programowa),

Systematycznie podczas spożywania posiłków dzieci uczą się na temat zdrowego żywienia i zdrowego trybu życia oraz podczas realizacji zajęć o tematyce:

- "Warzywa i owoce",
- "Zdrowie na talerzu",
- "Pyszne i zdrowe",
- "Odżywiamy się zdrowo",
- "Dary jesieni"
- "Smaczne i zdrowe potrawy dyniowe",
- "Zdrowie jesienią",
- "Witaminy".

2. czy podczas zajęć, dzieci uczą się praktycznie przygotowywać zdrowe posiłki,

Przedszkolaki we wszystkich grupach wiekowych raz w tygodniu sami komponują składniki do swoich kanapek.

3. czy edukacja dotycząca zdrowego trybu życia obejmuje również rodziców, nauczycieli oraz pracowników kuchni (wymienić realizowane działania),

Realizacja ekologicznego programu dla Przedszkoli pt. Skąd się biorą produkty ekologiczne" oraz

indywidualne rozmowy z rodzicami, przekazywanie uwag i spostrzeżeń Pani Intendentce.
Nauczyciele- zdrowe odżywianie, odpoczynek urlop.

4. czy w jednostce realizowane są programy dot. zdrowia, jeśli tak, to jakie i jakie klasy/grupy obejmują?

W Przedszkolu realizowane były poniższe programy:

a/ Ekologiczny program dla Przedszkoli pt. „Skąd się biorą produkty ekologiczne”. Program dedykowany dzieciom przedszkolnym w wieku 5-6 lat, rodzicom, opiekunom oraz nauczycielom wychowania przedszkolnego. Celem programu jest zwiększenie świadomości i wiedzy na temat rolnictwa ekologicznego oraz budowanie właściwych nawyków żywieniowych od najmłodszych lat.

Główne założenie programu:

- zrozumienie czym jest rolnictwo i produkty ekologiczne,
- kształtowanie umiejętności wyboru produktów ekologicznych,
- propagowanie zdrowego stylu życia,
- zwiększanie wiedzy i świadomości przedszkolaków o nawykach higieniczno-zdrowotnych.

Zajęcia w programie „Skąd się biorą produkty ekologiczne” realizowane są poprzez wykorzystanie dedykowanej dzieciom publikacji i filmu animowanego pt. „Skąd się biorą produkty ekologiczne”, jak również opracowanego scenariusza zajęć dla nauczycieli i lekcji pokazowej. Uczestnicy programu zrealizują zajęcia edukacyjne, podczas których nauczą się skąd się biorą produkty ekologiczne, dlaczego warto je wybierać, jakie są zalecenia zdrowego stylu życia oraz jak przestrzegać zasad higieny.

Program pod patronatem Sanepidu.

b/ Projekt "Czyste ręce mamy bo o zdrowie dbamy" - dedykowany dzieciom w wieku 3-6 lat.

Zajęcia tematyczne:

- "Moje ciało",
- "Higiena",
- "Dbamy o siebie i innych",
- "Dbamy o czystość".
- "Ruch i zabawa to super sprawa",
- "Z kulturą mi do twarzy" - promowanie kultury i wartości wśród dzieci zwłaszcza podczas spożywania posiłków.

c/ Projekt „Z Kicią Kocią maluchy zamieniają się w zuchy”.

Anna Stopińska

Dyrektor Przedszkola Nr 3 z Oddziałami Integracyjnymi w Skierniewicach

ul. Kopernika 15

tel. 46 833 48 38

Przedszkole Nr 4

W Przedszkolu Nr 4 w bieżącym roku szkolnym jednym z głównych kierunków do pracy dydaktyczno-opiekuńczo-wychowawczej został opracowany kierunek „W zdrowym ciele – zdrowy duch”, który jest realizowany przez wszystkie grupy wiekowe. W ramach jego realizacji podjęto min. następujące działania:

2. Propagowanie zamiłowania do aktywności fizycznej: prowadzenie ćwiczeń gimnastycznych różnymi metodami, prowadzenie zabaw ruchowych na świeżym powietrzu, udział dzieci 5 i 6-letnich w zajęciach ogólnorozwojowych z elementami judo pod opieką trenera z klubu „Wojownik” Skierniewice.

3. Przybliżanie dzieciom różnych dyscyplin sportowych, gier zespołowych, pojęcia rywalizacji.
4. Kształtowanie nawyków i przyzwyczajzeń higieniczno-zdrowotnych: codzienne zabiegi higieniczne w łazience, samodzielne i umiejętne wykonywanie czynności higienicznych, kontrolowanie swojego wyglądu (fryzura, ubiór), zdobywanie wiadomości nt. odpowiedniego zachowania w zależności od pogody, pory roku.
5. Prowadzenie zajęć przybliżających dzieciom budowę i rolę ciała oraz wybranych narządów człowieka – rozumienie prawidłowego funkcjonowania tych narządów dla zdrowia i życia człowieka.
6. Zdobywanie przez dzieci wiadomości nt. nawyku zdrowego odżywiania się: pogadanki, spotkanie z dietetykiem, stworzenie piramidy żywienia, wykonywanie podczas zajęć kolorowych kanapek, sałatek owocowych i warzywnych, koktajli owocowych.

