

WODN
w Skierniewicach

96-100 Skierniewice, ul. Batorego 64D

tel. 46 833-20-04, 46 833-40-74, 46 832 56 43

www.wodnskierniewice.eu

wodn@wodnskiernie.nazwa.pl



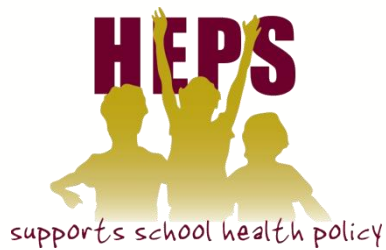
**Placówka z certyfikatem PN-EN ISO 9001:2015-10
i akredytacją Łódzkiego Kuratora Oświaty**

ISO 9001





Ruch i zdrowe żywienie w szkole



Inicjatorzy projektu HEPS

Koordinacja: Netherlands Institute for Health Promotion (NIGZ)

Ośrodki współpracujące:

- **Free University of Brussels, Belgia**
- **Welsh Ministers, Walia**
- **Danish University of Education, Dania**
- **Institute of Child Health, Grecja**
- **University Maastricht, Holandia**
- **NHS Health, Szkocja**
- **Warsaw University, Polska**
- **University of Bergen, Norwegia**
- **Leuphana University Lüneburg, Niemcy**
- **National University of Ireland, Galway, Irlandia**
- **Ludwig Boltzman Institute, Austria**
- **State Environmental Health Centre, Litwa**

Dlaczego HEPS ?

Nadwaga, otyłość i choroby związane z nieprawidłowym odżywianiem stanowią jedną z głównych przyczyn umieralności w Europie.

HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) - *Zdrowie i zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce*

Decyzje MEN dotyczące tworzenia warunków dla realizacji edukacji zdrowotnej w szkołach, w tym zapobiegania nadwadze i otyłości

- ❑ Wprowadzenie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego uwzględniającej problematykę wychowania zdrowotnego na wszystkich etapach edukacji,
- ❑ **Wspieranie i popularyzowanie Programów *Szkoła Promująca Zdrowie, Przedszkole Promujące Zdrowie* realizowanych w ramach Sieci Szkół dla Zdrowia w Europie,**
- ❑ Podejmowanie działań w ramach porozumienia o współpracy z 2009 roku zawartego między Ministrem Edukacji Narodowej, Ministrem Zdrowia oraz Ministrem Sportu i Turystyki,
- ❑ Deklaracja współpracy z 2018 roku zawarta między Ministrem Edukacji Narodowej, Głównym Inspektorem Sanitarnym,
- ❑ Utworzenie w Ośrodku Rozwoju Edukacji w dniu 31 marca 2010 r. Zespołu ds. Promocji Zdrowia.

Wśród programów dotyczących zdrowego żywienia i aktywności fizycznej realizowanych w polskich szkołach dominują programy edukacyjne

Niezbędne jest jednak całościowe podejście i tworzenie w szkołach polityki w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej uczniów.

Propozycję takiego podejścia zawiera projekt HEPS

Healthy Eating and Physical Activity in School Zdrowe żywienie i aktywność fizyczna w szkole

Projekt

realizowany w ramach
Programu Zdrowia Publicznego
Unii Europejskiej,
zorientowany na promowanie zdrowego
żywienia
i aktywności fizycznej w europejskich
szkołach
w sposób pozytywny, trwały
(zrównoważony)

Realizacja zadań w zakresie strategii zdrowego żywienia uwzględnia podstawowe wartości Szkoły Promującej Zdrowie

- ❑ Równość
- ❑ Ciągłość
- ❑ Włączanie
- ❑ Demokratyzacja życia w szkole

Strategia zdrowego żywienia i aktywności fizycznej powinna dotyczyć

edukacji zdrowotnej – wiedzy i umiejętności związanych z podstawowymi zasadami zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej.

promocji zdrowia – tworzenie warunków umożliwiających dokonywanie zdrowych wyborów związanych z odżywianiem, aktywnością fizyczną oraz wspierania uczniów w zwiększeniu kontroli nad swoimi nawykami.

