

**SPRAWOZDANIE Z REALIZACJI DZIAŁAŃ W RAMACH PROGRAMU
" SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE"
W SZKOLE PODSTAWOWEJ im. Mikołaja Kopernika w Lubawie
W ROKU SZKOLNYM 2023/2024**

Realizując program Szkoły Promującej Zdrowie zorganizowaliśmy dla społeczności naszej szkoły liczne i różnorodne zajęcia, tak aby każdy znalazł coś dla siebie i aby dzięki tym aktywnościom poczuł się lepiej, pewniej, bezpieczniej.

Przygotowane i zorganizowane były poważne warsztaty i pogadanki na takie tematy jak fobia szkolna, cyberprzemoc, używki, postępowanie w przypadku wojny, przyczyny i skutki agresji wśród uczniów. Poświęciliśmy też czas na zdrowy styl życia. W każdym miesiącu nauczyciele w-f przygotowywali zawody, konkursy lub spotkania propagujące aktywność fizyczną. Były nocki klasowe, spotkania biblioteczne, wyjazdy integracyjne. Wychowawcy klas zabrali swoich wychowanków w dalekie i bliskie podróże. Odwiedziliśmy np. Warszawę, Gdańsk, Wrocław, Poznań, Toruń, Olsztyn i wiele innych ciekawych architektonicznie i przyrodniczo miejsc.

Nawiązywaliśmy współpracę z takimi instytucjami jak Policja, Sanepid, Uniwersytet Warmińsko – Mazurski, Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna, Wojsko Polskie, zakłady pracy na terenie Lubawy.

Dużo dobrego się działo!

W naszej placówce przeprowadzone zostały działania z zakresu edukacji zdrowotnej dla całej społeczności szkolnej, a głównym celem tych działań było kształtowanie motywacji, wiedzy i umiejętności zdrowego stylu życia oraz prawidłowych relacji pomiędzy uczniami, podejmowanie inicjatyw na rzecz zwiększenia świadomości na temat zdrowia, bezpieczeństwa własnego i innych a także możliwości wpływu na działania w tym zakresie. Realizacja profilaktyki zdrowotnej odbywała się na różnych płaszczyznach. Działania prozdrowotne miały różną formę, od zajęć edukacyjnych poświęconych zdrowiu poprzez różnego rodzaju projekty np. Trzymaj Formę i konkursy o tematyce zdrowotnej i profilaktycznej, np. „Żywienie a zdrowie człowieka” – powiatowy konkurs organizowany w Kurzętniku.

Wszystkie aktywności były systematycznie monitorowane przez koordynatora i zespół ds. promocji zdrowia oraz nadzorowane przez pana Dyrektora. Informacje o podejmowanych działaniach były systematycznie zbierane i zamieszczane na stronie internetowej szkoły.

Monitoring działań związanych z realizacją problemów priorytetowych miał na celu zebranie jak największej liczby informacji do przeprowadzenia ewaluacji programu. Monitoring działań szkoły przebiegał sprawnie przez cały rok szkolny i odbywał się poprzez analizę dokumentów szkolnych, obserwację uczniów, analizę prac uczniowskich np. prace plastyczne, wystawy klasowe, eksponowanie zdrowej żywności, udział uczniów w imprezach sportowych, rozmowy z uczniami, rodzicami i pracownikami szkoły, wymianę uwag, spostrzeżeń i własnych doświadczeń podczas spotkań szkolnego zespołu do spraw promocji zdrowia, pisanie notatek oraz sprawozdań z realizacji poszczególnych działań, informacje zwrotne od osób odpowiedzialnych za realizację poszczególnych

zadań, przygotowywanie gazetek, wystaw, plakatów informujących o zdrowym stylu życia.

Na podstawie przeprowadzonej w społeczności szkolnej diagnozy stwierdzono, że nie zawsze relacje uczeń - uczeń są właściwe oraz że zbyt często obserwuje się spożywanie żywności wysoko przetworzonej i wysoko kalorycznej.

Na wybór problemu priorytetowego wpływ miały:

- poprawa komunikacji między uczniami.
- uczenie wzajemnej życzliwości, tolerancji,
- przeciwdziałanie agresji,
- wzmacnianie u uczniów poczucia bezpieczeństwa i dobrego samopoczucia,
- niwelowanie przyczyn złego samopoczucia uczniów w szkole
- nauka zasad zdrowego odżywiania oraz rozwijania zainteresowań.

Sformułowaliśmy następujące dwa zadania jako priorytetowe:

- 1. Wspomaganie rozwoju społeczno- emocjonalnego oraz komunikacji.**
- 2. Dbanie o zdrowie fizyczne poprzez właściwą dietę i aktywne spędzanie czasu wolnego.**

Ustaliliśmy główne przyczyny istnienia problemów:

- brak poczucia własnej wartości u uczniów,
- niewłaściwe relacje interpersonalne,
- brak świadomości konsekwencji spożywania żywności wysoko przetworzonej

W realizacji naszych działań dotyczących priorytetu 1, uwzględnialiśmy wszystkie te, które budują relacje w szkole, powodują, że w szkole cała społeczność szkolna czuje się dobrze.