Inne działania:

3. Dzieci 3 letnie w ramach realizacji projektu „Mały miś w świecie wielkiej literatury”(moduł V – Mały miś i zdrowe nawyki) uczyły się przyrządzania zdrowych posiłków. Przedszkolaki stworzyły jeże z gruszki i winogrona.
4. W trzech grupach wiekowych realizowany jest program własny „Rymowanki, wyciszanki do zabawy zapraszanki”, którego autorkami są nauczycielki przedszkola. Poprzez wszelkiego rodzaju zabawy dzieci uczą się niwelować negatywne emocje, rozwijają swoją wrażliwość, wyobraźnię, ćwiczą umiejętność koncentracji uwagi a także techniki relaksacyjne.
5. Przedszkolna kuchnia raz w tygodniu przygotowuje śniadanie w postaci „mini szwedzkiego stołu”. Dzieci same komponują zdrowe kanapki z różnego rodzaju wędlin, warzyw i serów.
6. W miesiącu października dzieci z trzech grup uczestniczyły w wycieczce do „Sielankowa” w Janowicach, gdzie odbyły się warsztaty pt. „Skarby Jesieni”. Dzieci podczas spaceru na pole i do ogrodu poznały warzywa i owoce uprawiane ekologicznie. Uczestniczyły również w zajęciach kulinarnych, podczas których zrobiły dżem jabłkowy.
7. Udział 5 grup wiekowych w realizacji programu Powiatowej Stacji Sanitarnej – Epidemiologicznej „Czyste ręce mamy i o zdrowie dbamy”.
8. Udział pracowników przedszkola (intendent i kucharz) w szkoleniu „Intendent i kucharz – zespół na medal. Współpraca na rzecz prawidłowego żywienia dzieci i młodzieży”. Szkolenie obejmowało zasady układania jadłospisów a także receptury znanych i lubianych przez dzieci tradycyjnych potraw w nowych odsłonach.
9. Pracownicy kuchni przygotowują dania zgodnie z Kalendarzem Intendenta i Kucharza wybranych świąt kulinarnych w Polsce i na świecie (np. Dzień Marchewki, Dzień Budyniu, Dzień Rogalik, Dzień Szpinaku itp.).
10. W każdej sali dydaktycznej znajduje się dystrybutor z wodą, do którego dzieci mają stały dostęp.

Przedszkole Nr 5

Witam,

Jeśli nie wszyscy pamiętają, w tym Pani Radna, w Skierniewicach jest naprawdę dużo przedszkoli promujących zdrowie, w tym wiele należących do Krajowej sieci Szkół i Przedszkoli Promujących zdrowie. Przedszkole nr 5 także cieszy się takim właśnie certyfikatem.

Standardy przedszkola promującego zdrowie:

1. Koncepcja pracy przedszkola, jego organizacja i struktura sprzyjają realizacji długofalowych, zaplanowanych działań dla wzmacniania zdrowia dzieci, pracowników i rodziców dzieci.
2. Klimat społeczny przedszkola sprzyja dobremu samopoczuciu i zdrowiu dzieci, pracowników i rodziców dzieci.
3. Przedszkole prowadzi edukację zdrowotną dzieci i stwarza im warunki do praktykowania w codziennym życiu zachowań prozdrowotnych.

4. Przedszkole podejmuje działania w celu zwiększenia kompetencji pracowników i rodziców dzieci w zakresie dbałości o zdrowie oraz do prowadzenia edukacji zdrowotnej dzieci.

Od wielu już lat dzieci z Przedszkola nr 5 mają wodę do picia w swoich salach dostępną poza posiłkami i tak zaspakajają pragnienie.

,Odpowiadając na postawione pytania:

1. czy podczas zajęć obowiązkowych lub zajęć pozalekcyjnych dzieci uczą się na temat zdrowego żywienia i zdrowego trybu życia (na jakich zajęciach i w jakim zakresie, ew. podstawa programowa),

Systematyczne działania związane z promocją zdrowia w naszym przedszkolu skupiają się przede wszystkim na nauce zdrowego stylu życia oraz prawidłowego żywienia. Zajęciach te prowadzone są w ramach Podstawy programowej wychowania przedszkolnego, a także na zajęciach dodatkowych realizowanych przez Nauczycieli.

- Tematy zajęć prowadzone według Podstawy programowej wychowania przedszkolnego:
 - Jesienne zbiory;
 - Owoce;
 - W spiżarni;
 - Robimy przetwory;
 - Warzywa;
 - Jesienne smaki;
 - Chcę być zdrowy;
 - Ruch to zdrowie;
 - Dbamy o higienę.

2. czy podczas zajęć, dzieci uczą się praktycznie przygotowywać zdrowe posiłki,

- Zajęcia realizowane poza Podstawą Programową wychowania przedszkolnego:
 - Wyciskanie soków z owoców i warzyw (zajęcia prowadzone cyklicznie);
 - Raz w miesiącu samodzielne przygotowywanie przez dzieci zdrowego śniadania. Podczas tego posiłku dzieci mają dostęp do zdrowych produktów, które samodzielnie komponują na kanapce;
 - Prowadzone były zajęcia kulinarne, na których dzieci tworzyły owocowe szaszłyki, figurki z jajek gotowanych na twardo, warzywne potworki.
- O zdrowym żywieniu i ziołach używanych do przygotowywania potraw by ograniczyć używanie soli pogadanki prowadziła także Kucharka z naszego przedszkola.
- Zasady zdrowego żywienia to podstawa przygotowywania posiłków dla dzieci. Wykorzystywane są produkty najlepszej jakości, jak najmniej przetworzone.

