



Szkoła Podstawowa nr 1 im. Bolesława Chrobrego w Płońsku

09-100 Płońsk, ul. Wolności 4

tel./fax. +48-023-662-21-62

e-mail: sekretariat@sp1plonsk.pl, www.sp1plonsk.pl

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 1
im. Bolesława Chrobrego
w Płońsku

09-100 Płońsk, ul. Wolności 4
tel.: 23 662 21 62
SP1.071.1.59.2025

Płońsk, dn. 5.06.2025 r.

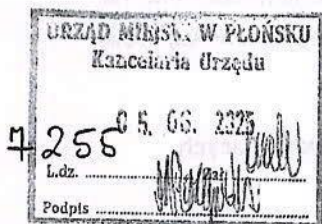
PSOS

J. Radelski

10.06.2025

Pan Andrzej Pietrasik

Burmistrz Miasta Płońsk



PS
05.06.2025

Dotyczy odpowiedzi na interpelację Radnego Rady Miejskiej w Płońsku p. Marcina Kośmidra w sprawie przeciwdziałania otyłości wśród dzieci i młodzieży.

Dyrektor Szkoły Podstawowej nr 1 im. Bolesława Chrobrego w Płońsku przekazuje stosowne informacje.

Szkoła podejmuje szereg działań mających na celu promowanie zdrowego stylu życia, wspieranie aktywności fizycznej oraz kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych wśród uczniów. W bieżącym roku szkolnym zrealizowano poniższe działania:

1. Programy edukacyjne i kampanie informacyjne realizowane w szkole

podstawowej na rzecz zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej:

- udział w ogólnopolskim programie „Program dla szkół” (mleko, owoce i warzywa) skierowanym do dzieci klas I-V, celem programu jest trwała zmiana nawyków żywieniowych dzieci poprzez zwiększenie udziału owoców i warzyw oraz mleka i przetworów mlecznych w ich codziennej diecie na etapie, na którym kształtują się ich nawyki żywieniowe oraz upowszechnianie zdrowej, zbilansowanej diety i wzrost świadomości zdrowotnej dzieci w tym zakresie;

- udział w ogólnopolskiej akcji „Dzień Zdrowego Śniadania” pod hasłem „Śniadanie daje moc” uczniów klas 0-VIII poprzez wspólne przygotowanie i zjedzenie śniadania oraz pedagogizację, celem akcji jest zwiększenie świadomości w kwestii prawidłowego odżywiania, ze szczególnym uwzględnieniem śniadania;

- zorganizowanie Szkolnego Dnia Relaksu w ramach realizacji działań zdrowotnych i programu „Żyj dobrze”;

- udział w obchodach Światowego Dnia Zdrowia (7.04.2025) – przeprowadzenie pogadanek, zajęć plastycznych dla dzieci (zgodnie ze wskazaniem SANEPIDU);

-przygotowywanie gazetek szkolnych na korytarzu szkolnym, plakatów na temat zdrowego stylu życia.

2. Współpraca z lokalnymi placówkami zdrowia, dietetykami i innymi specjalistami w zakresie profilaktyki otyłości:

-współpracowano z PSSE w Płońsku przy realizacji działań w oparciu o program „**Żyj dobrze**”, działania realizowane były w klasach IV – VIII, celem programu było kształtowanie postaw prozdrowotnych, przekazywanie wiedzy warunkującej podejmowanie wyborów sprzyjających zdrowiu, promowanie prawidłowych nawyków żywieniowych, wyrabianie nawyków prozdrowotnych poprzez aktywność ruchową;

-odbyło się spotkanie z psychodietetykiem p. M. Stefaniak **"Pokaż kotku co masz w środku - odkrywamy tajemnicę naszych ulubionych produktów"**, w spotkaniu udział wzięli uczniowie klas 6-8, podczas spotkania omawiano zasady zdrowego żywienia i ich wpływ na zdrowie człowieka m.in. na koncentrację i samopoczucie, znaczenie nawodnienia, unikanie przetworzonej żywności, rolę aktywności fizycznej, planowanie posiłków.

3. Planowanie organizacji regularnych zajęć sportowych, konkursów i wydarzeń promujących

zdrowy styl życia w szkołach podstawowych:

- Udział w ogólnopolskim programie **„Aktywny do kwadratu”**, którego celem było dbanie o sprawność fizyczną i zdrowie, redukcję stresu oraz agresji poprzez sport, budowanie poczucia własnej wartości i sprawczości. W pierwszym półroczu roku szkolnego 2024/2025 odbywały się zajęcia w 11 grupach, a w II półroczu 7 grup zajęciowych;

-Przez cały rok szkolny uczniowie z klas III – VIII realizują program nauki pływania w ramach zajęć wychowania fizycznego (2 godziny tygodniowo);

- dwa razy w tygodniu prowadzono **„Aktywne poranki”** podczas których wspólnie ćwiczano na korytarzu szkolnym;

-zorganizowano mecz **„Dwa Ognie”** między nauczycielami/uczniami promujący aktywność fizyczną;

