



WOM
CZĘSTOCHOWA

BANK DOBRYCH PRAKTYK

Beata Sobczak-Kuca

**Rok Szkoły w Ruchu
w Szkole Podstawowej nr 31
w Częstochowie**

**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 31
Z ODDZIAŁAMI I INTEGRACYJNYMI
W CZĘSTOCHOWIE**

Zgodnie z wytycznymi Ministra Edukacji Narodowej dotyczącymi ustanowienia roku szkolnego 2013/2014 Rokiem Szkoły w Ruchu i konieczności podkreślenia roli nauczycieli wychowania fizycznego jako ważnych animatorów życia szkolnego oraz ich roli zarówno w procesie edukacji zdrowotnej, jak i wychowania młodych ludzi, wyszczególniono następujące cele:

- mobilizowanie uczniów do aktywnego uczestnictwa w obowiązkowych zajęciach WF oraz ograniczenie do minimum zwolnień z tych lekcji;
- zachęcanie do podejmowania każdej aktywności ruchowej w ciągu dnia;
- nauka planowania dnia z wyszczególnieniem czasu na naukę i czasu na aktywny wypoczynek w celu zachowania zdrowego i higienicznego trybu życia;
- zwracanie uwagi na związek pomiędzy aktywnością fizyczną i zdrowym odżywianiem a zdrowiem, dobrą kondycją i dobrym samopoczuciem;
- uświadamianie uczniom, że aktywny tryb życia jest drogą do osiągnięcia życiowych sukcesów i sposobem na zwiększenie wiary w siebie i we własne możliwości.

Nasze działania w ramach Roku Szkoły w Ruchu:

- popularyzacja i zachęcanie uczniów do udziału w zajęciach pozalekcyjnych, tj.: SKS (siatkówka, tenis stołowy), koło taneczne;
- uświadamianie uczniom wskazanym do uczestniczenia w zajęciach gimnastyki korekcyjnej jej ważnej roli w korygowaniu wad postawy oraz przedstawianie jej jako atrakcyjnej formy aktywności ruchowej na rzecz własnego zdrowia;
- organizowanie zawodów sportowych i konkursów tanecznych;
- zachęcanie i przygotowywanie uczniów do uczestniczenia w zawodach oraz konkursach;
- docenianie uczniów za zaangażowanie i wysiłek włożony w wykonywane zadanie ruchowe w celu dalszej ich motywacji;
- prowadzenie gimnastyki śródlekcyjnej;
- przeprowadzanie tzw. roztańczonych przerw;

oraz:

- w ramach współpracy z wychowawcami poszczególnych klas – stworzenie w pracowniach Kącika Klasy w Ruchu;
- wdrażanie i realizowanie programów profilaktycznych z zakresu aktywności ruchowej i zdrowego odżywiania.

Ustanowienie roku szkolnego 2013/2014 Rokiem Szkoły w Ruchu zwróciło uwagę na ważny element w edukacji i kształtowaniu nawyków u dzieci, jakim jest aktywne uczestnictwo w kulturze fizycznej, które ma ogromne znaczenie dla prawidłowego rozwoju człowieka i jego udziału w życiu społeczeństwa. Postęp cywilizacyjny, osiągnięcia naukowo-techniczne niosą ze sobą wiele ujemnych skutków, takich jak: ograniczenie i niszczenie naturalnego środowiska człowieka, obniżenie jego aktywności ruchowej, szerzenie się chorób (głównie układu krążenia i systemu nerwowego) i wiele niekorzystnych zjawisk społecznych. Nasza jakość życia uzależniona jest od naszej aktywności fizycznej. To właśnie kultura fizyczna, prawidłowe odżywianie oraz zdrowy styl życia mają bezpośredni związek ze zdrowiem fizycznym i psychicznym człowieka, a także długością i jakością jego życia.

Wciąż wzbogacana i modernizowana baza sportowa szkoły sprzyja działaniom na rzecz pełnego uczestnictwa w kulturze fizycznej.

