



Projekt „Zdrowym być!”



O PROJEKCIE

Projekt jest odpowiedzią na realizację zadania publicznego:

„Zdrowe dzieci to nasz kapitał”

szkolne projekty popularyzujące zdrowy styl życia w szkołach oraz społecznościach lokalnych. Współfinansowany jest przez Ministerstwo Edukacji Narodowej.

- Okres realizacji: 10.11.2011 – 15.12.2011 rok.
- Uczestnicy projektu: uczniowie Społecznej Szkoły Podstawowej w Trzebiszewie.

- Partnerzy: do realizacji zadań zaproszono Przedszkole Integracyjne „Gromadka Misia Uszatka” ze Skwierzyny oraz Zespół Szkół Gastronomicznych z Gorzowa Wlkp.
- Problem, na który odpowiada projekt:

Powodem, dla którego powstał projekt jest obecna alarmująca sytuacja wzrostu poziomu nadwagi przy jednoczesnym spadku aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży na co zwraca uwagę Zielona Księga Komisji Europejskiej „Promowanie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej: europejski wymiar zapobiegania nadwadze, otyłości i chorobom przewlekłym”. Z badań dotyczących sposobu odżywiania młodych Polaków, przeprowadzonych w Wrocławiu wynika, że niemal co czwarta uczennica miała tendencję do nadwagi, a wśród chłopców ponad 7%. Dzieci wśród zjadanych produktów, prawie wszystkiego jadły za dużo: 137% zalecanej normy mięsa, 189% normy jajek, 160% normy tłuszczu, 187% normy cholesterolu.

Problemem jest także brak ruchu. Zaledwie 30% młodzieży uczestniczy w zajęciach poprawiających sprawność fizyczną poza lekcjami, a odsetek ten zmniejsza się drastycznie do 5% w wieku dojrzałym (badania programu CINDI WHO). Poziom aktywności fizycznej osób dorosłych w Polsce jest jednym z najniższych w Europie.



CEL PROJEKTU

Projekt miał na celu poszerzenie wiedzy oraz świadomości dzieci na temat wpływu żywienia i aktywności fizycznej na zdrowie, przyczynić się do kształtowania zdrowych nawyków zarówno żywieniowych, jak i sportowych. Poprzez projekt chcieliśmy dotrzeć do „małych odbiorców”, ugruntować ich wiedzę z zakresu zdrowego stylu życia, by sięganie po zdrowe przekąski, aktywne spędzanie wolnego czasu w kulturze fizycznej stało się przyjemnością.

Projekt miał wspierać również współpracę i integrację różnych grup wiekowych – uczniów Społecznej Szkoły Podstawowej w Trzebiszewie z dziećmi z Przedszkola Integracyjnego „Gromadka Misia Uszatka” ze Skwierzyny oraz młodzieżą z Zespołu Szkół Gastronomicznych w Gorzowie Wlkp.



REALIZACJA

Spotkanie z dietetykiem

21 listopada

Zajęcia z dziećmi były prowadzone przez Panią mgr inż. Małgorzatę Skrzypczak, specjalistą ds. żywienia, która, na co dzień zajmuje się tematyką zdrowego odżywiania.



Spotkanie trwało 3 godziny, podczas którego dzieci wzbogaciły swoją wiedzę na temat zdrowego odżywiania się oraz poznały korzyści płynące ze zdrowego stylu życia.



Wszystkie dzieci bardzo chętnie brały udział w warsztatach, zabawach i grach zorganizowanych przez zaproszonego gościa.

Uczniowie bardzo aktywnie brali udział w zajęciach, chętnie odpowiadali na zagadki, a także sami zadawali pytania ekspertowi. Uczniowie byli zainteresowani zagadnieniami zdrowego odżywiania, dzielili się swoimi uwagami i spostrzeżeniami. Spotkanie z pewnością można zaliczyć do udanych.

W ramach projektu uczniowie otrzymali niezbędne przybory oraz materiały, które zostały wykorzystane podczas zajęć.