Przeprowadzone przez nas działania w ramach tego priorytetu w tym roku szkolnym to:

Dzień życzliwości w naszej szkole.

21 listopada obchodzony jest jako **Światowy Dzień Życzliwości i Pozdrowień**, dzień dobrych uczynków i pozytywnych emocji. Idea tego święta wywodzi się ze Stanów Zjednoczonych. Oryginalna nazwa święta brzmi „Hallo World Day”. Obecnie Dzień Życzliwości obchodzony jest w ponad 180 krajach. Jego celem jest uwrażliwienie ludzi na wzajemną życzliwość, wzbudzenie w nich pozytywnych emocji.

W naszej szkole świętowanie tegorocznego **Dnia Życzliwości** rozpoczęliśmy już od rana. Wchodzący do szkoły przed godziną 8.00 uczniowie i nauczyciele zostali “ poczęstowani “dobrym słowem. Na otrzymanych karteczkach były zapisane hasła zawierające pozytywne przesłania. Na korytarzach pojawiły się plakaty i kartki z sentencjami na temat serdeczności, przyjaźni i życzliwości.

Pamiętajmy że bycie uprzejmym, kulturalnym nic nie kosztuje, a sprawia wiele radości nie tylko nam, ale i osobom przebywającym w naszym towarzystwie. Starajmy się, aby życzliwość była obecna w naszym życiu codziennie, a nie tylko od święta.

Świadomość procentuje.

Nasza szkoła bierze udział w Ogólnopolskim Programie „Świadomość Procentuje”. Jest to inicjatywa edukacyjna realizowana przez Fundację World Healthy Living Foundation. Program ma na celu edukację i wsparcie młodego pokolenia w zakresie zdrowia mentalnego, psychicznego, stwarzając jednocześnie przestrzeń do rozwoju dla nauczycieli i rodziców. Chcemy, aby po naszym programie każde dziecko dowiedziało się, jak rozwinąć w sobie wszystko to, co najlepsze – wiarę w siebie, swój potencjał, marzenia i swoje możliwości. Podczas realizacji projektu dzieci uczęszczające do naszej szkoły będą miały możliwość wzięcia udziału w cyklu spotkań prowadzonych przez ekspertów i trenerów mentalnych. W Programie młodzież zwiększy świadomość samego siebie i świata w którym żyją, nauczą się okazywać wzajemną akceptację, szacunek i tolerancję. Realizacja programu potrwa 3 miesiące, a uczniowie wezmą udział w kilku dedykowanych spotkaniach. Projekt odbędzie się w formie online w szkole.

Bal karnawałowy.

Bal karnawałowy to długo wyczekiwana atrakcja dla dzieci. Dostarcza wszystkim uczestnikom wielu wspaniałych wrażeń, przeżyć i radości. Tak też było w poniedziałek 15 stycznia 2024r. w naszej szkole. Na sali gimnastycznej, która w tym dniu stała się niezwykle miejscem, odbył się bal karnawałowy dla uczniów klas 1-4. Dzieci w tym dniu mogły wcielić się w kogoś innego, przebrać się za znaną i lubianą postać. Na parkiecie pojawiły się księżniczki, biedronki, wróżki, rycerze i piraci. Można było również spotkać Harrego Pottera czy Myszkę Miki. Wszystkie dzieci przebrane w kolorowe stroje wspaniale się bawiły. Imprezę uatrakcyjnił występ szkolnego zespołu Frajda, a oprawę muzyczną zadbał pan S. Grzywacz i samorząd uczniowski. Uczniowie uczestniczyli również w ciekawych konkursach tanecznych, które wraz z opiekunem poprowadzili starsi uczniowie samorządu. Dużym zainteresowaniem cieszył się przygotowany przez nauczycieli konkurs, w którym uczestnicy musieli wykazać się nie lada sprawnością i przejść pod ustawioną tyczką. Zwycięzcy byli nagrodzeni dyplomami i słodyczami. Nie zabrakło pamiątkowych zdjęć na tle profesjonalnej ścianki, którą dla uczestników balu przygotowali nauczyciele. Hitem imprezy okazał się utwór „Chocolate”, przy którym wyśmienie bawili się zarówno uczniowie, jak i wychowawcy. Rada Rodziców zaprosiła wszystkich na poczęstunek. To był dzień pełen wrażeń, a uśmiech na twarzach dzieci był po prostu bezcenny.

II Otwarte Indywidualne Mistrzostwa Świata w długości lotu samolotów papierowych!