3. czy edukacja dotycząca zdrowego trybu życia obejmuje również rodziców, nauczycieli oraz pracowników kuchni (wymienić realizowane działania),

Zasadą stawania się placówką promującą zdrowie jest włączanie w te działania całej społeczności przedszkolnej:

- dzieci
- wszystkich pracowników
- rodziców

Wszyscy byli włączani w działania i zasady zdrowego odżywiania. Przed pandemią, przy okazji corocznych pikników rodzinnych odbywały się konkursy dla dzieci i rodziców na zdrowe i kolorowe przekąski, które później mogli smakować wszyscy uczestnicy pikników.

Rodzice przygotowywali owocowo-warzywnego grilla, do picia były ziołowe herbatki z ziół z naszego ogródka dydaktycznego.

Dzieci mają możliwość sadzenia i siania warzyw w ogródku.

4. czy w jednostce realizowane są programy dot. zdrowia, jeśli tak, to jakie i jakie klasy/grupy obejmują?

Programy prozdrowotne realizowane w placówce dotyczą zdrowia szeroko pojętego;

Higiena psychiczna, Bezpieczeństwo..- działania w związku z promocją zdrowia, program profilaktyczny Integracji Sensorycznej - wszystkie działania wspierające dzieci i ich rodziców

Przedszkolne nr 8

Zgodnie z wytyczonymi celami wychowania przedszkolnego nasza placówka dba o całościowy rozwój naszych wychowanków. Odbywa się to w procesie opieki, wychowania i nauczania. Zgodnie z zapisami podstawy programowej podczas zajęć dydaktycznych dzieci zdobywają wiedzę o otaczającym je świecie, między innymi wiedzę na temat zdrowego trybu życia i właściwego odżywiania, a także umiejętności zastosowania tej wiedzy w codziennym życiu w celu wyrabiania właściwych nawyków.

Dzieci systematycznie uczestniczą w zajęciach ruchowych rozwijających ich sprawność motoryczną oraz koordynację wzrokowo-ruchową, prowadzonych przez nauczycielki.

Na terenie placówki organizowane są również zajęcia dodatkowe odbywające się poza podstawą programową :

- Lekkoatletyka
- Zumba Kids
- Judo

Są to zajęcia ogólnorozwojowe zapewniające dzieciom właściwy rozwój fizyczny, motoryczny, zachęcające do ruchu poprzez wspaniałą zabawę.

Dzieci wyposażone w wiedzę na temat dobroczynnego wpływu ruchu na ich zdrowie, uczestniczą w codziennych spacerach/zabawach na przedszkolnym placu zabaw.

Nasza placówka realizuje również programy edukacyjne przygotowane min. przez Sanepid np.: „Skąd się biorą produkty ekologiczne”, realizowany w grupach 5/6-letnich kształtujący umiejętności dokonywania słusznych wyborów podczas zakupów, zwiększający wiedzę i świadomość dzieci w zakresie właściwych nawyków zdrowotnych i propagujący zdrowy styl życia. W ramach projektu nauczycielki udostępniają materiały rodzicom w celu podjęcia wspólnych oddziaływań i zwiększenia ich skuteczności.

Dzieci uczą się rozpoznawać produkty ekologiczne, samodzielnie przygotowują takie produkty jak np. chleb, ser czy masło, wykonują zdrowe kanapki.

Raz w tygodniu podczas śniadań podawanych w formie „szwedzkiego stołu” przedszkolaki samodzielnie przygotowują sobie kanapki.

Do śniadania podawane jest ciemne pieczywo, które na początku budziło niechęć dzieci a w chwili obecnej jest przez większość preferowane.

Dzieci uczą się również jak dbać o swoje otoczenie, gdyż mają świadomość jak wpływa ono na ich zdrowie i życie. W ramach edukacji proekologicznej przedszkolaki realizują program „Kubusiowi przyjaciele natury” i „Czyste powietrze wokół nas”, w którym poprzez zabawę i własne doświadczenie uczą się czym jest klimat i jaki mamy na niego wpływ, a on na nas. Uczą się również dlaczego warto jeść owoce i warzywa oraz dlaczego tak ważna jest aktywność fizyczna

Od pierwszych dni w przedszkolu dzieci uczą się jak właściwie dbać o higienę, uczestniczą w spotkaniach z pielęgniarką, stomatologiem. Uczestniczą również w programie „Czyste ręce mamy i o zdrowie dbamy”.

Nasze przedszkole jest również organizatorem konkursu plastycznego „Bezpieczny Przedszkolak”, który odbywa się cyklicznie. Poprzez realizację tematów o szeroko rozumianym bezpieczeństwie, w tym bezpieczeństwie związanym z właściwym odżywianiem i higieną, promuje on postawy proekologiczne i prozdrowotne.

Przedszkole Nr 10

W odpowiedzi na maila informuję, że **Przedszkole Nr 10** intensywnie pracuje jako placówka promująca zdrowie, działalność przedszkola w kwestii promocji zdrowia przyczyniła się do uzyskania 2 Wojewódzkich Certyfikatów Przedszkola Promującego Zdrowie (ostatni certyfikat wojewódzki otrzymano na lata 2021 - 2024). Działania nauczycieli, wicedyrektora oraz dyrektora przedszkola w zakresie promocji zdrowia w ostatnich dwóch latach były realizowane na bardzo wysokim poziomie, o czym świadczy zgromadzona dokumentacja fotograficzna i wyniki badań. Efektem dwuletnich działań było przyznanie Krajowego Certyfikatu Przedszkola Promującego Zdrowie dla Przedszkola Nr 10 za podejmowanie systemowych działań na rzecz poprawy zdrowia całej społeczności przedszkolnej.