-prowadzono zajęcia na ścianie wspinaczkowej, zajęcia piłki siatkowej, piłki nożnej;

-zorganizowano wycieczkę rowerową;

-zorganizowano zajęcia rowerowe dla klas 4;

- zorganizowano **Szkolny Dzień Zdrowia** mający na celu rozpowszechnianie wiedzy o zdrowiu, zdrowym stylu życia w tym zdrowym odżywianiu i aktywności fizycznej;

-szkoła wzięła udział w **Europejskim Tygodniu Sportu (w XXXI Sportowym Turnieju Miast i Gmin i Europejskiego Tygodnia Sportu dla Wszystkich)** mającym na celu wyrabianie prawidłowych nawyków zdrowotnych i uwalnianie na systematyczną aktywność fizyczną. Wszyscy uczniowie uczestniczyli w 31 aktywnościach min.: grach i zabawach ruchowych, zabawach w wodzie na basenie, ćwiczeniach aerobowych w wodzie, marszobiegu terenowym, grach i zabawach z elementami piłki siatkowej, zajęciach na ścianie wspinaczkowej;

-uczniowie uczestniczyli w zawodach sportowych na terenie miasta, powiatu, rejonu i województwa;

-podczas zajęć dydaktycznych m.in.: godzin wychowawczych, przyrody, biologii, edukacji zintegrowanej omawiano zagadnienia związane ze zdrowym stylem życia np.: „Zasady zdrowego żywienia”, „Czym jest zdrowy styl życia?”, prowadzono wspólną gimnastykę na godzinie wychowawczej, czy przerwy śródlekcyjnej w edukacji początkowej;

-uwzględniano i realizowano treści prozdrowotne podczas zajęć szkolnych poprzez.:

- wyrabianie nawyku dbałości o zdrowie, udział w **Dniach Promocji Zdrowia**,
- propagowanie zdrowego stylu życia, zapoznanie z podstawowymi zasadami higieny pracy tj. racjonalnego wykorzystywania czasu przeznaczonego na naukę i odpoczynek,
- poznanie zasad zdrowego odżywiania, przygotowywania zdrowych posiłków, udział w akcjach promujących zdrowie np. „**Mleko, owoce i warzywa w szkole**”,
- nauka kreowania środowiska sprzyjającego zdrowemu stylowi życia, zapoznanie z zasadami zdrowego, racjonalnego odżywiania się, higieny osobistej i aktywności fizycznej, kształtowanie postawy odpowiedzialności za zdrowie własne i innych osób,
- zachęcanie do aktywnego wypoczynku w czasie wolnym: realizacja programów promujących aktywność sportową, organizacja **Dnia Sportu**, w zajęciach pozalekcyjnych w ciągu roku szkolnego i organizowanych w czasie ferii zimowych i letnich, udział w zawodach sportowych miejskich, powiatowych, rejonowych i wojewódzkich, ruch na świeżym powietrzu (lekcje wychowania fizycznego, przerwy śródlekcyjne, gry i zabawy sportowe, wycieczki, rajdy rowerowe).

4. Ewentualne programy wsparcia dla rodzin i opiekunów, które mają na celu kształtowanie

zdrowych nawyków od najmłodszych lat:

W szkole na bieżąco podnoszono kompetencje rodziców/opiekunów poprzez pedagogizację w zakresie zdrowego stylu życia podczas np. zebrań rodzicielskich, podczas, których omawiano np. „**Zdrowe dziecko - edukacja zdrowotna dziecka w domu**”, informowano też rodziców o celach i działaniach związanych ze zdrowym stylem życia prowadzonych w szkole.

Szkoła każdego roku przyjmuje do realizacji zadania Programu Wychowawczo – profilaktycznego, w tym działania dotyczące profilaktyki zdrowia. Program uchwalany jest wspólnie z rodzicami uczniów, a realizacja odbywa się poprzez działania wychowawców i nauczycieli.

Ww. działania są realizacją założeń w zakresie budowania postawy prozdrowotnej i zdrowego stylu życia, w którym realizuje się między innymi takie zagadnienia jak:

- Zapobieganie wadom postawy: wdrażanie zaleceń programu Lekki tornister, ćwiczenia śródlekcyjne, dostosowanie wysokości stolików i krzeseł do wzrostu uczniów, gimnastyka korekcyjna.
- Przeciwdziałanie i walka z próchnicą: realizacja programu profilaktycznego Fluoryzacja zębów, pogadanki.
- Wyrabianie nawyku dbałości o zdrowie, higienę osobistą, estetykę własną i otoczenia: wykorzystanie bieżących sytuacji szkolnych, lekcje o chorobach brudnych rąk, higiena narządów wzroku i słuchu, przesiewowe badania słuchu, udział w Dniach Promocji Zdrowia, udział w konkursach plastycznych dot. zdrowia, przesiewowe badania słuchu, wad wymowy, wdrażanie do zmiany obuwia w szkole i na zajęciach sportowych.