12.12.2023 r. dla klas V-VIII w hali widowiskowej przy ul. Św. Barbary, a 14.12.2023 r. dla klas I-IV w hali sportowej przy ul. Rzepnikowskiego odbyły się II Otwarte Indywidualne Mistrzostwa Świata w długości lotu samolotów papierowych. Ta wspaniała zabawa zgromadziła łącznie 198 uczniów. Rywalizacji towarzyszyła wspaniała atmosfera oraz ostra konkurencja. Uczestnicy sami przygotowywali swoje papierowe samolociki, po czym przystępowali do rywalizacji. Rzut wykonany był w dowolny sposób (z rozbiegu lub z miejsca) zza linii, której nie wolno było przekroczyć.

Sędziowie dokonywali pomiaru odległości lotu „samolotu” od linii startowej. Liczyła się odległość od linii startowej do miejsca, w którym „samolot” pierwszy raz miał kontakt z podłogą. O kolejności rywalizacji decydowała odległość lotu „samolotu”.

Łyżwy, łyżwy, łyżwy.....

W grudniu i styczniu, w godzinach pracy szkoły, dzięki uprzejmości Ośrodka Sportu i Rekreacji w Lubawie uczniowie SP Lubawa mogli nieodpłatnie korzystać z lodowiska. Tak więc korzystaliśmy!

Przerwy na czytanie

Z przyjemnością informujemy, że nasza szkoła otrzymała dyplom za udział w III Międzynarodowej edycji VII Ogólnopolskiej akcji bicia rekordu w czytaniu na przerwie. W tegorocznej edycji PRZERWY NA CZYTANIE wzięło udział 2815 placówek oświatowych z Polski i ze świata. W X 2023 r. 563 800 osób czytało na przerwie. Akcja była realizowana w ramach Międzynarodowego Miesiąca Bibliotek Szkolnych i kampanii społecznej „Cała Polska czyta dzieciom”. Liczby w akcji mają znaczenie, ale cieszymy się z każdej jednej osoby, która dzięki akcji polubiła czytać, która zmieniła zdanie na temat książek, która przyszła pierwszy raz do biblioteki, która zabrała książkę do dalszego czytania w domu. To jest największy sukces akcji, który jest niemierzalny, a który mamy wielką nadzieję przyniesie owoce w przyszłości. Gratulacje i podziękowania dla wszystkich, którzy brali udział w akcji!

Stop cyberprzemocy

Stop cyberprzemocy to seria spotkań uczniów naszej szkoły z przedstawicielami Policji. Dzięki tym spotkaniom mamy świadomość konsekwencji nieodpowiedzialnych zachowań w sieci, wiemy do czego prowadzi hejt w Social mediach, czym grozi umieszczanie na portalach niewłaściwych zdjęć a także wiele innych cennych uwag dotyczących korzystania z Internetu. Bardzo dziękujemy za pouczające spotkania.

Pierwszy dzień wiosny.

21 marca 2024 roku w Szkole Podstawowej im. Mikołaja Kopernika obchodziliśmy Pierwszy Dzień Wiosny.

Uczniowie klas młodszych rozpoczęli dzień od zabaw zręcznościowych na sali gimnastycznej, a uczniowie klas starszych wzięli udział w między klasowych rozgrywkach w dwa ognie. Zabawy sportowe odbywały się pod hasłem STOP AGRESJI – GRAJ FAIR PLAY.

Kolejnym punktem tego dnia było wykonanie przez wszystkich uczniów plakatów pod tytułem „Stop przemocy”. Dzień umiłały uczennice przebrane za Panie Wiosny, które odwiedziły zespoły klasowe, częstując wszystkich cukierkami.

Na zakończenie dnia pełnego atrakcji wszyscy uczniowie naszej szkoły spotkali się na sali widowiskowej przy ul. Św. Barbary, gdzie odbył się koncert laureatów szkolnego konkursu „Czy Kopernik umiał śpiewać?”. Dla uczniów wystąpili również nauczyciele z naszej szkoły, szkolne zespoły „Papugi” i „Frajda”. Atrakcją dnia był występ gości

specjalnych- Natalii Pawelskiej, uczestniczki programu telewizyjnego THE VOICE KIDS oraz jej nauczycielki śpiewu p. Marty Wiadrowskiej, założycielki Szkoły Muzyki DoReMiFa w Lidzbarku Welskim.

Liczne działania zapobiegające agresji i przemocy.

Pierwszy kwartał roku 2024 w Szkole Podstawowej im. Mikołaja Kopernika w Lubawie upłynął pod hasłem „STOP Przemocy”. W tych miesiącach nasi uczniowie uczestniczyli w wielu spotkaniach lub warsztatach mających na celu pogłębienie wiedzy uczniów oraz ich kompetencji społecznych.

Uczniowie klas V oraz VI wzięli udział w warsztatach dotyczących cyberprzemocy prowadzonych przez przedstawicieli policji.

Uczniowie klas VI oraz VII odbyli warsztaty z pracownikiem Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej „Jak radzić sobie z agresją i przemocą” oraz „Porozmawiajmy o agresji i przemocy”.