1. czy podczas zajęć obowiązkowych lub zajęć pozalekcyjnych dzieci uczą się na temat zdrowego żywienia i zdrowego trybu życia (na jakich zajęciach i w jakim zakresie, ew. podstawa programowa)

Podczas pobytu w przedszkolu, dzieci zapoznawane są z zasadami zdrowego żywienia oraz zdrowego stylu życia w zakresie zdrowia psychicznego, emocjonalnego i poznawczego.

Organizowane są zajęcia tematyczne zgodnie z realizowanymi programami.

2. czy podczas zajęć, dzieci uczą się praktycznie przygotowywać zdrowe posiłki

Tak, dzieci uczą się przygotowywać zdrowe posiłki – tzw. kolorowe kanapki, które same komponują z przygotowanych składników: pomidory, ogórki, rzodkiewka, sałata, jajka, ser itp.

3. czy edukacja dotycząca zdrowego trybu życia obejmuje również rodziców, nauczycieli oraz pracowników kuchni (wymienić realizowane działania)

Tak, w efekcie podejmowanych działań przedszkole kształtuje postawy proekologiczne i prozdrowotne dzieci oraz ich rodziców, poprzez prowadzenie zajęć prozdrowotnych z udziałem rodziców, dietetyka lub trenera personalnego oraz poszerzania zakresu ich wiedzy na ten temat. Nauczyciele podczas realizacji podstawy programowej nieustannie wplatają treści z zakresu promocji zdrowia. Pracownicy kuchni przygotowują zdrowe posiłki oraz wplatają do jadłospisu zdrowe produkty: jogurty, kasze, warzywa, owoce itp.

4. czy w jednostce realizowane są programy dot. zdrowia, jeśli tak, to jakie i jakie klasy/grupy obejmują?

Tak, przedszkole jako jednostka promująca zdrowie realizuje wiele programów dotyczących zdrowego stylu życia: „Przyjaciele Zippiego” - program promocji zdrowia psychicznego, „Skąd się biorą produkty ekologiczne” – program edukacyjny, „Dzieciaki na straży” – program profilaktyczny. „Czyste powietrze wokół nas” – program profilaktyczny, „Dzieci Uczą Rodziców” – program profilaktyczny", Zabawy podwórkowe" – projekt edukacyjny.

Anna Budaszewska

Dyrektor Przedszkola nr 10

Skierniewice, ul. Szkolna 1

tel: 46 833 38 67

Przedszkole nr 13

W **Przedszkolu nr 13** podejmowanych jest dużo działań mających na celu promocję zdrowia od ponad 15 lat. Nasze Przedszkole należy do Krajowej Sieci Przedszkoli Promujących Zdrowie, posiadamy trzy certyfikaty wojewódzkie i jeden krajowy nadany przez Ministra Edukacji Narodowej.

1. czy podczas zajęć obowiązkowych lub zajęć pozalekcyjnych dzieci uczą się na temat zdrowego żywienia i zdrowego trybu życia (na jakich zajęciach i w jakim zakresie, ew. podstawa programowa),

Tematy dotyczące zdrowego żywienia oraz zdrowego stylu życia realizowane są we wszystkich grupach wiekowych zgodnie z podstawą programową wychowania przedszkolnego oraz dodatkowo w trakcie realizacji programów autorskich oraz ogólnopolskich sanepidowskich.

2. czy podczas zajęć, dzieci uczą się praktycznie przygotowywać zdrowe posiłki,

Podczas zajęć dzieci przygotowują surówki, soki z owoców i warzyw, humus, chipsy owocowe.

3. czy edukacja dotycząca zdrowego trybu życia obejmuje również rodziców, nauczycieli oraz pracowników kuchni (wymienić realizowane działania),

Zgodnie z misją placówki promującej zdrowie działaniami objęte zarówno dzieci, jak i rodzice oraz wszyscy pracownicy. Rodzice i dziadkowie zapraszani są na wspólne z dziećmi przygotowywanie zdrowych przekąsek, pieczenie chleba itp.. Ogłosiliśmy również konkurs dla dzieci i rodziców na graficzne opracowanie własnego przepisu na zdrowe danie. Od dwóch lat wszyscy pracownicy Przedszkola nr 13 oraz dzieci wraz z rodzicami i innymi członkami rodzin biorą udział akcji „Rowerowa stolica Polski” i wspólnie zdobywają punkty dla naszego miasta. Dwa razy w kategorii szkoły i przedszkola zwyciężyliśmy. Edukacja dotycząca zdrowego żywienia dotyczy także pracowników kuchni, którzy przygotowują posiłki pod okiem dietetyka (intendent zdobył dodatkowo takie kwalifikacje), używają tylko świeżych i zdrowych produktów, przypraw bez konserwantów. Minimalizuje się spożycie cukru i soli, a każdy jadłospis opracowywany jest na 10 dni z zachowaniem wszelkich zasad zdrowego żywienia.

4. czy w jednostce realizowane są programy dot. zdrowia, jeśli to jakie i jakie klasy/grupy obejmują?

Realizowane są programy autorskie takie jak: „Program promocji zdrowia dla dzieci 3-6 letnich”, „Zdrowo i kolorowo”, „Jesz zdrowo, żyjesz zdrowo”, „Sportowa 13-tka”.

Szkoła Podstawowa nr 5

Czy podczas zajęć obowiązkowych lub zajęć pozalekcyjnych dzieci uczą się na temat zdrowego żywienia i zdrowego trybu życia (na jakich zajęciach i w jakim zakresie, ew. podstawa programowa),

Tak: edukacja wczesnoszkolna, wychowanie fizyczne, przyroda/biologia, technika

Czy podczas zajęć, dzieci uczą się praktycznie przygotowywać zdrowe posiłki
Tak - technika

Czy edukacja dotycząca zdrowego trybu życia obejmuje również rodziców, nauczycieli oraz pracowników kuchni (wymienić realizowane działania), - NIE

Czy w jednostce realizowane są programy dot. zdrowia, jeśli tak, to jakie i jakie klasy/grupy obejmują? ”Trzymaj formę” kl.IV-VIII, klasy 7 to profilaktyka każdego z układów, zachęcanie do ruchu i prawidłowego odżywiania.