- Propagowanie zdrowego stylu życia, zapoznanie z podstawowymi zasadami higieny pracy tj. racjonalnego wykorzystywania czasu przeznaczonego na naukę i odpoczynek.
- Poznanie zasad zdrowego odżywiania, przygotowywania zdrowych posiłków, udział w akcjach promujących zdrowie np. „Mleko, owoce i warzywa w szkole”.
- Nauka kreowania środowiska sprzyjającego zdrowemu stylowi życia, zapoznanie z zasadami zdrowego, racjonalnego odżywiania się, higieny osobistej i aktywności fizycznej, kształtowanie postawy odpowiedzialności za zdrowie własne i innych osób.
- Zachęcanie do aktywnego wypoczynku w czasie wolnym: realizacja programów promujących aktywność sportową, organizacja Dnia Sportu, udział w akcjach Zima/lato w mieście, w zajęciach pozalekcyjnych w ciągu roku szkolnego i organizowanych w czasie ferii zimowych i letnich udział w zawodach sportowych, ruch na świeżym powietrzu (lekcje wychowania fizycznego, przerwy śródlekcyjne, gry i zabawy sportowe, wycieczki, rajdy rowerowe), uświadamianie konieczności dostosowania ubioru do stanu pogody.

Ponadto w klasach starszych zwracamy uwagę na:

- Kształtowanie postaw prozdrowotnych poprzez promowanie aktywnego i zdrowego stylu życia.
- Rozwijanie właściwej postawy wobec zdrowia i życia jako najważniejszych wartości.
- Organizacja konkursów wiedzy i plastycznych dotyczących promocji zdrowia.
- Kształtowanie świadomości własnego ciała z uwzględnieniem zmian psychicznych i fizycznych w okresie dojrzewania.
- Wdrażanie informacji o higienie ciała i racjonalnym odżywianiu się: udział w programie Żyj dobrze, edukacja w ramach zajęć lekcyjnych.

Działania profilaktyczne kierowane są do ogółu uczniów w szkole. Uczniowie i rodzice mogą liczyć również na wsparcie psychologa i pedagoga szkolnego oraz pielęgniarki szkolnej. W sytuacjach tego wymagających podejmują bezpośrednią współpracę z rodzicami uczniów, wskazując również instytucje pomocnicze w przypadkach wymagających leczenia otyłości, o ile rodzic zechce współpracować ze szkołą w tym zakresie.

Zwracamy również uwagę na kształtowanie nawyków żywieniowych poprzez przygotowywanie odpowiednich posiłków w szkole. Szkolne obiady są przygotowywane zgodnie ze wskazaniami Sanepidu w odniesieniu do różnorodności produktów, ich wartości odżywczych i kaloryczności, dostosowanych do wieku uczniów. Dokładamy wszelkiej staranności w zapewnieniu uczniom zdrowego żywienia na terenie szkoły. Zwracamy uwagę na to, co dzieci przynoszą w ramach II śniadania, wyjaśniając znaczenie dla organizmu spożywanych posiłków.

Z poważaniem

DYREKTOR SZKOŁY

p. S
mgr Joanna Szczepańska

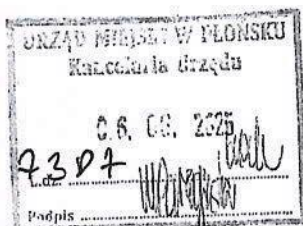


**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 2 IM. J.W. JĘDRZEJEWICZA
W PŁOŃSKU**

Szkoła Podstawowa nr 2
im. Jana Walerego Jędrzejewicza
w Płońsku
09-100 Płońsk, ul. Szkolna 30
tel.: 23 662-20-28, fax: 23 613 40 56
NIP: 567-15-90-468, REGON: 001133123
DR.054.1.2025

PS.OŚ
J. Radziło
10.06.2025

Płońsk, 03.06.2025r.



PS
06.06.2025

Pan Arkadiusz Barański

Przewodniczący Rady Miejskiej

w Płońsku

za pośrednictwem

Pana Andrzeja Pietrasika

Burmistrza Miasta Płońska

Dotyczy: odpowiedzi na interpelację radnego pana Marcina Kośmidra

Treść interpelacji:

„ W związku z rosnącym problemem otyłości wśród dzieci i młodzieży, zwracam się z interpelacją dotyczącą działań podejmowanych przez władze miasta oraz szkoły podstawowe w celu przeciwdziałania temu zjawisku. Otyłość dzieci i młodzieży ma poważne konsekwencje zdrowotne, społeczne i psychologiczne, wpływając negatywnie na ich rozwój i przyszłość. Dlatego też ważne jest, aby podjąć skuteczne i długofalowe działania w zakresie promocji zdrowego stylu życia, zdrowego odżywiania oraz zwiększenia aktywności fizycznej wśród uczniów. W związku z powyższym, proszę o informację na temat:

1. *Programów edukacyjnych i kampanii informacyjnych realizowanych w szkołach podstawowych na rzecz zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej.*
2. *Współpracy z lokalnymi placówkami zdrowia, dietetykami i innymi specjalistami w zakresie profilaktyki otyłości.*
3. *Planów organizacji regularnych zajęć sportowych, konkursów i wydarzeń promujących zdrowy styl życia.*
4. *Ewentualnych programów wsparcia dla rodzin i opiekunów, które mają na celu kształtowanie zdrowych nawyków od najmłodszych lat."*

Odpowiedź:

Ad. 1 Dyrektor Szkoły Podstawowej nr 2 im. J.W. Jędrzejewicza w Płońsku informuje, że w Szkole Podstawowej nr 2 im. J. W. Jędrzejewicza w Płońsku realizowane są programy edukacyjne na rzecz zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej:

1. Program "Owoce i warzywa w szkole" ma na celu zmianę nawyków żywieniowych dzieci poprzez zwiększenie udziału owoców i warzyw w ich codziennej diecie. Program ten jest częścią Wspólnej Polityki Rolnej i realizowany jest w szkołach podstawowych. Program propaguje zdrowe odżywianie poprzez działania edukacyjne.
2. Program „Mleko w Szkole” to unijny projekt koordynowany przez Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa, który polega na dostarczaniu dzieciom owoców, warzyw oraz mleka i przetworów mlecznych. Głównym celem programu jest kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych poprzez dostarczanie uczniom produktów mlecznych oraz owocowo-warzywnych. Każde dziecko objęte programem ma możliwość codziennego wypicia w szkole 0,25 l mleka świeżego o najwyższej jakości. Program był finansowany

z trzech źródeł: dopłaty unijnej, dopłaty krajowej oraz dofinansowania z Funduszu Promocji Mleka.

3. Każdego roku 24 kwietnia w naszej szkole obchodzony jest Europejski Dzień Zdrowego Śniadania. To wyjątkowa okazja, by przypomnieć sobie o znaczeniu pierwszego posiłku dnia dla naszego zdrowia, samopoczucia i wydajności.

4. Realizacja zagadnień podstawy programowej z przyrody w kl. 4 “Ja i moje otoczenie”, uczeń:

- odszukuje na opakowaniach oznaczenia substancji szkodliwych dla zdrowia: drażniących, trujących, żrących i wybuchowych i wyjaśnia ich znaczenie;
- opisuje zasady zdrowego stylu życia (w tym zdrowego odżywiania się).

5. Realizacja zagadnień podstawy programowej z biologii w kl. 6; “ Układ pokarmowy i odżywianie się”. Uczeń:

1)rozpoznaje (na schemacie, rysunku, modelu, według opisu itd.) elementy układu pokarmowego; przedstawia ich funkcje oraz określa związek budowy tych elementów z pełnioną funkcją;

2)rozpoznaje (na schemacie, rysunku, modelu, według opisu itd.) rodzaje zębów oraz określa ich znaczenie w mechanicznej obróbce pokarmu; przedstawia przyczyny próchnicy i zasady jej profilaktyki;

3)przedstawia źródła i wyjaśnia znaczenie składników pokarmowych (białka, cukry, tłuszcze, witaminy, sole mineralne i woda) dla prawidłowego funkcjonowania organizmu oraz planuje i przeprowadza doświadczenie wykrywające obecność wybranych składników pokarmowych w produktach spożywczych;

4)przedstawia miejsca trawienia białek, tłuszczów i cukrów; określa produkty

tych procesów oraz podaje miejsce ich wchłaniania; planuje i przeprowadza doświadczenie badające wpływ substancji zawartych w ślinie na trawienie skrobi;

5) analizuje skutki niedoboru niektórych witamin (A, D, K, C, B6, B12) i składników mineralnych (Mg, Fe, Ca) w organizmie oraz skutki niewłaściwej suplementacji witamin i składników mineralnych;

6) wyjaśnia rolę błonnika w funkcjonowaniu układu pokarmowego oraz uzasadnia konieczność systematycznego spożywania owoców i warzyw;

7) uzasadnia konieczność stosowania diety zróżnicowanej i dostosowanej do potrzeb organizmu (wiek, płeć, stan zdrowia, aktywność fizyczna itp.), oblicza indeks masy ciała oraz przedstawia i analizuje konsekwencje zdrowotne niewłaściwego odżywiania (otyłość, nadwaga, anoreksja, bulimia, cukrzyca);

8) podaje przykłady chorób układu pokarmowego (WZW A, WZW B, WZW C, choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, zatrucia pokarmowe, rak jelita grubego) oraz zasady ich profilaktyki.

6. Realizacja na godzinach wychowawczych i innych zajęciach oraz lekcjach "Programu wychowawczo – profilaktycznego Szkoły Podstawowej nr 2 im. J.W. Jędrzejewicza w Płońsku -2024.2025",

7. Realizacja Programów Sanepidu, na bieżąco.

8. Co roku w naszej szkole obchodzony jest Światowy Dzień Zdrowia (World Health Day) działanie z inicjatywy Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) realizowane w dniu 7 kwietnia. Ma na celu zwrócenie uwagi na kluczowe kwestie zdrowotne wpływające na społeczeństwa na całym świecie. Tegoroczne hasło przewodnie święta to „Zdrowe początki, pełna nadziei przyszłość”.