Po raz pierwszy w naszej szkole zorganizowane zostało również spotkanie klas VII oraz VIII z kuratorem sądowym, który przekazał naszym uczniom cenne informacje dotyczące odpowiedzialności prawnej oraz konsekwencji stosowania przemocy wobec innych.

Szkolny konkurs przyrodniczy.

28 maja 2024r. odbył się szkolny konkurs przyrodniczy PRZYRODNIK ROKU dla klas IV. Głównym celem konkursu było popularyzowanie wiedzy przyrodniczej, rozwijanie zainteresowań i wspieranie uzdolnień uczniów oraz kształtowanie odpowiednich postaw wobec środowiska naturalnego. Wszyscy uczniowie wykazali się wysokim poziomem wiedzy przyrodniczo - ekologicznej.

W konkursie wzięło udział 16 uczniów klas IV.

I miejsce zajęli: Julian Guzowski kl.4a oraz Adam Filipkowski kl.4d.

„Gang używek” - niesamowite przedstawienie!

Nie od dziś wiadomo, że teatr jest doskonałym narzędziem do realizacji zadań wychowawczych i profilaktycznych. Spektakle teatralne to również świetna zabawa, która kształtuje wrażliwość i pozwala na rozwijanie wyobraźni. Interaktywny charakter przedstawień pozwala wciągnąć widzów w fabułę i w ciekawy sposób przekazywać najistotniejsze treści. O tym wszystkim przekonali się uczniowie naszej szkoły, którzy obejrzeni spektakl przygotowany przez Szkolne Koło Teatralne prowadzone przez panią Anetę Nowakowską. Zaprezentowany „Gang Używek” to przedstawienie podejmujące trudne, ale aktualne tematy dotyczące przemocy, agresji, uzależnień. Spektakl odbył się w Miejskim Ośrodku Kultury w Lubawie, dzięki czemu aktorzy mogli zagrać na prawdziwej scenie, a publiczność mogła poczuć się jak w prawdziwym teatrze. Spektakl bardzo się spodobał dlatego był jeszcze kilkakrotnie grany dla rodziców uczniów i mieszkańców Lubawy.

AED, czyli automatyczny defibrylator zewnętrzny w obu budynkach naszej szkoły!

Skoro na budynkach szkoły mamy tak cenne urządzenia to nie ma wyjścia, musimy umieć je w razie potrzeby użytkować, dlatego na lekcjach biologii i godzinach z wychowawcą uczyliśmy się zasad udzielania pierwszej pomocy przy użyciu AED.

Oby nigdy nie było potrzeby ich zdejmować ze ściany!

Ogólnopolski Program Edukacyjny „Trzymaj formę” w szkole

W Szkole Podstawowej im. M. Kopernika w tym roku szkolnym kolejny raz realizowano Ogólnopolski Program Edukacyjny „Trzymaj formę”. Adresaci programu to uczniowie klas V-VIII i ich rodzice. Głównym celem programu jest edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej i ich rodzin przez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety.

Uczniowie z kilku klas V-VIII, pod opieką: p. Anny Ismer, p. Mirosławy Groszkowskiej, p. Jerzego Sendlewskiego i p. Andrzeja Wiergowskiego przy współudziale koordynatora p. Renaty Pokojskiej, angażowali się i chętnie uczestniczyli w różnego rodzaju akcjach w trakcie realizacji programu. Uczestnicy podnieśli swoją świadomość w zakresie profilaktyki zdrowotnej, uświadomili sobie negatywny wpływ napojów energetyzujących, słodyczy i żywności przetworzonej na zdrowie. Ponadto uczniowie realizujący program zdobyli odpowiednią wiedzę i umiejętności praktyczne dotyczące prawidłowego odżywiania. Poznali również nieocenioną rolę aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie ucznia.

Program edukacyjny „Trzymaj formę” stanowi bardzo ważny element profilaktyki i promowania zdrowego stylu życia.

Działania mające na celu zwrócenie uwagi uczniów na zdrowy styl życia, czyli priorytet nr. 2:

Dbanie o zdrowie fizyczne poprzez właściwą dietę i aktywne spędzanie czasu wolnego.

Spotkanie klubu Małego Łasucha

Spotkanie klubu Małego Łasucha Pierwsze spotkanie w ramach “Klubu małego łasucha” miało miejsce 15 grudnia 2023 roku w stołówce szkolnej. Na pierwszych zajęciach odbyły się warsztaty świąteczne, na których rozmawiano o świątecznych zwyczajach i potrawach, jakie goszczą na naszych stołach. Uczniowie wymieniali się przepisami świątecznymi, które przygotowali razem z rodzicami. Przygotowane pierniczki były wspólnie dekorowane w rytm bożonarodzeniowych kolęd. Czekać na gotowe pierniczki uczniowie brali udział w świątecznych zabawach i łamigłówkach. Kolejne spotkanie w ramach klubu odbędzie się już w styczniu, gdzie zajmiemy się przygotowaniem, pieczeniem i dekorowaniem gofrów.