W ramach projektu „PROFILAKTYKA POPRZEZ SPORT” przy Szkole Podstawowej nr 31 w Częstochowie powstało nowoczesne boisko wielofunkcyjne. Inwestycja zrealizowana została w listopadzie 2012 roku i objęła budowę dwóch boisk, bieżni lekkoatletycznej, skoczni do skoku w dal, ogrodzenia, oświetlenia oraz utwardzenia terenu. Kompleks powstał w celu promowania wśród dzieci, młodzieży i innych osób aktywnego spędzania czasu wolnego oraz kreowania zdrowego i bezpiecznego stylu życia. Ponadto szkoła dysponuje salą gimnastyczną oraz pracownią taneczną z zapleczem.

Ogólnopolska akcja „ĆWICZYĆ KAŻDY MOŻE” realizowana przez MEN w ramach Roku Szkoły w Ruchu stała się istotnym impulsem do podejmowania nowych działań i modyfikacji dotychczasowych na rzecz zwiększenia aktywności fizycznej w takich obszarach, jak: zajęcia edukacyjne wychowania fizycznego, alternatywne formy realizacji zajęć wychowania fizycznego, edukacja zdrowotna, podnoszenie kwalifikacji nauczycieli WF oraz pozalekcyjne zajęcia sportowe. Minister Edukacji Narodowej zaprosił do współpracy instytucje rządowe, środowiska sportowe, naukowe i organizacje pozarządowe.

Akcja „Ćwiczyc każdy może” skierowana jest do publicznych i niepublicznych placówek oświatowych. Ambasadorem akcji został Marcin Gortat.

Do udziału przystąpiło ponad 4 tys. szkół i przedszkoli z całej Polski, w tym 492 z woj. śląskiego i 30 z miasta Częstochowy. Nasza szkoła również zgłosiła akces do uczestnictwa, aby aktywnie wpisać się w trwający Rok Szkoły w Ruchu.

(Szczegółowe informacje nt. akcji „Ćwiczyc każdy może” w ramach Roku Szkoły w Ruchu uzyskać można na stronie www.szkolawruchu.men.gov.pl).

Wszystkie działania w ramach Roku Szkoły w Ruchu promujące aktywność fizyczną i zdrowy tryb życia wśród dzieci i młodzieży publikowane są systematycznie na stronie internetowej szkoły (<http://www.sp31czest.ovh.org>), jak również na łamach gazetki szkolnej „Z Plecaka Uczniaka” oraz na portalu społecznościowym Facebook, na którym również zamieszczane są zadania dla uczestników akcji.

Pierwszym zadaniem było zorganizowanie SZKOLNYCH IGRZYSK W PRZECIĄGANIU LINY. W związku z tym włączono tę dyscyplinę do SZKOLNYCH IGRZYSK O PUCHAR DYREKTORA SZKOŁY, dzięki czemu poszczególne klasy zdobyły dodatkowe, cenne punkty. Wielkim Finałem Igrzysk będzie DZIEŃ SPORTU dla klas IV–VI (czerwiec 2014 r.), podczas których podsumowane zostaną wszystkie wyniki uzyskane w poszczególnych dyscyplinach i konkurencjach sportowych oraz OLIMPIADA MAŁOLATA dla klas I–III.

Zgodnie z drugim zadaniem kolejny semestr bieżącego roku szkolnego rozpoczniemy od konkursu w biciu rekordu w odbijaniu wybranego rodzaju piłki.

Zgodnie z naszym założeniem, że klasy w ruchu = szkoła w ruchu w pracowniach powstały KĄCIKI KLASY W RUCHU. Uczniowie w ten sposób odpowiedzieli na pytanie: jakie sporty uprawiają, jak aktywnie spędzają czas wolny oraz jakie są ich ulubione zdrowe smakołyki. Z pomocą wychowawców w szkolnych salach pojawiły się barwne, ciekawe Kąciki, które skutecznie zachęcają innych do wyboru różnorodnych form aktywności fizycznej.

Jednym z wielu działań podejmowanych na rzecz aktywności ruchowej prowadzonych w naszej szkole, są ROZTAŃCZONE PRZERWY.

Przy dźwiękach muzyki, na sali gimnastycznej, uczniowie naszej szkoły pod opieką nauczyciela tańca mają możliwość potańczyć podczas długich przerw i nabrać energii na resztę dnia. Każdy człowiek potrzebuje ruchu, a taniec umożliwia nam nie tylko zachować zdrowie i dobrą kondycję, ale również poprawić samopoczucie.