Spotkanie z lekarzem

25 listopada

Kolejnym ekspertem, który pojawił się w Szkole Podstawowej w Trzebiszewie była Pani Anna Wiśniewska, która jest lekarzem specjalistą w zakresie pediatrii. Na co dzień zajmuje się nauką o chorobach występujących wśród dzieci i metodach ich leczenia. Spotkanie z lekarzem, które odbyło się 25 listopada trwało 3 godziny i przyniosło oczekiwane skutki.

Uczniowie dowiedzieli się, dlaczego tak ważne jest bycie zdrowym i dbanie o odporność każdego dnia, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym. Ponadto zostali przekonani do tego, że warto pamiętać o odpowiednim ubiorze, jedzeniu naturalnego chleba i miodu. Uczniowie dowiedzieli się jak zwiększać swoje szanse na wygraną z chorobami także poprzez stosowanie szczepień ochronnych.

Zajęcia miały charakter warsztatowy, co bardzo odpowiadało dzieciom. Każdy z uczniów miał możliwość wypowiedzenia się i zadawania pytań, których nie brakowało, podobnie jak zabaw i gier. Drugie spotkanie z ekspertem także można uznać za udane. Każdy uczeń dostał komplet niezbędnych przyborów potrzebnych do zajęć.



Wyjazd na basen

29 listopada

29 listopada uczniowie Szkoły Podstawowej z Trzebiszewa spędzili 2 godziny na basenie w Centrum Sportowo-Rehabilitacyjnym „Słowianka” w Gorzowie Wlkp. Projekt, zgodnie z założeniem miał przyczynić się do rozwijania aktywności fizycznej wśród najmłodszych, a prócz tego wypracowania pozytywnych praktyk uprawiania sportu. Dlatego

podczas wyboru formy aktywności zdecydowano się na pływalnię, by móc jednocześnie połączyć sport z dobrą zabawą.



Obiekt „Słowianka” jest doskonale przystosowany dla małych miłośników rekreacji wodnej, dlatego uczniom możliwość skorzystania z części rekreacyjnej kompleksu przyniosła wiele radości. Prócz atrakcji typowo rozrywkowych jak rwąca rzeka, leżanki, kaskady, gejzery, zjeżdżalnie, dzieci mogły również doskonalić naukę pływania pod okiem ratowników.

Po pływalni uczniowie odwiedzili bufet w Wyższej Szkole Biznesu, gdzie czekał na nich ciepły i pożywny posiłek. Dzieci po tak aktywnym dniu, powróciły do Trzebiszewa z uśmiechami na twarzach.

Spotkanie z animatorem

29 listopada, 1 grudnia

Głównym celem spotkania z animatorem było przygotowanie występu teatralnego, który następnie miał zostać przedstawiony w Przedszkolu Integracyjnym „Gromadka Misia Uszatka” w Skwierzynie. Realizacja projektu przyniosła nowe grono widzów, spektakl został wystawiony prócz przedszkola dodatkowo jeszcze dwa razy. Przed rodzicami i zaproszonymi przedstawicielami władz w ramach podsumowania projektu oraz w Domu Diennej Opieki dla przebywających tam osób starszych.

Podczas zajęć uczniowie początkowo niechętnie podchodzili do proponowanego przedstawienia, głównie z tej przyczyny, że dotychczas rzadko miały do czynienia z tą metodą aktywności twórczej. Ciekawa forma zaproponowanego przedstawienia zachęciła ich jednak do zaangażowania się i podjęcia wysiłku. Dzięki zajęciom każde dziecko mogło się wykazać, pokazać i dać od siebie więcej. Ponadto dzieci pomagały sobie nawzajem, wspólnie uczyły się ról, przygotowywały dekorację. Komunikacja wewnątrzgrupowa wzrosła. Nagrodą dla uczniów za włożony wysiłek w spektakl były gromkie brawa po każdym występie.