Profilaktyka cukrzycy typu II w klasach VII

Z początkiem marca w klasach VII na lekcji biologii prowadzone były zajęcia mające na celu uświadomienie uczniom jak wiele szkód w organizmie człowieka może poczynić podwyższony poziom cukru we krwi.

22% dzieci i młodzieży w wieku 9-18 lat zmagają się z nadwagą lub otyłością, a to główne czynniki sprzyjające cukrzycy typu 2.

- Nadmierna masa ciała przyczynia się do insulino oporności tkanek.
- Coraz młodsze osoby chorują na cukrzycę typu 2.

Cukrzyca to choroba przewlekła, która charakteryzuje się podwyższonym stężeniem glukozy we krwi. Cukier ten nie może przedostać się do wnętrza komórek w celu dostarczenia im energii i zbyt długo krąży we krwi. Choroba powoduje zaburzenie czynności i niewydolność różnych narządów, szczególnie oczu, nerek, nerwów, serca i naczyń krwionośnych. Aktywność fizyczna i ukształtowanie u dzieci prawidłowych nawyków żywieniowych mogą w dużym stopniu zapobiec wystąpieniu cukrzycy w przyszłości. W profilaktyce cukrzycy typu 2 kluczowe są:

- regularne spożywanie posiłków (4-5 posiłków co 3-4 godziny);
- niedopuszczanie do przegłodzenia lub przejedzenia;
- picie odpowiedniej ilości wody 1-1,5 litra dziennie;
- jedzenie węglowodanów złożonych (produkty pełnoziarniste - z tzw. ciemnej mąki), warzyw, nasion roślin strączkowych;
- unikanie węglowodanów prostych (znajdują się np. w słodyczach, słodzonych napojach, produktach zbożowych z pełnego przemiału - z tzw. białej mąki, ale także w owocach i produktach mlecznych);
- ograniczenie niezdrowych przekąsek (np. chipsów), żywności przetworzonej (zawierającej sztuczne barwniki, konserwanty, dużo cukru, soli i tłuszczu). Dziękujemy Pani Pielęgniarsce Szkolnej za pomiar poziomu cukru we krwi oraz interpretację wyników. I tak przez przypadek dowiedzieliśmy się np. kto wypija za dużo napojów typu cola na przerwie.

Zajęcia warsztatowe o higienie i pielęgnacji ciała dla klas VIII.

Było wesoło, kolorowo, pachnąco i kształcząco 😊. W ramach projektu Szkoła Promująca Zdrowie uczniowie klas ósmych wzięli udział w zajęciach warsztatowych na temat higieny osobistej. Podczas zajęć omawialiśmy zasady dbałości o higienę oraz potwierdzaliśmy fakty i obalaliśmy mity z tym związane. Pojawiły się takie zagadnienia jak proces usuwania brudu za pomocą mydła, dogłębne oczyszczanie skóry oraz jej odżywianie. Uczniowie sami wykonali proste, domowe kosmetyki. Ekologiczny peeling, pielęgnujące maseczki z gliniek kosmetycznych czy musujące półkule kąpielowe to kosmetyki, które uczniowie mogli wypróbować na fragmentach rąk, aby w domowym zaciszu zastosować je na całe ciało lub twarz. Bardzo cieszy, że zainteresowanie zajęciami i pielęgnacją ciała było zarówno ze strony dziewcząt, jak i chłopców.

Zdrowe sałatki w IIIe

24 kwietnia uczniowie klasy IIIe samodzielnie przygotowali sałatki owocowe, które mogą być zdrowym posiłkiem na drugie śniadanie. W trakcie przygotowywania posiłku

kształciły odpowiednie nawyki żywieniowe, rozwijały kreatywność, wyobraźnię oraz dbałość o higienę podczas sporządzania posiłków. Na koniec zajęć wszyscy ze smakiem zjedli przygotowane sałatki, które dostarczyły im dużo energii na cały dzień.

„Klasa Ib promuje zdrowe odżywianie”

Uczniowie klasy Ib wiedzą, że cukier szkodzi zdrowiu. Od pierwszych dni nauki w szkole wraz ze swoją wychowawczynią ustalili, że tylko w piątek można przynosić słodycze do szkoły i skrupulatnie tego przestrzegają. W ramach zajęć „Dbam o zdrowie” przed świętami wielkanocnymi dzieci przygotowywały wiosenne kanapki. Dopelnieniem zdobytej wiedzy, było stworzenie tablicy edukacyjnej: „Cukier a zdrowie”. Gazetka powstała, aby przekazać młodym ludziom, że nie tylko batony, cukierki zawierają duże ilości cukru, ale jest on również zawarty we wszystkich napojach, a nawet w ketchupie. Tylko WODA jest bezkonkurencyjna bo nie zawiera cukru. Tablica od pierwszych chwil cieszy się dużym zainteresowaniem zarówno u dzieci, jak i rodziców. Zbliży się Światowy Dzień Zdrowia, mamy nadzieję, że chociaż część uczniów naszej szkoły spróbuje zmienić nawyki żywieniowe i zacznie świadomie wybierać. Ile cukru dziennie można zjeść?

od 0 do 2 lat – unikamy cukru i słodyczy zupełnie

od 2 do 3 lat – od 2,5 do 3,5 łyżeczki cukru dziennie (w zależności od masy ciała)

od 4 do 6 lat – od 3 do 4,5 łyżeczek cukru dziennie

powyżej 6 lat – najlepiej nie przekraczać 5 łyżeczek cukru dziennie

dorośli: (kobiety- 9 łyżeczek, mężczyźni-11 łyżeczek)

Super moce kiszonek.