Taniec pozwala na wzmocnienie i uelastycznienie wszystkich mięśni naszego ciała. Jest to świetny sposób na rozluźnienie oraz wzmocnienie naszego kręgosłupa i stawów po długim siedzeniu w ławce szkolnej lub za biurkiem w pracy.

Taniec to także świetny sposób na poprawę krążenia krwi i pracy jelit, ponieważ – podobnie jak podczas każdego innego wysiłku – akcja serca zostaje przyspieszona, a co za tym idzie, spalamy więcej tłuszczu i gubimy zbędne kilogramy.

Jak pokazują badania, w trakcie tańca w organizmie człowieka wydzielają się adrenalina i noradrenalina, czyli hormony, dzięki którym czujemy się lepiej i mamy więcej energii, a także endorfiny znane również jako „hormony szczęścia”. Dlatego taniec bardzo często polecany jest jako metoda wspomagająca w leczeniu depresji i nerwic.

W związku z akcją „Ćwiczyć każdy może” „Roztańczone przerwy” zostały pozytywnie zaopiniowane przez Ośrodek Rozwoju Edukacji w MEN i ujęte w „Dobrych Praktykach” na stronach internetowych:

- <https://www.men.gov.pl/index.php?limitstart=18>
- <http://www.szkolawruchu.men.gov.pl/index.php/dobre-praktyki>
- <https://www.facebook.com/pages/Szko%C5%82a-Podstawowa-nr-31/188689141215418?ref=hl>

Poprzez ustawienie na stałe na korytarzach dwóch pięter pięciu stołów do tenisa powstały w naszej szkole PINGPONGOWE KORYTARZE. Dzięki temu przez cały rok uczniowie wszystkich klas mają możliwość uczestniczenia w aktywnej formie spędzania czasu pomiędzy lekcjami. Pod opieką dyżurujących nauczycieli uczniowie chętnie grają w różne odmiany tenisa stołowego, tj. gra tradycyjna (2–4 graczy), ping-pong biegany (5–20 graczy) oraz wersja ping-ponga podłogowego, którego pole gry wyznaczają kolorowe podłogi na szkolnych korytarzach.

Lekcje wychowania fizycznego poprzez kształtowanie nawyku aktywności fizycznej i troskę o zdrowie wspierają prawidłowy rozwój dzieci, włączając się do jednego z głównych zadań szkoły, jakim jest wyposażenie uczniów w wiedzę na temat dbałości o swój harmonijny rozwój intelektualny, etyczny, emocjonalny, społeczny i fizyczny. Rzetelna realizacja wymagań określonych w podstawie programowej oraz ciekawe i atrakcyjne formy zajęć wychowania fizycznego mają wymierny wpływ na aktywny udział uczniów w lekcjach WF, dzięki czemu obserwuje się mały procent dzieci korzystających ze zwolnień wystawianych przez rodziców. Ponieważ na ogólną sprawność fizyczną mają wpływ takie czynniki, jak: zainteresowania dzieci i pośrednio ich rodziców, mentalność i uwarunkowania środowiska oraz odpowiednie działania szkoły – mamy możliwość pełnić ważną rolę jako animatorzy działań na rzecz zdrowia i kultury fizycznej uczniów.

W ramach wszechstronnego oddziaływania i zachęcania ucznia do aktywności ruchowej już w roku 2002 została wprowadzona OBOWIĄZKOWA LEKCJA TAŃCA. Opracowany został

szczegółowy program zajęć, który zatwierdzony został przez dyrektora szkoły oraz radę pedagogiczną. W pierwszym etapie lekcje realizowane były w ramach godzin do dyspozycji dyrektora. Z chwilą wprowadzenia do szkół obowiązkowej czwartej godziny wychowania fizycznego lekcja tańca stała się uzupełnieniem programu rozwoju kultury fizycznej. Program lekcji tańca uwzględnia podstawę programową wychowania fizycznego oraz obejmuje szeroki zakres technik i stylów tanecznych ze szczególnym uwzględnieniem kształtowania nawyków utrzymywania prawidłowej postawy, poznawania własnych możliwości ruchowych, usprawniania właściwości motorycznych, rozwijania koordynacji, wyobraźni i orientacji w schemacie własnego ciała i przestrzeni. Zajęcia taneczno-ruchowe wykorzystują również zabawy rytmiczne, taneczne i inscenizowane. Dzięki zabawom inscenizowanym opartym na ruchowej interpretacji tematu muzycznego lub tekstu piosenki powstają krótkie etiudy i inscenizacje taneczno-ruchowe realizowane przez uczniów indywidualnie, w parach oraz w grupach. Ta forma szczególnie zachęca do współpracy, współtworzenia i wzrostu odpowiedzialności za efekt końcowy zadania. Muzyka towarzysząca zajęciom ukierunkowuje działania ruchowe dzieci, wprowadza nastrój oraz uspokaja. Dynamika i natężenie muzyki uzależnione są od rodzaju proponowanych ćwiczeń.