Ad. 2

Szkoła na bieżąco współpracuje z lokalnymi placówkami zdrowia, dietetykami i innymi specjalistami w zakresie profilaktyki otyłości.

Ad. 3

W nowym roku szkolnym 2025/2026 szkoła planuje organizacji zajęć sportowych, konkursów i wydarzeń promujących zdrowy styl życia zgodnie z potrzebami szkoły oraz uczniów.

Ad. 4

Szkoła planuje realizację dostępnych i rekomendowanych programów wsparcia mających na celu:

- Zwiększenie świadomości rodziców i dzieci na temat wpływu żywienia na zdrowie.
- Promowanie zdrowych nawyków od najmłodszych lat.
- Wczesna profilaktyka nadwagi i otyłości.
- Wsparcie rodzin w podejmowaniu świadomych decyzji dotyczących stylu życia.

DYREKTOR
mgr Jarosław Chyliński

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 3
im. Stanisława Wyspiańskiego
09-100 Płońsk, ul. Stanisława Wyspiańskiego 4
tel./fax: 23 662 21 63
REGON: 001100111, NIP: 567-16-79-900

Płońsk, dn.04.06.2025r.

SP3.0140.01-2025

04.06.2025
7252
PS
05.06.2025

PS.05
y. Radzicki
10.06.2025 Ky

Pan

Andrzej Pietrasik

Burmistrz Miasta Płońsk

Odpowiadając na interpelację Pana Radnego Marcina Kośmidra, Dyrektor Szkoły Podstawowej nr 3 im. Stanisława Wyspiańskiego w Płońsku przekazuje informację dotyczącą działań podejmowanych przez szkołę w celu przeciwdziałania zjawisku otyłości wśród dzieci.

Ad1.

Programy edukacyjne i kampania informacyjna na rzecz zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej.

- Realizacja programów rządowych dla szkół: „Szkłanka mleka”, „Owoce w szkole”, „Trzymaj formę”, „Dove Self Esteem (dbanie o własne ciało i zdrowy styl życia).
- Realizacja w oddziale przedszkolnym projektu edukacyjnego „W zdrowym ciele zdrowy duch – wie to każdy mały zuch”.
- Szkolne obchody Europejskiego Dnia Zdrowego Jedzenia i Gotowania – wspólne przygotowywanie wraz z rodzicami śniadania oraz jego spożywanie, pogadanki na temat zdrowego odżywiania, gazetki tematyczne.
- W ramach realizacji treści podstawy programowej nauczania przyrody i biologii: omawiano zasady zdrowego stylu życia, ze zwróceniem uwagi na potrzebę aktywności fizycznej,
- analizowano etykiety na opakowaniach po produktach spożywczych,
- projekcja filmów o tematyce zdrowotnej,
- analiza piramidy zdrowego żywienia,
- układanie jadłospisów w zależności od zmiennych warunków zewnętrznych (np. pory roku) i wewnętrznych (np. choroby),
- obliczanie wskaźnika BMI (wskaźnik masy ciała),
- tematyka otyłości była poruszana również na zajęciach edukacji dla bezpieczeństwa,

- uwzględnianie w przygotowywaniu szkolnych obiadów zdrowych produktów, m.in. owoce, warzywa, jogurty, kefiry, soki, woda.

Ad.2

Współpraca z lokalnymi placówkami zdrowia, dietetykami i innymi specjalistami w zakresie profilaktyki otyłości.

- Spotkanie uczniów z p. Karoliną Niesłuchowską – fizjoterapeutką prowadzącą zajęcia ruchowe pn. „Trzymaj formę i figurę” oraz z doktorem p. Dariuszem Szarochem.
- Udział uczniów w „Festiwalu o zdrowiu” zorganizowanym przez Powiatową Stację Sanitarno Epidemiologiczną w Płońsku.
- Organizowanie spotkań dla uczniów z pracownikami Powiatowej Stacji Sanitarno - Epidemiologicznej w Płońsku na temat zdrowego stylu życia.
- Współpraca z Poradnią Zdrowia „Eskulap”, w ramach której pielęgniarka szkolna przeprowadza w klasach pogadanki na temat dbania o zdrowie i zapobieganiu chorobom, w tym otyłości.

Ad.3

Plan organizacji regularnych zajęć sportowych, konkursów i wydarzeń promujących zdrowy styl życia.