Jakie warzywa najzdrowiej jeść zimą i wczesną wiosną? Oczywiście, kiszone! Wiedzą już o tym uczniowie klasy VC. Projekt edukacyjny pt. „Metody utrwalania warzyw i owoców”, pomógł uświadomić im, jakie super moce zawierają w sobie kiszone warzywa. Kiszonki są niskokaloryczne, wspierają procesy trawienne i regulują pracę przewodu pokarmowego. Właściwości kiszonek: 1. Kiszonki to naturalne probiotyki. Zawarte w kiszonkach różne kultury bakterii wpływają na przywrócenie prawidłowej mikrobioty jelitowej, dzięki czemu wspierają odporność organizmu. 2. Kwaśne pH kiszonek zakwasza żołądek i wspomaga trawienie białek. 3. Wysoka zawartość błonnika pokarmowego. Włókno pokarmowe zawarte w kiszonkach wspomaga pracę jelit, reguluje rytm wypróżnień i pomaga w leczeniu zaparć. 4. Kiszonki są bogate w witaminy o działaniu przeciwutleniającym. Różne rodzaje kiszonek zawierają takie substancje jak: witamina C, witamina A, witamina E oraz witaminy z grupy B. Na przykład kapusta kiszona zawiera około 20 mg witaminy C w 100 g, dlatego mówi się o silnie antyoksydacyjnych właściwościach kiszonek. Regularne spożywanie kiszonek przeciwdziała starzeniu się organizmu i wspierają regenerację. 5. Kiszonki są bogactwem takich pierwiastków jak potas, wapń, fosfor i magnez, a procesy fermentacyjne i środowisko kwaśne wspierają ich przyswajanie. Spożywanie kiszonek poprawia pracę mięśni, w tym mięśnia sercowego oraz wspiera gospodarkę mineralną i wodno-elektrolitową organizmu.

Apel z okazji światowego dnia zdrowia.

Nasza szkoła aspiruje do grona szkół promujących zdrowie, dlatego wykorzystujemy każdą okazję aby mobilizować uczniów do poszerzania wiedzy o zdrowym stylu życia.

Z okazji Światowego Dnia Zdrowia 09.04.2024r. odbył się apel dla całej społeczności szkolnej. Uczniowie klasy VIIe i IIIId pod kierunkiem p. Anny Ismer oraz p. Renaty Pokojskiej w swoich wystąpieniach przekonywali nas, jak ważna jest edukacja zdrowotna oraz świadome i umiejętne dbanie o siebie. Zaprezentowali się w kilku scenkach nawołujących między innymi do zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej oraz dbania o higienę osobistą i odporność. Występy uczniów przeplatane były piosenkami i tańcem.

Podczas apelu ogłoszone zostały też wyniki szkolnego konkursu plastycznego pt. „Żyj zdrowo”. Owoce dla wszystkich uczniów oraz nagrody dla laureatów w konkursie ufundowane zostały przez Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa w Olsztynie.

Uczniowie SP na Uniwersytecie Warmińsko – Mazurskim.

W dniu 19.04.2024r grupa uczniów wzięła udział w zajęciach warsztatowych na wydziale Nauki o Żywności Uniwersytetu Warmińsko Mazurskiego. Jako szkoła, mamy podpisaną umowę partnerską z tymże wydziałem, dzięki czemu możemy liczyć na wsparcie UWM w działaniach takich jak podniesienie świadomości uczniów w zakresie zdrowego żywienia. Nasz „Kopernik” ubiega się o certyfikat „Szkoły Promującej Zdrowie” dlatego wiele działań skoncentrowanych jest właśnie na zdrowy styl życia. W ramach zajęć warsztatowych mieliśmy okazję poznać cały proces wypieku pieczywa: od zemlenia ziarna na mąkę po samodzielny wypiek chleba z najróżniejszymi dodatkami! Poznaliśmy również super moce rodzimych owoców oraz procesy produkcji przetwórstwa mleka. Profesorom, prowadzącym dla nas te inspirujące zajęcia serdecznie dziękujemy za poświęcony czas i przekazanie dużej dawki cennej wiedzy!