Jedną z ważniejszych zasad metodycznych stosowanych w wychowaniu fizycznym, a więc również na lekcjach tańca, jest dostosowanie stopnia trudności zadań ruchowych do poziomu psychofizycznego danej grupy. Satysfakcja z umiejętności pokonywania własnych słabości przy realizacji kolejnych zadań ruchowych warunkuje chęć podejmowania się następnych wyzwań, a co za tym idzie – zwiększania aktywności w kulturze fizycznej.



Już w pierwszych latach nauki w szkole uczniowie klasy 0 mają możliwość poznawać i doskonalić własne możliwości ruchowe m.in. w ramach LEKCJI RYTMIKI. Na zajęciach wykorzystywane są zabawy rytmiczne, których głównym elementem przewodnim jest rytm wybranego utworu, a następnie dostosowywane są do niego proste elementy ruchu. W ramach zabaw tanecznych realizowane są również bardziej złożone formy ruchu, które połączone w całość tworzą układy choreograficzne. Różnorodność form ruchowych pobudza dzieci do działania i sprawia, iż coraz aktywniej uczestniczą one w zajęciach, kształtując swoją postawę wobec kultury fizycznej i usprawniając swoje właściwości motoryczne.

W ramach art. 42 realizowane są POZALEKCYJNE ZAJĘCIA TANECZNE, tj. formacja taneczna „Koliberki” dla uczniów klas III oraz Szkolny Zespół Taneczny dla chętnych uczniów klas IV–VI. Uczniowie – tancerze biorą udział w opracach choreograficznych uroczystości szkolnych, konkursach, pokazach tanecznych i happeningach. Ponadto do tradycji szkoły należy uroczysty Bal Szóstoklasistów, który otwiera polonez w wykonaniu wszystkich uczniów klas VI oraz prezentacje tańców towarzyskich poszczególnych klas.

Dużym zainteresowaniem cieszą się również POZALEKCYJNE ZAJĘCIA SPORTOWE SKS z zakresu takich dyscyplin, jak: piłka siatkowa, piłka ręczna, piłka nożna, koszykówka, tenis stołowy, unihokej. W okresie zimowym organizowane są także wyjścia na lodowisko. Uczniowie – sportowcy mają możliwość doskonalić swoje umiejętności i wykorzystywać je podczas zawodów i konkursów.



Organizowane w naszej szkole od wielu lat KONURSY TANECZNE cieszą się niesłabnącą popularnością. Sympatycy tańca towarzyskiego mogą spróbować swoich sił podczas Turnieju Tańca Towarzyskiego o Puchar Dyrektora Szkoły. Natomiast zwolennicy nowoczesnych form tańca z niecierpliwością czekają na Andrzejkowy Turniej Tańca Dyskotekowego, czyli Prezentacje Młodych Choreografów. Do tego konkursu każdego roku przystępuje ok. 50 chętnych uczniów z klas IV–VI, którzy prezentują się w kategoriach: solistki, soliści, duety i miniformacje. Zgodnie z przyjętym regulaminem uczestnicy mają za zadanie samodzielnie przygotować choreografię, uczestnicząc wcześniej w szkolnych warsztatach tanecznych.

Udział w szkolnych, miejskich, rejonowych i wojewódzkich ZAWODACH SPORTOWYCH różnych dyscyplin zgodnie z zasadami fair play to okazja do rozwijania umiejętności pracy w grupie, samodyscypliny, a także zachowania się w sytuacji zwycięstwa i porażki. Aby pomóc młodym uczniom w zrozumieniu przyjętych zasad opracowany został Kodeks Sportowca i Kodeks Kibica.