Szkoła Podstawowa Nr 2

I. Zajęcia obowiązkowe:

1. edukacja przyrodnicza – kl. I- III, pp - IV.2.6, IV.2.7
- wykonywanie sałatek, wyciskanie soków, kanapek - sezonowo, hodowle szczypiorku, natki pietruszki, kielki,
2. biologia(organizm człowieka) – klasy I-VIII, pp - III.4.1-8
3. wychowanie fizyczne
4. godziny wychowawcze

II. Zajęcia pozalekcyjne/wycieczki:

- warsztaty kulinarne – Bednary, „Fabryka Pizzy”

III. Programy profilaktyczne, akcje, kampanie:

- Program profilaktyczny „Bieg po zdrowie” (kl. IV), „Trzymaj formę” (VI-VIII),
- Wojewódzka akcja „ROŚNIJ ZDROWO”

- XV edycja ogólnopolskiego programu edukacyjnego „Kubusiowi Przyjaciele Natury” – klasy III

- ogólnopolski program edukacyjny „Śniadanie Daje Moc” - klasy I-III

- „Program dla szkół” (mleko, owoce, warzywa) – klasy I-V

IV. Inne

- **Konkursy plastyczne, gazetki informacyjne**

Szkoła Podstawowa Nr 4

Poniżej przesyłam odpowiedź na zadane pytania:

1. czy podczas zajęć obowiązkowych lub zajęć pozalekcyjnych dzieci uczą się na temat zdrowego żywienia i zdrowego trybu życia (na jakich zajęciach i w jakim zakresie, ew. podstawa programowa),

Tak, podczas zajęć z wychowawcą, biologii, przyrody, zajęć sportowych tj.: SKS, zajęcia na basenie. Zgodnie z podstawą programową dla szkół podstawowych

1. czy podczas zajęć, dzieci uczą się praktycznie przygotowywać zdrowe posiłki,

Tak, korzystamy z „Laboratorium Przyszłości” przygotowując m.in. zdrowe kanapki, sałatki, wspólne drugie śniadanie.

1. czy edukacja dotycząca zdrowego trybu życia obejmuje również rodziców, nauczycieli oraz pracowników kuchni (wymienić realizowane działania),

Tak, edukacja dot. zdrowego trybu życia obejmuje nauczycieli, pracowników kuchni. Realizowane zadania m.in. wspólne przygotowanie wigilii, wspólne drugie śniadanie.

1. czy w jednostce realizowane są programy dot. zdrowia, jeśli tak, to jakie i jakie klasy/grupy obejmują?

Tak, fluoryzacja, projekt „Palce lizać” – zajęcia kulinarne w „Laboratorium Przyszłości”, udział w akcji dla profilaktyki chorób zakaźnych, „Zdrowy rok warzywno-owocowy”, „Świetlica w ogrodzie – dbanie o szkolny warzywniak – całoroczna akcja świetlicy szkolnej.

Szkoła Podstawowa Nr 7

W odpowiedzi na zapytanie do interpelacji Radnej Rady Miasta Skierniewice **dotyczącej realizacji zajęć o zdrowiu i zdrowym żywieniu przesyłamy następującą informację:**

1. czy podczas zajęć obowiązkowych lub zajęć pozalekcyjnych dzieci uczą się na temat zdrowego żywienia i zdrowego trybu życia (na jakich zajęciach i w jakim zakresie, ew. podstawa programowa):

Zagadnienia dotyczące zdrowego żywienia i zdrowego trybu życia realizowane są na różnych zajęciach:

- edukacja wczesnoszkolna - zagadnienia i zdrowego żywienia i zdrowego trybu życia;
- wychowanie fizyczne - tematy dotyczące aktywności fizycznej;
- technika - zdrowe żywienie, zdrowy tryb życia;
- edukacja dla bezpieczeństwa - zasady zdrowego trybu życia, chorób cywilizacyjnych m.in. anoreksja, bulimia;

- zajęcia świetlicowe - zdrowe żywienie, zdrowy tryb życia;

Tematy i zagadnienia dotyczą zagadnień z podstawy programowej oraz tematów uzupełniających jej treści.

2. czy podczas zajęć, dzieci uczą się praktycznie przygotowywać zdrowe posiłki,

Tak:

- na technice w ramach modułu, bloku tematów kulinarnych, zdrowego odżywiania uczniowie przygotowują zaproponowane przez nauczyciela lub samodzielnie potrawy, posiłki;
- w ramach zajęć edukacji wczesnoszkolnej przygotowują z nauczycielem śniadanie oraz zdrowe desery;
- w ramach zajęć świetlicowych uczniowie także realizują wspomniane zagadnienia; pod opieką nauczyciela przygotowują potrawy, posiłki.

3. czy edukacja dotycząca zdrowego trybu życia obejmuje również rodziców, nauczycieli oraz pracowników kuchni (wymienić realizowane działania),

Tak, wspomniane tematy omawiane są na spotkaniach z rodzicami i nauczycielami. Nauczycielom przedstawiane są oferty programów, projektów w których mogą wziąć udział i realizować wspomnianą tematykę. Rodzice, w zależności od swoich możliwości, współpracują ze szkołą i przychodzą na pogadanki oraz warsztaty prowadzone w klasach.