**Szkoła to miejsce, które zmienia się,
aby promować zdrowie a nie miejsce,
w którym podejmowane są działania
związane z promocją zdrowia**

„Ruch i zdrowe żywienie w szkole”

Działania w ramach projektu w Polsce

- Tłumaczenie i adaptacja 4 poradników HEPS.
- Wspieranie przez wojewódzkich koordynatorów szkół promujących zdrowie w tworzeniu szkolnej polityki z wykorzystaniem pakietu szkolnego HEPS.
- Projekt pilotażowy „Ruch i zdrowe żywienie w szkole”
 - ORE w 2011-2013
- Realizacja projektu pilotażowego w wybranych szkołach Gdańska (100).
- 4 edycje szkoleń dla szkół promujących zdrowie (2014, 2015, 2016, 2017)
- Planowane szkolenie w kwietniu 2018 roku.

Poradniki HEPS

„Przewodnik HEPS” –

promowanie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej w szkołach. Przeznaczony dla instytucji i organizacji działających na poziomie krajowym



„Poradnik orędownictwa na rzecz HEPS” .

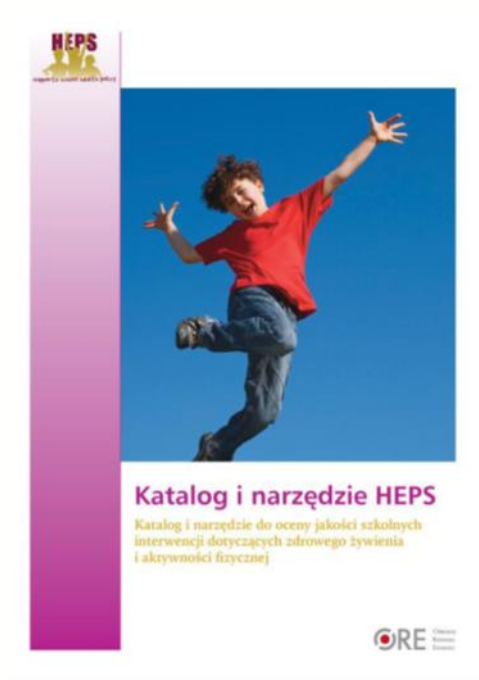
Przeznaczony dla osób propagujących tworzenie krajowej polityki promocji zdrowego żywienia i aktywności fizycznej w szkołach



Poradniki HEPS

„Katalog i narzędzie HEPS”

Katalog i narzędzie do oceny jakości szkolnych interwencji dotyczących zdrowego żywienia i aktywności fizycznej



- ## „Narzędzie dla szkół HEPS”

Przewodnik dla szkół dotyczący tworzenia szkolnej polityki zdrowego żywienia i aktywności fizycznej



Efekty

Znaczące, korzystne zmiany w obszarze zdrowego żywienia:

1. Podejście do zdrowego żywienia w szkole:

- zjadanie pierwszego śniadania w domu,
- zjadanie drugiego śniadania lub obiadu w szkole.

2. Edukacja żywieniowa w społeczności szkolnej:

- zmniejszenie się odsetka dzieci spożywających słodycze i napoje gazowane,
- zwiększenie się odsetka dzieci, które spożywały minimum raz dziennie owoce i / lub warzywa.

Efekty

Znaczące, korzystne zmiany zaobserwowano w obszarze aktywności fizycznej:

1. Podejście do aktywności fizycznej w szkole (lekcje wychowania fizycznego), uczniowie:
 - systematycznie uczęszczają w lekcjach wychowania fizycznego.
 - lubią lekcje wychowania fizycznego.
2. Aktywność fizyczna w codziennym życiu (poza lekcjami wychowania fizycznego):
 - Dzieci aktywnie spędzają czas wolny.
 - Uczniowie biorą udział w zajęciach pozalekcyjnych oferujących aktywne formy spędzania wolnego czasu

<https://www.ore.edu.pl/2017/12/promocja-zdrowia-w-szkole-materialy-do-pobrania/>

<https://www.ore.edu.pl/2012/03/bank-dobrych-praktyk/>

The background is a painting of a seascape. In the distance, a sailboat with two sails is on the horizon. The sky is a pale, warm yellow. The water in the foreground is rendered with thick, expressive brushstrokes in shades of green, yellow, and white, suggesting waves and sunlight reflecting on the water. The overall style is impressionistic and textured.

Dziękuję za uwagę

Marzenna Piwowar-Zrazek

Nauczyciel konsultant
ds. promocji zdrowia i bezpieczeństwa
w WODN w Skierniewicach
m.pz@poczta.onet.pl