Z okazji Dnia Dziecka organizowana jest dla uczniów klas I–III Olimpiada Małolata, natomiast dla uczniów klas IV–VI Dzień Sportu, który jest również zwieńczeniem całorocznych Igrzysk o Puchar Dyrektora Szkoły w różnych dyscyplinach. Reprezentanci

wszystkich klas, uczestnicząc w zawodach i konkurencjach sportowych zdobywają dla swoich zespołów cenne punkty, natomiast pozostali uczniowie biorą udział w aktywnym kibicowaniu i konkursie na najciekawszy doping oparty na zasadach fair play. W grudniu każdego roku dziewczęta i chłopcy uczestniczą w MIKOŁAJKOWYM TURNIEJU TENISA STOŁOWEGO, który cieszy się w naszej szkole olbrzymią popularnością. Ponadto organizowane są zawody w sportach zespołowych i indywidualnych oraz konkursy interdyscyplinarne, tj. „W zdrowym ciele – zdrowy duch”.

Ponadto nasza szkoła weźmie udział w drugim semestrze br. szkolnego w III E-SPARTAKIADZIE DZIECI I MŁODZIEŻY. Przed nami udział w wyjątkowym przedsięwzięciu, ponieważ nasi sportowcy uczestniczyć będą w poszczególnych zawodach i konkurencjach, wykorzystując w pełni całe dostępne zaplecze sportowe naszej szkoły, bez konieczności opuszczania jej terenu. Wyniki najlepszych uczniów – sportowców będą zapisywane na portalu www.polskisport2024.pl. Będzie to również okazja, aby porównać uzyskiwane wyniki z osiągnięciami innych rówieśników z różnych szkół i miast w całej Polsce. Każdy zatem ma szansę zostać „Małym – Wielkim Sportowcem”.

Przez cały rok szkolny odbywają się ZAJĘCIA GIMNASTYKI KOREKCYJNO-KOMPENSACYJNEJ w ramach dwóch grup ćwiczebnych w wymiarze 1 godziny tygodniowo dla każdej z nich. W celu dostosowania ćwiczeń do potrzeb uczestników sporządzono szczegółową dokumentację na podstawie wskazań lekarskich, informacji higienistki szkolnej oraz pisemnych oświadczeń rodziców. Zgodnie z naszym mottem: „Gimnastyka korekcyjna uwierz – świetna sprawa, to nie tylko są ćwiczenia – to również zabawa”, uczestnicy nie tylko poznają ćwiczenia pomocne w korygowaniu postawy i zapobiegające jej pogłębieniu się, ale również bawią się dzięki wzbogaceniu części zajęć o różnorodne, barwne rekwizyty. Mając na celu zachęcenie uczniów jak i ich rodziców do systematycznych ćwiczeń w drugim semestrze br. szk. zaplanowana jest lekcja otwarta z ich udziałem.



Aby uprzyjemnić czas spędzany po lekcjach na świetlicy szkolnej organizowane są ŚWIETLICOWE ZAJĘCIA RUCHOWE. Uczniowie mają możliwość uczestniczenia w zabawach ruchowych zarówno w szkole, jak i (przy sprzyjającej aurze) na świeżym powietrzu. Pod opieką nauczycieli chętnie grają w tenisa stołowego na „Pingpongowych korytarzach”, bawią się z chustą „Klanzy”, wychodzą na osiedlowy plac zabaw, na spacerzy lub korzystają z nowego, wielofunkcyjnego boiska przy naszej szkole.

Wychowawcy edukacji wczesnoszkolnej i nauczania systematycznego wdrażają uczniów już od najmłodszych lat do aktywności ruchowej, wykorzystując m.in. ŚCIEŻKI DYDAKTYCZNO-PRZYRODNICZE. Zajęcia te, organizowane w różnorodnych, urokliwych miejscach, to okazja do niezapomnianych, bardzo „ruchliwych lekcji” poza murami szkoły.

Od wielu lat organizowane są OBOWIĄZKOWE LEKCJE PŁYWANIA DLA UCZNIÓW KLAS DRUGICH. Uczniowie bardzo chętnie uczestniczą w zajęciach na pływalni, do której przewożeni są wynajętym autokarem. To świetna okazja, aby oswoić się z wodą, doskonalić swoje umiejętności pływackie oraz poznać zasady bezpiecznego korzystania z akwenów wodnych.