Spotkanie w Szkole Gastronomicznej 3 grudnia

3 grudnia dzieci ze Szkoły Podstawowej w Trzebiszewie pod fachowym okiem młodzieży z Technikum Gastronomicznego uczyły się przyrządzania zdrowych posiłków. Dowiedziały się jak powstają potrawy od podstaw, jak łączyć produkty, na co zwrócić uwagę, a czego unikać.



Zespół Szkół Gastronomicznych, wyposażony w profesjonalne pracownie, stał się idealnym miejscem dla doskonalenia umiejętności kulinarnych. Udział w projekcie przekonał dzieci jak ważny wpływ na zdrowie ma odpowiednie komponowanie potraw. Podczas warsztatów uczniowie samodzielnie przygotowywali przekąski, piekli ciastka, smażyli racuchy. Ponadto każdej potrawie towarzyszyły owoce i warzywa. Pracownia gastronomiczna na 4 godziny nabrała kolorów oraz wielu pysznych zapachów.



Na zakończenie warsztatów uczniowie wspólnie degustowali przyrządzone zdrowe smakołyki.

W pracowni towarzyszyła dzieciom telewizja TVP Gorzów.

<http://www.tvp.pl/gorzow-wielkopolski/aktualnosci/spoleczne/ucza-dzieci-jesc-smacznie-i-zdrowo/5794926>

Występ teatralny i wystawa plastyczna

7 grudnia

7 grudnia uczniowie Społecznej Szkoły Podstawowej w Trzebiszewie, po wcześniejszych próbach realizowanych w ramach zajęć teatralnych z animatorem, przedstawili rezultaty swojej pracy przed publicznością zgromadzoną w Przedszkolu Integracyjnym „Gromadka Misia Uszatka” w Skwierzynie. Występ teatralny opowiadał o negatywnych skutkach złego odżywiania, jednocześnie przedstawiał receptę jak radzić sobie z taką sytuacją. Prócz scenek pojawiły się również piosenki o zdrowiu. Uczniowie przebrani w piękne, kolorowe stroje świetnie prezentowali się na scenie, a na zakończenie otrzymali gromkie brawa, będące wyrazem uznania dla małych artystów.



Po części oficjalnej nastąpiła rozrywkowa, która głównie opierała się na wspólnym malowaniu. Przedszkole zmieniło się wręcz w pracownię artystyczną. Na stołach pojawiły się pędzle, farby, kubeczki z wodą, palety, a każdy z uczniów SSP z Trzebiszewa oraz z przedszkolaków otrzymał podobrazie, na których zaczęły powstawać piękne dzieła sztuki. Temat powstających prac brzmiał: „Owocowe piękno”, ze względu na bogato przyozdobione patery owocowe, które stały się obiektem malarskim. Na zakończenie stworzono mini wystawę z powstałych prac, zarówno w Przedszkolu w Skwierzynie, jak i Szkole w Trzebiszewie.



Tego samego dnia, po południu nastąpiło podsumowanie projektu, na które dzieci zaprosiły swoich rodziców. Spotkanie uświetnili przedstawiciele lokalnych władz w składzie:

- Z-CA BURMISTRZA - Aleksander Szperka
- REKTOR PWSZ w Gorzowie Wlkp. - Elżbieta Skorupska-Raczyńska
- SOŁTYS TRZEBISZEWA - Zbigniew Dec
- DYREKTOR PRZEDSZKOLA INTEGRACYJNEGO "Gromadka Misia Uszatka" w Skwierzynie - Ewa Szymańska
- CZŁONKOWIE RADY MIEJSKIEJ - Rafał Waloszczyk, Jerzy Kuźmich, Wiesława Waśko.

Dla zebranych gości uczniowie SSP Trzebiszewo wystawili ponownie przedstawienie teatralne, podzieliły się wrażeniami z realizacji projektu, a także wyświetlono prezentację ze zdjęciami, obrazującą rodzicom kolejne etapy realizacji projektu. Ponadto rodzice i zebrani goście mogli podziwiać mini wystawę „Owocowe piękno”. Na zakończenie zostały wręczone uczniom certyfikaty „Zdrowy uczeń” za uczestnictwo w projekcie.