Pracowników kuchni nie zatrudniamy.

4. czy w jednostce realizowane są programy dot. zdrowia, jeśli tak, to jakie i jakie klasy/grupy obejmują?

Szkoła uczestniczy między innymi w następujących projektach:

- "Programy dla szkół" (popularne owoce, warzywa, mleko i produkty mleczne w szkole) - klasy I -V
- "Śniadanie daje moc" - I - III
- programu Junior-Edu-Żywienie (JEŻ), klasy I-VI
- profilaktyka Czerniaka, klasy VII - VIII,
- Akcja "Różowa skrzyneczka", klasy IV -VIII,
- "Czyste ręce mamy i zdrowie dbamy" - klasy I-III,
- Aktywny powrót do szkoły - cała szkoła
- Rowerowa stolica Polski - cała szkoła
- zajęcia profilaktyczne " Dopalaczom mówimy stop",
- „Bądź zwycięzcą – wygraj swoje życie.
- Warsztaty; „Myślę i żyję pozytywnie.” - zdrowie psychiczne;
- Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej
- „Polityka Chrońmy Dzieci – program profilaktyki przemocy wobec dzieci,”

Realizujemy także swoje pomysły związane ze zdrowym żywieniem i zasadami zdrowego stylu życia.

Szkoła Podstawowa Nr 9

W Szkole Podstawowej nr 9 im. Marii Grzegorzewskiej w Skierniewicach na bieżąco realizowana jest tematyka dotycząca zdrowego żywienia oraz zdrowego stylu życia. W klasach I - III w ramach akcji „Zdrowe śniadanie na talerzu” uczniowie przygotowywali kanapki.

W ramach „Dnia Zdrowego Jedzenia” (listopad) uczniowie z warzyw i owoców przygotowywali w klasach sałatki i surówki. Zajęcia wspierane były prezentacją multimedialną „Rola witamin w organizmie człowieka”. Kilka klas uczestniczyło w spotkaniu z dietetykiem dotyczącym wartości odżywczych warzyw i owoców. Podsumowaniem było wspólne przygotowywanie piramidy zdrowia z zachowaniem wszystkich zasad zdrowego odżywiania i stylu życia.

Uczniowie klas IV - VIII również aktywnie uczestniczyli w „Dniu Zdrowego Jedzenia”. Przygotowywali posiłki z omówieniem zawartych w nich składników odżywczych, niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.

W szkole organizowane są pozalekcyjne zajęcia kulinarne – „Czy wiesz co jesz” w czasie, których uczniowie uczą się przygotowywać potrawy, dobierać właściwe składniki do ich przygotowania.

O zdrowy styl życia i zajęcia ruchowe nauczyciele dbają poprzez działania praktyczne w ramach lekcji wychowania fizycznego. Wiele lekcji odbywa się na świeżym powietrzu, na boisku szkolnym. Zajęcia pozalekcyjne również realizowane są poprzez stosowanie różnych form aktywności.

W edukacji wczesnoszkolnej realizowana jest podstawa programowa z zakresu zdrowego stylu życia oraz dbania o higienę ciała. Uczniowie uczestniczą w spotkaniach z pielęgniarką szkolną, zajęcia prowadzone są również przez studentów pielęgniarstwa z Wyższej Szkoły im. Stefana Batorego w Skierniewicach.

W ramach lekcji biologii i przyrody realizowana jest tematyka zdrowego stylu życia i dbania o higienę osobistą.

Od września 2023 roku dwie klasy IIe oraz VIc uczestniczą w Ogólnopolskim Projekcie „Z Ekologią na TY”, w ramach którego realizowane są zajęcia o tematyce zdrowego odżywiania oraz stylu życia, funkcjonowania w środowisku przyrodniczym.

Szkoła przystąpiła również do programu JUNIOR EDU – Żywnienie (JEŻ) dla klas I – VI. W czasie zajęć uczniowie nabywają umiejętności właściwego doboru składników odżywczych podczas przygotowywania posiłków oraz niemarnowania żywności.

W czasie spotkań z rodzicami odbywają się pogadanki na temat doboru pokarmów do kanapników uczniów oraz konieczności przestrzegania zasad higieny przez uczniów w domu i w szkole.

Specjalny Ośrodek Szkolno Wychowawczy

Czy podczas zajęć obowiązkowych lub zajęć pozalekcyjnych dzieci uczą się na temat zdrowego żywienia i zdrowego trybu życia (na jakich zajęciach i w jakim zakresie, ew. podstawa programowa)?

Wszystkie dzieci w Specjalnego Ośrodka Szkolno – Wychowawczego im. Janusza Korczaka w Skierniewicach zdobywają wiadomości na temat zdrowego odżywiania i zdrowego trybu życia podczas planowych zajęć edukacyjnych wynikających z podstawy programowej. W czasie zajęć warsztatowych realizowanych w ramach Programu Wychowawczo - Profilaktycznego Placówki oraz innych działań propagujących zdrowe odżywianie i zdrowy tryb życia. Uczestniczą też w akcjach organizowanych na terenie miasta Skierniewice.

Czy podczas zajęć, dzieci uczą się praktycznie przygotowywać zdrowe posiłki?

W czasie zajęć uczniowie pod kontrolą nauczycieli uczą się praktycznie przygotować zdrowe posiłki, uczą się także wybierać w sklepie właściwe produkty do ich przyrządzenia.

Czy edukacja dotycząca zdrowego trybu życia obejmuje również rodziców, nauczycieli oraz pracowników kuchni (wymień realizowane działania)?