W celu uatrakcyjnienia zajęć wychowania fizycznego w klasach I-III, w ramach projektu Klubu Sportowego Skra Częstochowa „Trzymaj Formę”, w lutym br. wybrane lekcje przeprowadzą zaproszeni trenerzy i zawodnicy Klubu Sportowego Skra Częstochowa. Przystąpienie do projektu i zaproszenie wykwalifikowanych trenerów, przyczyni się do promowania aktywności fizycznej i zdrowego trybu życia, zachęcenia dzieci do ruchu oraz kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród uczniów.

Popularyzując różne dyscypliny sportowe, już wkrótce odbędzie się w naszej szkole POKAZ RUGBY w wykonaniu zawodników Rugby Club Częstochowa. Uczniowie będą mogli poznać ogólne zasady gry oraz zobaczyć charakterystyczne pozycje stosowane podczas rozgrywek.

Dużym zainteresowaniem uczniów cieszą się w okresie zimowym FERIE W SZKOLE. To wspaniała alternatywa zajęć dla tych uczniów, którzy spędzają ferie zimowe w domu. Kilka dni w szkole spędzone na zabawach, wycieczkach, wyjściach na lodowisko, basen oraz do kina i teatru z pewnością sprawiają, że wszyscy nabierają energii i siły na kolejny semestr. Kalorie stracone podczas aktywnego wypoczynku uzupełniają pyszne obiady i desery przygotowywane w stołówce szkolnej. Nie ma czasu na nudę, ponieważ: Ruszamy się, ćwiczymy i zdrowo jemy – *dzięki temu każdego dnia świetnie się czujemy!*

Ciekawe i różnorodne zajęcia to również działania zmierzające do poprawy zdrowia, kondycji fizycznej, rozwijania zainteresowań i pasji zgodnie z potrzebami dzieci, a także wdrażanie zasad bezpiecznego spędzania wypoczynku.

Aby rozszerzać ofertę zajęć o takie, w których może brać udział jak największa liczba uczniów z uwzględnieniem tych mniej sprawnych ruchowo, organizowane są RAJDY KRAJOZNAWCZE po Jurze Krakowsko-Częstochowskiej. Turystyka piesza, wykorzystująca uwarunkowania lokalne, nie tylko sprzyja poznawaniu naszego regionu i aktywnemu spędzaniu czasu, ale również pomaga integrować społeczność szkolną.

Podobną rolę pełnią również WYCIECZKI I ZIELONE SZKOŁY, trwające od 1 do 5 dni, których zadaniem jest także chęć zaciekawienia i zainspirowania dzieci do zgłębiania wiedzy w kontaktach z przyrodą i ludźmi. Bogate programy obejmują naukę poprzez zabawę, aktywne uczestnictwo w warsztatach dydaktycznych, artystycznych oraz ruchowych. Kontakt z przyrodą i „nietypowe” lekcje prowadzone metodami aktywizującymi sprawiają, że każdego roku na tę formę zajęć i wypoczynku decyduje się duża liczba klas wraz z wychowawcami i nauczycielami – opiekunami. Walory przyrodnicze, uzdrowiskowe i przede wszystkim bardzo atrakcyjna forma kontynuacji programu nauczania sprawiają, że coraz więcej rodziców chętnie wyraża zgodę na ich realizację.

Ostatnim w roku szkolnym wspólnym przedsięwzięciem jest KIERMASZ SZKOLNY ART'DŻEM, w którym uczestniczy cała społeczność szkolna oraz środowisko lokalne. Ogromnym zainteresowaniem cieszy się m.in. Scena Otwarta, na której prezentują się w programie artystycznym uczniowie i poszczególne klasy.

Aktywność fizyczna w połączeniu ze zdrowym żywieniem jest warunkiem zachowania i wzmacniania zdrowia we wszystkich okresach życia człowieka. Czas dzieciństwa i dorastania to wspaniała okazja do wyrabiania nawyków zdrowego stylu życia. Stymulowanie od najmłodszych lat rozwoju fizycznego, motorycznego i psychospołecznego dzieci wpływa na pozytywne efekty zdrowotne, takie jak m.in. redukcja nadmiaru masy ciała. Promując zatem aktywny tryb życia i działając na rzecz bezpieczeństwa dzieci, nie możemy zapomnieć o kształtowaniu prawidłowych nawyków oraz uczenia ich odpowiedzialności i konsekwencji w realizowaniu zamierzonych celów.