WYDZIAŁ NAUKI O ŻYWNOŚCI

UNIWERSYTET WARMIŃSKO-MAZURSKI W OLSZTYNIE

PROGRAM WIZYTY

Szkoły Podstawowej z Lubawy

19. 04. 2024

9.25	SPOTKANIE Z PRZEDSTAWICIELAMI WYDZIAŁU NAUKI O ŻYWNOŚCI UWM W OLSZTYNIE ul. Pl. Cieszyński 1 portiernia
------	--

	dr hab. inż. Małgorzata Tańska, prof. UWM, dr inż. Justyna Bojarska, Katedra Przetwórstwa i Chemii Surowców Roślinnych
9.30-11:00 15 osób	ETAPY POWSTAWANIA CHLEBA – OD ZAKWASU PO AROMATYCZNY BOCHENEK Ul. Pl. Cieszyński 1 Prowadzący: dr hab. inż. Małgorzata Tańska, prof. UWM, Katedra Przetwórstwa i Chemii Surowców Roślinnych
9.30-11:00 25 osób	Superowoce – wykład z pokazem Ul. Pl. Cieszyński 1 Prowadzący: dr inż. Justyna Bojarska, Katedra Przetwórstwa i Chemii Surowców Roślinnych
11.30 – 12.30 20/ 20 osób	SPACEREM PO HALI TECHNOLOGICZNEJ KATEDRY MLECZARSTWA I ZARZĄDZANIA JAKOŚCIĄ ul. Oczapowskiego 7, hol k. portierni dr hab. inż. Jarosław Kowalik, prof. UWM / mgr inż. Waldemar Brandt Katedra Mleczarstwa i Zarządzania Jakością

Kolejne spotkanie Klubu Małego Łasucha

8 marca 2024 roku odbyło się kolejne spotkanie w ramach “Klubu małego łasucha” zorganizowane przez panie: Walentynę Miszczak i Magdalenę Puwalską. Z okazji Dnia Kobiet uczniowie wymieniali się przepisami na ciasta oraz desery. W tym dniu zajęcia były poświęcone przygotowywaniu gofrów. Uczniowie poznali różne przepisy a także sami przygotowywali ciasto. Przygotowane gofry były wspólnie dekorowane. Czekając na gotowe gofry uczniowie brali udział w zabawach i łamigłówkach związanymi z Dniem Kobiet. Kolejne spotkanie w ramach klubu odbędzie się już w kwietniu, gdzie zajmiemy się przygotowaniem, pieczeniem i dekorowaniem naleśników.

Pogadanki z panią pielęgniarką w klasie III d

18 kwietnia 2024r. uczniów z klasy III d odwiedziła pielęgniarka szkolna - pani Ewa Grabowska, która rozmawiała z dziećmi na temat zasad zdrowego odżywiania oraz konieczności dbania o higienę osobistą. Podczas zajęć pani Ewa mówiła wiele o tym jak dbać o zdrowie, podkreślała rolę właściwych nawyków żywieniowych. Wizyta ta łączyła się także z prowadzoną w naszej szkole akcją profilaktyczną „Fluoryzacja zębów”. Pani pielęgniarka odwiedza systematycznie uczniów z klas I-IV i uczy jak prawidłowo czyścić zęby, aby ochronić je przed próchnicą. Uczniowie dowiedzieli się również, w jaki sposób prowadzić zdrowy styl życia ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej. Spotkanie zorganizowała pani Renata Pokojska.

VII Powiatowy konkurs „Żywnie a zdrowie człowieka” w Kurzętniku

Paulina Niedźwiecka i Zuzanna Licznarska z klasy VII e reprezentowały naszą szkołę na VII Powiatowy konkursie „Żywnie a zdrowie człowieka”. W tym roku hasłem przewodnim konkursu była walka z otyłością. Uczniowie mieli za zadanie rozwiązać test i sporządzić omlet. Dziewczyny zaprezentowały się bardzo dobrze i pomimo iż nie stanęły na podium to udział w tym konkursie zaliczyły do udanych.

Uczennice do konkursu przygotowała Anna Ismer

Światowy Dzień Recyklingu

Z okazji **Światowego Dnia Recyklingu**, uczniowie naszej szkoły zaangażowali się w różnorodne działania, promując świadomość ekologiczną i dbałość o środowisko. W młodszych klasach odbyły się zajęcia promujące działania prowadzące do bardziej zrównoważonego gospodarowania zasobami oraz świadomego podejścia do kwestii ekologicznych. Uczniowie klas 7-8 lubawskiego Kopernika wykonywali plakaty i ulotki. Celem było promowanie m.in. recyklingu, ochrony planety, zachęcając ich do aktywnego udziału w promowaniu pozytywnych zachowań i wartości w społeczności szkolnej. Nasza młodzież podjęła również działania mające na celu dotarcie do mieszkańców miasta poprzez roznoszenie ulotek przygotowanych przez młodszych kolegów. W ten sposób informowali lokalną społeczność o ważnych kwestiach, takich jak segregacja śmieci, recykling oraz inne aspekty związane z dbałością o środowisko. To działanie było skutecznym sposobem na dotarcie do szerokiej grupy osób i przekazanie istotnych informacji, co może przyczynić się do wzrostu świadomości społecznej na temat ekologii i zrównoważonego rozwoju.