Występ teatralny dla Domu Diennej Opieki

7 grudnia

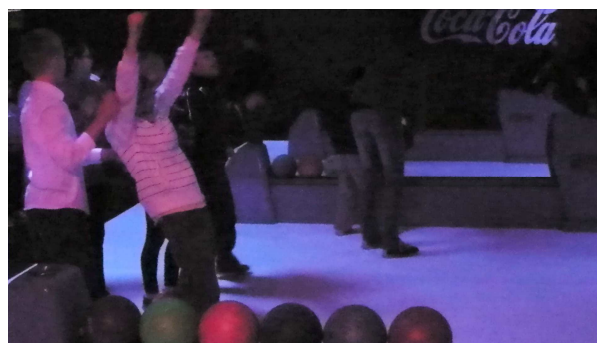
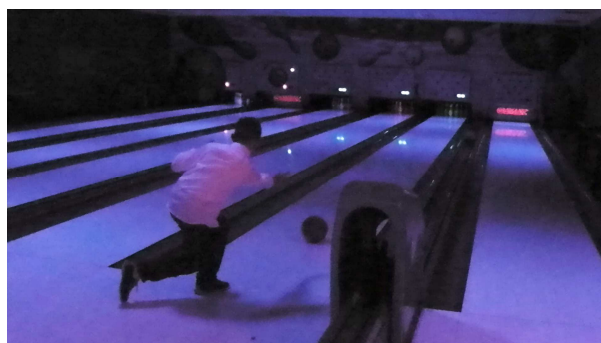
Ze względu na fakt, że przedstawienie teatralne przyniosło tak wspaniałe efekty, uczniowie Szkoły Podstawowej w Trzebiszewie dali dodatkowy występ, tym razem dla osób starszych w Domu Diennej Opieki w Gorzowie Wlkp. dnia 12 grudnia. Spektakl został podsumowany gromkimi brawami, a dzieci w prezencie otrzymały świąteczne ciasteczka w ramach podziękowania. Projekt „Zdrowym być!” poszerzył zatem zakres odbiorców o grupę nowej kategorii wiekowej – osoby starsze i przyczynił się do wzrostu integracji międzypokoleniowej.



Wyjazd na kręgielnię

7 grudnia

Po występie w ramach aktywności fizycznej uczniowie skorzystali z kręgielni w Centrum Sportowo-Rehabilitacyjnym „Słowianka” w Gorzowie Wlkp. Kręgle są bardzo ciekawą formą aktywności ponieważ jednocześnie to łatwy i przyjemny sposób spędzania wolnego czasu. Co więcej, co rzadko sobie uświadamiamy, podczas gry włączane są wszystkie partie mięśniowe, pracuje zatem całe ciało. Dzieciom, podczas godzinnej zabawy towarzyszył uśmiech i zdrowy duch rywalizacji.





REZULTATY

1. 100% BO ukończyło projekt.
2. Uczniowie zostali uświadomieni na temat korzyści prowadzenia zdrowego stylu życia.
3. Uczniowie podnieśli poziom wiedzy z zakresu zdrowego stylu życia.
4. Uczniowie podnieśli poziom swojej aktywności fizycznej.
5. Uczniowie zyskali wiedzę z zakresu przyrządzania zdrowych potraw.
6. Nastąpiła poprawa umiejętności komunikacyjnych u uczniów.
7. Nastąpiła zmiana postawy z pasywnej na aktywną u uczniów.
8. U uczniów nastąpił wzrost pewności siebie.



WARTOŚĆ DODANA

- Występ teatralny dla rodziców i zaproszonych przedstawicieli władz lokalnych – integracja społeczności lokalnej,
- Występ teatralny dla osób starszych z Domu Diennej Opieki w Gorzowie Wlkp. – integracja międzypokoleniowa,
- Dodatkowe zajęcia sportowe – kręgle - podwyższenie poziomu aktywności fizycznej.