Z ogromnym aplauzem zostały przyjęte WARSZTATY KULINARNE. Na spotkaniu, w którym uczestniczyli uczniowie i ich rodzice, każda rodzina miała za zadanie wykonać swoją potrawę. Na pięknie zastawionym stole pojawiły się: sałatki owocowe, warzywne, kanapki, pasty, przekąski i desery. Uczestnicy spotkania chętnie częstowali się zdrowymi potrawami, a następnie wymieniali się przepisami.



Podczas innych spotkań kolejne klasy miały możliwość popisania się zdolnościami kulinarnymi i wiedzą na temat zdrowych potraw. Chętnie przygotowywali barwne kanapki, sałatki owocowe własnych pomysłów, których już sam wygląd zachęcał do spożycia. Zwieńczeniem każdego warsztatu jest degustacja przygotowanych smakołyków. Wykonane na warsztatach kulinarnych potrawy są świetnym pomysłem na pierwsze i drugie śniadanie.

Wymieniamy się pomysłami, aby zdrowo się odżywiać. Uczniowie klas IV–VI naszej szkoły poznają potrawy narodowe krajów europejskich. W ramach realizacji programu Partnerskie Projekty Szkół Comenius przygotowywali potrawy narodowe. Jedną z nich była sałatka z Bułgarii pod nazwą „szopska”. Jest to bardzo charakterystyczny dla kuchni bułgarskiej rodzaj sałatki przyrządzanej z pokrojonych ogórków, pomidorów, papryki, cebuli z dodatkiem słonego sera (specjalny bułgarski ser szopski – solankowy ser owczy) oraz oleju roślinnego lub oliwy. Nazwa sałatki wywodzi się z tradycyjnej nazwy Szopi, którą określa się mieszkańców Sofii i sąsiednich regionów. Uczniowie sporządzili sałatkę według przepisu przysłanego przez rówieśników ze szkoły partnerskiej z Bułgarii. Ogromną radość sprawiło uczniom jej przyrządzanie i oczywiście degustacja przy pięknie nakrytym stole i rozmowach o zdrowym odżywianiu.

Korelacja realizowanych w szkole programów profilaktycznych wzmocniła założone cele, których priorytetem jest kształtowanie zdrowego i aktywnego ruchowo młodego człowieka.

Zaakceptowane przez radę pedagogiczną oraz ujęte w Programie Wychowawczym Szkoły programy profilaktyczne określiły obszary swoich oddziaływań i odpowiedzialnych za nie nauczycieli. Wielotorowość podjętych zadań otrzymało wspólny mianownik: Rok Szkoły w Ruchu, który na pewno będzie kontynuowany przez następne lata.

Oto akcje, projekty i programy, których założenia pomagają nam być „zdrową szkołą w ruchu”:

- Akcja „ĆWICZYĆ KAŻDY MOŻE” w ramach Roku Szkoły w Ruchu ustanowionego przez Ministerstwo Edukacji Narodowej;
- Szkolny program promocji zdrowia „MÓJ WYBÓR – ODŻYWIAM SIĘ ZDROWO I ĆWICZE” w ramach Śląskiej Sieci Szkół;
- „ZACHOWAJ RÓWNOWAGĘ” – Projekt „Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej” współfinansowany przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej i realizowany przez Instytut Żywności i Żywienia;
- Program Unii Europejskiej OWOCE W SZKOLE;
- Narodowy Program Rozwoju Sportu POLSKI SPORT 2024;
- Szkolny Programu Profilaktyczny PIERWOTNA PROFILAKTYKA WAD POSTAWY;
- Międzynarodowy Program „Uczenie się przez całe życie” Partnerskie Projekty Szkół COMENIUS. Tytuł projektu realizowanego w ramach programu: The World Around Us: Its Cultural Heritage and its Landscapes. Świat wokół nas: dziedzictwo kulturowe i krajobrazy;
- Projekt Klubu Sportowego Skra Częstochowa „TRZYMAJ FORMĘ ZE SKRĄ”.

Beata Sobczak-Kuca