Dla rodziców organizowane są pogadanki, warsztaty. Publikacje dotyczącej tej tematyki udostępniane są na szkolnych stronach internetowych. Nauczyciele przygotowując zajęcia dotyczące zdrowego stylu życia korzystają z różnych publikacji, platform edukacyjnych stron internetowych związanych z tą tematyką. Organizowane są rady szkoleniowe na temat zdrowego trybu życia. Pracownicy kuchni korzystają z materiałów szkoleniowych dotyczących przygotowania zasad przygotowania zdrowego żywienia zbiorowego, żywienia dzieci i młodzieży, układania zbilansowanego jadłospisu zgodnie z najnowszymi regulacjami prawnymi.

Czy w jednostce realizowane są programy dot. zdrowia, jeśli tak, to jakie i jakie klasy/grupy obejmują?

W naszej placówce realizowane są programy dotyczące zdrowia:

1. Profilaktyka czerniaka - dzięki lekcjom, uczniowie nabywają umiejętności rozpoznania czerniaka oraz uczą się regularnego samobadania skóry, poznają czynniki podnoszące ryzyko zachorowania na czerniaka i zastosują zasady ochrony przed czerniakiem. – uczniowie klas VII-VIII Szkoły Podstawowej, I-III Szkoły Przysposabiającej do Pracy i I-III Szkoły Branżowej I-go stopnia
2. „Piękno bez Filtra” – kampania mająca na celu poznanie mocnych stron naszych uczniów, zwrócenie uwagi na treści umieszczane w Internecie dotyczące wizerunku, stanu zdrowia i higieny, mające zły wpływ na samoocenę - uczniowie klas I-III Szkoły Przysposabiającej do Pracy, I-III Szkoły Branżowej I-go stopnia
3. Nawigacja w każdą pogodę - Celem jest poprawa kondycji psychicznej uczniów i zapobieganie problemom mogącym wynikać z jej pogorszenia (w tym m.in. przemocy, korzystania z substancji psychoaktywnych, uzależnieniom behawioralnym, stanu emocjonalnego uczniów. uczniowie klas V Szkoły Podstawowej i I-III Branżowej Szkoły I-go Stopnia.
4. Asy Internetu - wzmacnianie w dzieciach i nastolatkach wartości, które pomogą im uniknąć zagrożeń oraz wsparcie nauczycieli w tym zakresie - klasy I-VIII Szkoły Podstawowej.
5. Cykliczne zajęcia kształtujące postawy sprzyjające zdrowiu oraz kształtujące odpowiedzialność za swoje zdrowie: „Witaminki dla chłopczyka i dziewczynki” - robimy soki owocowe i kanapki wiosenne dla uczniów całego ośrodka.
6. Cykliczne zajęcia sportowe, kształtujące ukierunkowanie na aktywny tryb życia: Masz z kijami Nordic Walking ścieżkami Bolimowskiego Parku Krajobrazowego, udział w biegach i sportowych akcjach miejskich – wszyscy uczniowie Ośrodka.

Szkoła Podstawowa nr 1

W odpowiedzi na pismo z dnia 03.04.2023r. , dotyczącego prośby przesłania informacji, jakie działania prowadzi szkoła na temat zdrowego żywienia i zdrowego trybu życia, przesyłam następujące dane:

3. Podczas zajęć obowiązkowych lub zajęć pozalekcyjnych uczniowie uczą się na temat zdrowego odżywiania i zdrowego stylu życia:

- Lekcje biologii i przyrody: Higiena i choroby układów człowieka- kl.7. Nicienie i płazińce- choroby pasożytnicze- kl.6. Zdrowy styl życia- kl.4. Uzależnienia są groźne- kl.4, Wykonanie prezentacji multimedialnej nt. „Jak żyć zdrowo?”- kl.6-8.
- Lekcje języka polskiego: Jak sobie radzić z negatywnymi emocjami i stresem?-kl.6, Anoreksja i bulimia „Czego dziadek nauczył Ethana?”- kl.6, „Na ratunek bratu”- przeciwdziałania fobiom społecznym, kl.7, „ Co można zrobić, gdy w rodzinie źle się dzieje?”- przeciwdziałanie uzależnieniu (alkohol, przemoc, choroby psychiczne).
- Systematyczne pogadanki z uczniami na temat zachowania zasad bezpieczeństwa i higieny oraz stosowania się do wytycznych Ministerstwa Zdrowia dotyczących covid-19 - wychowawcy klas, nauczyciele świetlicy.
- Lekcje z wychowawcą: Klasy 1-8 „Zdrowo jem- więcej wiem”- kształtowanie nawyku zdrowego odżywiania, „Aktywność fizyczna sprzyja dobremu samopoczuciu”, Higiena i pielęgnacja ciała, zachowanie bezpieczeństwa w różnych sytuacjach np. w czasie zabawy i nauki, udzielanie pierwszej pomocy, podejmowanie systematycznej aktywności ruchowej, Szkodliwość substancji psychoaktywnych- jakie konsekwencje dla zdrowia i życia mają alkohol, narkotyki, dopalacze; Rola aktywności fizycznej w życiu człowieka.
- Zajęcia z psychologiem szkolnym: Klasy 4-8 „Higiena i zdrowe odżywianie”, „Szkodliwość środków lub substancji, których używanie łączy się zagrożeniem bezpieczeństwa i zdrowia oraz może prowadzić do uzależnień”, „ Możliwości rozwiązywania problemów powodujących powstawanie uzależnień”.
- Systematyczne pogadanki z pedagogiem szkolnym, zajęcia wychowania do życia w rodzinie: Moje ciało, Dbam o higienę, Zdrowy styl życia, Rozwój ku dojrzałości i odpowiedzialności, Mój styl to zdrowie, Emocje i uczucia, Internet- świat prawdziwy czy nieprawdziwy, Zaplanuj odpoczynek, Mądry wybór w świecie gier, Wystrzegaj się nałogów, 5 posiłków na piątkę, Moje wybory- mój wygląd, Właściwe odżywianie czynnikiem niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania umysłu, Napoje energetyzujące – mity i prawda na ich temat, Kształtowanie umiejętności dbania o własny wygląd, higienę, ład i porządek otoczenia.
- Koło przyrodniczo-ekologiczne: Klasy 4 „Sport to zdrowie”, „Zdrowo jem , więcej wiem”, „Piramida zdrowego żywienia-wykonanie plakatu”, „Hodowla ziół”.