- W szkole realizowany jest przez nauczycieli wychowania fizycznego Program na rzecz zdrowia i sprawności młodego pokolenia "WF z AWF: Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości" – Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Największą uwagę skupiliśmy na kompleksowych działaniach mających na celu poprawę kondycji fizycznej oraz nawyków ruchowych, w tym żywieniowych dzieci i młodzieży. Kluczowym elementem jest wprowadzenie Alfabetu Ruchowego, obejmującego podstawowe umiejętności ruchowe takie jak chodzenie, bieganie, skakanie, rzucanie, chwytanie, kopanie i uderzanie. Rozwijanie tych Fundamentalnych Umiejętności Ruchowych (FUS) już od najmłodszych lat (6-12 lat) jest niezbędne dla prawidłowego rozwoju fizycznego i stanowi fundament dla dalszej aktywności sportowej. Program ten ma za zadanie nie tylko promować zdrowy tryb życia, ale także wzmacniać wewnętrzną motywację uczniów do regularnego uczestnictwa w aktywności fizycznej.
- Kolejny realizowany Program to „Aktywny do Kwadratu” dla uczniów klas I – III oraz IV – V w ramach programu Aktywna Szkoła i finansowany ze środków budżetu państwa, ogłoszony i nadzorowany przez Ministra Sportu i Turystyki. Program oferuje

dotatkowe zajęcia sportowe dla uczniów klas I – III i IV - VI, które są bardziej atrakcyjne i różnorodne niż standardowe zajęcia wychowania fizycznego.

Cele programu to:

1. stworzenie warunków do udostępnienia szkolnej infrastruktury sportowej;
2. stworzenie warunków dla aktywizacji społeczności lokalnych;
3. dbałość o sprawność fizyczną i zdrowie dzieci;
4. upowszechnienie aktywności fizycznej wśród społeczeństwa, w szczególności wśród dzieci i młodzieży.

W bieżącym roku szkolnym uczniowie klas III – VII uczęszczają na zajęcia wychowania fizycznego na basenie.

- Udział uczniów i nauczycieli w szkolnym otwarciu XXXI Sportowego Turnieju Miast i Gmin. XVII Europejski Tydzień Sportu dla Wszystkich pod hasłem „Aktywność dla wszystkich”. Impreza dofinansowana przez Ministerstwo Sportu i Turystyki. Cel Europejskiego Tygodnia Sportu to budowanie świadomości o korzyściach płynących ze sportu dla zdrowia, społeczeństwa i psychiki oraz promowanie aktywnego stylu życia. Impreza rozpoczęła się wspólną rozgrzewką przy muzyce.

Ponadto uczniowie klasy 1d, 4c oraz 6s pod opieką nauczycieli wychowania fizycznego zaprezentowali społeczności szkolnej ćwiczenia z wykorzystaniem piłki nożnej na stacjach zadaniowych. Tego dnia nie zabrakło również wspólnego tańca, występu chirliderek czy udziału w mini konkursie prezentującym umiejętności piłkarskie. W ramach Tygodnia Sportu uczniowie wzięli udział w takich działaniach jak: aerobik na świeżym powietrzu, Rajd płońskimi ścieżkami rowerowymi, Bieg ku słońcu, maraton pływacki, zumba, nordic walking, Aktywne przerwy, szkolna akcja „Rowerem do szkoły”.

- Udział uczniów w rozgrywkach sportowych XX Diecezjalnej Parafiady Dzieci i Młodzieży 2025, organizowanej przez Parafialny Uczniowski Klub Sportowy Maksymilian.
- Wdrażanie innowacji pedagogicznej pn. „Kuchnie świata” (przygotowywanie zdrowych posiłków, sałatek, soków itp.) oraz innowacji pedagogicznej „Relaksacja z elementami jogi w świetlicy”. Realizacja tych innowacji to również uświadamianie i kształtowanie nawyków zdrowego stylu życia, dbania o kondycję fizyczną, a także przeciwdziałanie otyłości.

Ad.4

Programy wsparcia dla rodzin i opiekunów, które mają na celu kształtowanie zdrowych nawyków od najmłodszych lat.

Zaangażowanie rodziców w Dzień Zdrowego Śniadania, przygotowywanie wspólnego posiłku.

Prowadzenie przez nauczycieli, pedagoga/psychologa pedagogizacji rodziców, których dzieci mają problemy z otyłością oraz wskazanie kierunku pomocowego dla dziecka i rodziny.


DYREKTOR SZKOŁY
mgr Teodozja Gorlewska

Szkoła Podstawowa nr 4

Im. Papieża Jana Pawła II
ul. Ks. Romualda Jaworskiego 25
09-100 Płońsk
tel./fax: 23 662 21 67 lub 23 662 30 69

SP4.035.9.2025

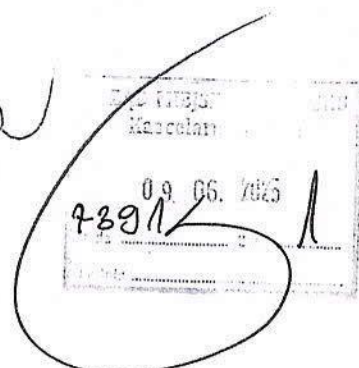
Płońsk, dn. 6 czerwca 2025 r.