19 marca przedstawiciele klas 7-8 brali udział w III Ogólnopolskiej Olimpiadzie Antysmogowej. Olimpiada ESA to konkurs wiedzy, który w nowoczesnej formule online pozwolił uczniom wykazać się poszerzoną wiedzą na temat smogu i zmiany klimatu.

Nasza szkoła jest miejscem gdzie myśli się i działa ekologicznie. Uczniowie przyczyniają się do budowania świadomości ekologicznej w społeczności lokalnej oraz pokazują, że każdy może mieć wpływ na ochronę naszej planety.

Działania koordynowała Beata Kasprowicz – Bielska.

W zdrowym ciele, zdrowy duch!

22.02.2024 r. w sali sportowej przy ul. Rzepnikowskiego odbyły się zawody sportowo-rekreacyjne dla najmłodszych uczniów naszej szkoły, tj. klas pierwszych i drugich. Podczas licznych konkurencji sportowych promowano zdrowy styl życia: ruch, zdrowe odżywianie oraz kulturalne relacje między zawodnikami – zasady fair play. Taką ogromną energią i radością podczas kilku godzin rywalizacji można byłoby obdzielić wszystkich mieszkańców Lubawy.

Na zakończenie wszystkim uczestnikom podziękował i pogratulował, wręczając pamiątkowe dyplomy, Pan Dyrektor Mirosław Kowalczyk.

Zawody przygotowali i przeprowadzili nauczyciele wychowania fizycznego: Anna Gsell, Beata Kozłowska, Sabina Kobacka, Henryk Mężykowski, Jerzy Sendlewski oraz Paweł

Szefler. Dzieci miały okazję wykazać się swoimi sportowymi umiejętnościami. W myśl powiedzenia „Czym skorupka za młodu nasiąknie...” chcemy przyczynić się do jak największego rozwijania sprawności ruchowej u dzieci już od najmłodszych lat!

Klasa III d wie, co to zdrowe żywienie.

W naszej szkole kształtujemy zdrowe nawyki żywieniowe. Odpowiednie żywienie oparte na naturalnych produktach zmniejsza ryzyko nadwagi i chorób, a jednocześnie może podnieść odporność. Dnia 07.05.2024r. uczniowie klasy III d przygotowywali w klasie zdrowe kanapki i owocowe szaszłyki. Dzieci przyniosły pożywne produkty: chleb, szynkę, ser, jajka, ogórki, pomidory, sałatę, paprykę, szczypiorek, rzodkiewkę oraz ulubione owoce. Wspólnie zadbaliliśmy o podstawowe zasady higieny, czyli umycie rąk przed wykonywaniem kanapek i szaszłyków oraz o odpowiednie przygotowanie stołu. Uczniowie samodzielnie smarowali pieczywo masłem i układały na nim wybrane przez siebie produkty. Następnie odbyła się degustacja kanapek, a zadowolone miny potwierdziły, że najlepiej smakują kanapki zrobione własnoręcznie. Smakowicie też wyglądały owocowe szaszłyki. Dzięki takim zajęciom dzieci kształciły w sobie odpowiednie nawyki żywieniowe, rozwijały kreatywność, wyobraźnię oraz dbałość o higienę podczas spożywania posiłków.

Mleczny Uniwerek dla uczniów klas III na UWM w Olsztynie

24 maja 2024r. 30 -osobowa grupa uczniów z klas III c, III d i III e, pod opieką pań: Gabrieli Piwowarskiej, Renaty Pokojskiej i Walentyny Miszczak, uczestniczyła w warsztatach edukacyjnych w ramach projektu „Mleczny Uniwerek”. Warsztaty zorganizowane były przez Katedrę Mleczarstwa i Zarządzania Jakością UWM w Olsztynie. W ramach projektu prowadzące w przystępny sposób przekazały uczniom wiele cennych informacji na temat wartości odżywczych mleka i produktów mleczarskich w codziennej diecie. Dzieci zwiedziły Instytut Mleczarstwa, samodzielnie robiły masło, które miały okazję skosztować, eksperymentowały z mlekiem i barwnikami, a nawet doiły krowę. Za aktywny udział w warsztatach uczniowie „Kopernika” otrzymali pamiątkowe dyplomy oraz nagrody- niespodzianki. Bardzo dziękujemy pracownikom UWM za poświęcony czas i przekazanie cennej wiedzy, która na pewno wpłynie na podniesienie świadomości uczniów w zakresie zdrowego żywienia.

Jesteśmy przekonani, że tak liczne i przemyślane działania w znaczący sposób, przyczyniły się do przyjemniejszego, mniej stresującego i atrakcyjniejszego przebiegu roku szkolnego 2023/2024.

Sprawozdanie sporządziła Anna Ismer

szkolny koordynator Szkoły Promującej Zdrowie.