-Świetlica: Wykonanie plakatu promującego zdrowy styl życia; Lato w słoiku zamknięte, czyli dary jesieni- przypomnienie zasad zdrowego odżywiania; Podkreślenie konieczności mycia warzyw i owoców oraz zachęcanie do ich spożywania; Wdrażanie dzieci do dbania o własne zdrowie; Kształtowanie nawyków higieny osobistej, otoczenia pracy i nauki; Radzenie sobie z emocjami

i ze stresem oraz nawiązywanie i utrzymywanie właściwych relacji interpersonalnych; Uzależnienia – gry komputerowe. Zdrowe granie – zdrowy mózg.

- Prelekcja pielęgniarki szkolnej dotyczącej fluoryzacji i techniki mycia zębów.

- Program „Rośnij zdrowo!”- (pomiar masy ciała, wzrostu, obwód talii).

- Wojewódzka inauguracja ogólnopolskiego programu „Rośnij Zdrowo”- zawody sportowe i warsztaty żywieniowe- Ośrodek Sportu i Rekreacji- organizator Wojewoda Łódzki.

- warsztaty edukacyjne dla uczniów klas I-III na temat zasad racjonalnej diety oraz korzyści wynikających z optymalnej aktywności fizycznej. Spotkanie odbyło się w ramach Programu profilaktyki oraz leczenia nadwagi i otyłości pod nazwą „Rośnij zdrowo!”. Podczas warsztatów uczniowie dowiedzieli się, czym są zdrowe nawyki żywieniowe, jak ważna w naszym życiu jest aktywność fizyczna. Dzieci poznały nową piramidę zdrowego żywienia, zapoznały się z wartościami odżywczymi warzyw i owoców, oraz brały udział w różnego rodzaju quizach drużynowych.

- Zajęcia w ramach szkolnego klubu sportowego.

- Udział w zawodach międzyszkolnych w ramach rywalizacji szkolnego związku sportowego.

- Udział w zawodach międzyszkolnych organizowanych przez UM Skierniewice oraz OSiR.

- Zorganizowanie rajdu rowerowego po Bolimowskim Parku Krajobrazowym- bieg ostrowy w Grabskim Siole - w ramach aktywnego spędzania czasu wolnego.

- Organizacja obozu narciarskiego w Murzazichlu- dla uczniów w ramach aktywnego spędzania czasu wolnego.

- Akcja „Lekki tornister”.

- Zajęcia na basenie w Skierniewicach- klasy I-IV.

- Zajęcia zumbi.

2. Podczas zajęć, dzieci uczą się praktycznie przygotowywać zdrowe posiłki:

- Szkolna akcja z udziałem wszystkich klas "Śniadanie daje moc - wspólne śniadanie"- wykonanie zdrowych kanapek.
- Wykonanie zdrowych sałatek, soków podczas lekcji techniki w kl.4 i w kl.1-3.
- W szkolnej stołówce uczniowie mogą przygotować sobie zdrowe śniadanie- z przygotowanych zdrowych produktów.
- Zajęcia kulinarne w świetlicy szkolnej- zdrowe kanapki i sałatki.

3. Edukacja dotycząca zdrowego trybu życia obejmuje również rodziców, nauczycieli oraz pracowników kuchni:

- W szkole odbyły się warsztaty dla rodziców, nauczycieli i wszystkich pracowników szkoły, programu „Rośnij zdrowo” -profilaktyka i leczenie otyłości wśród dzieci ze szkół podstawowych, poprzez zmianę stylu życia w zakresie racjonalizacji nawyków żywieniowych i zwiększenia aktywności fizycznej.
- Podczas zebrań klasowych nauczyciele prowadzą pogadanki z rodzicami na temat zdrowego odżywiania i zdrowego stylu życia.
- Udział nauczycieli w konferencji „Dziecko z cukrzycą”.

4. W szkole realizowane są programy dotyczące zdrowia:

- Program „ Rośnij zdrowo!”- profilaktyka i leczenie otyłości wśród dzieci ze szkół podstawowych, poprzez zmianę stylu życia w zakresie racjonalizacji nawyków żywieniowych i zwiększenia aktywności fizycznej- organizator Wojewoda Łódzki. Klasy 1-8
- Program „ Dopalaczom mówimy STOP”- wybieramy zdrowie- SANEPID- klasy 7-8
- Program „Trzymaj formę”- SANEPID- klasy 5-8
- Program „Bieg po zdrowie”- SANEPID- klasy 4
- Program „Żyj zdrowo- aktywnie spędzaj czas wolny”- klasy 6-8
- Program dla szkół – Owoce, warzywa, przetwory mleczne- klasy 1 – 5.