Szkoła Podstawowa nr 4

im. Papieża Jana Pawła II w Płońsku

PS.105
Y. Radecki
10.06.2025

PS
06.06.2025



Burmistrz Miasta Płońsk
Pan Andrzej Pietrasik

Dyrektor Szkoły Podstawowej nr 4 w Płońsku - udzielając odpowiedzi na interpelację złożoną przez Radnego Rady Miejskiej w Płońsku - p. Marcina Kośmidra, przekazuje informację o sposobach przeciwdziałania otyłości oraz szerzej o promowaniu zdrowego stylu życia wśród dzieci w podległej placówce.

W naszej placówce, już od poziomu oddziału przedszkolnego, podejmujemy szereg działań promujących zdrowy styl życia, aktywność fizyczną oraz kształtowanie od najmłodszych lat właściwych nawyków żywieniowych.

1. Programy edukacyjne i kampanie informacyjne:

Realizujemy treści edukacyjne zgodne z podstawą programową, które obejmują:

- zajęcia o zdrowym odżywianiu (poznawanie warzyw, owoców, zasad zdrowego odżywiania),
- akcję „Śniadanie daje moc”
- cykliczne wydarzenie „Kolorowy tydzień”, podczas którego każdego dnia dzieci poznają warzywa i owoce w określonych kolorach, ucząc się różnorodności diety
- program „Zdrowe żywienie w szkole i w domu”

2. Współpraca ze specjalistami - z pielęgniarką szkolną oraz w miarę możliwości organizujemy spotkania z dietetykami. Celem tych działań jest zarówno edukacja dzieci, jak i rodziców.

3. Zajęcia ruchowe i promowanie aktywności

Codziennie prowadzimy zabawy ruchowe i ćwiczenia – zarówno w salach, jak i na świeżym powietrzu. Uczestniczymy w ogólnopolskich inicjatywach, np. „Moveweek - Europejski Tydzień Ruchu”, XVII Europejski Tydzień Sportu dla Wszystkich – XXXI Sportowy Turniej Miast i Gmin.

4. Kształtowanie nawyków wśród rodzin:

Podejmujemy działania informacyjne dla rodziców – zachęcamy do przynoszenia zdrowych przekąsek (warzywa, owoce, kanapki, woda), udzielamy wskazówek dotyczących żywienia oraz promujemy zdrowe nawyki w codziennym życiu. Podkreślamy wagę systematycznych, codziennych działań – nie tylko w ramach większych akcji, ale także podczas każdego dnia pracy z dziećmi - w przekonaniu, że wczesne kształtowanie prawidłowych nawyków przynosi realne efekty w przyszłości.

Poniżej przedstawiamy szczegółowy zestaw działań w zakresie edukacji zdrowotnej zrealizowanych w naszej szkole w roku szkolnym 2024/2025:

1. Tematyka zajęć z wychowawcą (pogadanki, prelekcje, prezentacje multimedialne):

Znaczenie aktywności fizycznej - jak ruch wpływa na nasze zdrowie?

Zdrowy tryb odżywiania

W zdrowym ciele zdrowy duch!

Jak należy się zdrowo odżywiać?

Piramida żywienia. Sportowy styl życia.

Zdrowy styl życia.

Zaburzenia odżywiania dzieci i młodzieży.

Światowy dzień Zdrowia - zasady zdrowego żywienia

Znaczenie aktywności fizycznej w życiu człowieka

Zdrowy styl życia - moda czy potrzeba?

Zdrowe śniadanie! Ruch! Każdy z Nas musi znaleźć na to czas - akcja prozdrowotna w wykonaniu uczennicy klasy 7B

2. Tematyka lekcji przyrody, biologii, wychowania do życia w rodzinie:

Zdrowy styl życia (klasy IV i V)

Zarządzanie sobą, Mój styl to zdrowie (klasy VI)

Higiena i choroby układu pokarmowego (klasy VII)

3. Kampanie, akcje, wydarzenia, imprezy, projekty:

Światowy Dzień Zdrowia 2025 - prelekcja na antenie szkolnego radiowęzła, zamieszczenie na stronie internetowej i Facebook szkoły informacji na temat Światowego Dnia Zdrowia, przeprowadzenie zajęć promujących zdrowy styl życia, poznanie zasad zdrowego odżywiania, przygotowanie przez uczniów zdrowych posiłków,

Światowy Dzień Owoców i Warzyw – pogadanki, gazetki tematyczne, prezentacje multimedialne, prace plastyczne na temat roli owoców i warzyw w żywieniu człowieka, zachęcenie dzieci i młodzieży do spożywania większej ilości świeżych owoców i warzyw,

„Śniadanie Daje Moc” – ogólnopolska akcja dotycząca zdrowego odżywiania i roli śniadania w codziennej diecie dziecka. Na śniadanie serwowano w tym dniu zdrowe przekąski,

„Zdrowe śniadanie! Ruch! Każdy z Nas musi znaleźć na to czas,, - autorski projekt uczennicy w ramach Olimpiady Zdrowia PCK z Biedronką został zrealizowany w postaci prelekcji i warsztatów w klasie 4C, 4B, 7C, 7B, 7A. Celem akcji jest przekazanie wiedzy na temat zdrowych produktów spożywczych i regularnego spożywania śniadań jako źródła energii na dobry początek każdego dnia. Pokazanie, że komponowanie zdrowych, szybkich i pełnowartościowych śniadań z ogólnodostępnych produktów można nauczyć się bardzo szybko. Nabyte umiejętności są podstawą do sięgania po zdrowe, pełnowartościowe produkty do jedzenia, a to z kolei w przyszłości przyczyni się do wykształcenia zdrowych nawyków u dorosłych i zapobieganie chorobie, którą jest otyłość. Podczas projektu pokazano

naszym uczniom jak ważny jest codzienny ruch i aktywność fizyczna jako jeden z czynników zapobiegających otyłości,

Europejski Tydzień Ruchu MOVE WEEK – globalne wydarzenie promujące korzyści wynikające z aktywnego stylu życia i regularnej aktywności fizycznej – udział uczniów w zajęcia sportowo-muzycznych w ramach powyższej inicjatywy,

„Dietetyk bez wagi” – spotkania uczniów i rodziców z dietetykiem

Ogólnopolska impreza sportowo-rekreacyjną - Gmina Miasto Płońsk przystąpiła do udziału w tegorocznym XXXI Sportowym Turnieju Miast i Gmin 2025 rozgrywanym pod hasłem „Aktywność dla wszystkich” w ramach XVII Europejskiego Tygodnia Sportu dla Wszystkich. Uczniowie naszej szkoły w związku z powyższym wydarzeniem uczestniczyli w następujących aktywnościach:

Muzyka drogą do zdrowia - Aerobic

Zabawy ruchowe ze śpiewem

Rytm, Taniec, Ruch - Belgijka,

Gry konkurencyjne

Wesoły aerobik

Wyścigi rzędów

Zabawy ruchowe z przyborami

Zabawy sportowe w plenerze

Bieg Po Zdrowie

Turniej piłki siatkowej

Taniec Chayanne

Turniej piłki nożnej dla klas IV

Zabawy z chustą animacyjną

Bieg COOPERA

4. Zrealizowane programy edukacyjne:

„Skąd się biorą produkty ekologiczne?” – ogólnopolski program edukacyjny, którego celem jest zwiększanie świadomości i wiedzy uczniów na temat rolnictwa ekologicznego oraz budowanie właściwych nawyków żywieniowych,

#Żyj Dobrze – program edukacyjny w zakresie zdrowego stylu życia

„Program dla szkół” – program dotyczący trwałej zmiany nawyków żywieniowych dzieci poprzez zwiększenie udziału owoców i warzyw oraz mleka i przetworów mlecznych w ich codziennej diecie

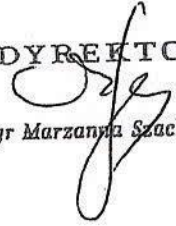
Olimpiady i konkursy:

Udział w XXXII Olimpiadzie Zdrowia PCK z Biedronką, która promuje zdrowy styl życia, zasady zrównoważonego żywienia i aktywność fizyczną wśród dzieci i młodzieży - II miejsce Blanki Przetackiej w etapie okręgowym

I miejsce w kategorii klas VI-VIII, II miejsce w kategorii klas I-IV w 32. powiatowej edycji Festiwalu Piosenki o Zdrowiu zorganizowanym przez Powiatową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w Płońsku. Tematami przewodnimi były promocja zdrowego odżywiania, dbanie o siebie, uprawianie sportu czy cykliczne wykonywanie badań profilaktycznych.

Działania przeciw otyłości wśród uczniów SP4w Płońsku prowadzone są również przez pielęgniarkę szkolną, p. Dorotę Budziszewską w ramach opieki Gabinetu Profilaktyki Zdrowotnej Grupy Zdrowie w Płońsku. Działania te polegają na:

1. Edukacji zdrowotnej podczas udzielania pomocy doraźnej uczniom w ramach Gabinetu Profilaktyki Zdrowotnej.
2. Udziale w programach edukacyjnych w klasach, np. „Zdrowie na talerzu”.
3. Monitorowanie wagi uczniów w bilansu zdrowia oraz badań przesiewowych, przy każdym badaniu przesiewowym wyznaczany jest współczynnik BMI adekwatnie do wieku podopiecznych, według siatek centylowych kalkulatora Ola i Olaf.
4. Badania przesiewowe są przeprowadzane u uczniów co dwa lata. Klasy biorące udział w badaniu przesiewowym to klasy: oddział 0 i kl. I, III, V, VII
5. Praktycznie każdy uczeń w całokształcie 8 letniej nauki w szkole podstawowej jest poddawany badaniom przesiewowym 4 razy. Takie badanie wypada co 2 lata.
6. Z wykonania badań przesiewowych wyklucza tylko złożona indywidualnie przez rodzica ucznia deklaracja rezygnacji z opieki pielęgniarki szkolnej w ramach profilaktycznej opieki zdrowotnej świadczonej na terenie szkoły.
7. Pielęgniarka udostępnia rodzicom wypełnioną kartę badania profilaktycznego ucznia z rocznika bilansowego z informacją o konieczności udania się rodzica z uczniem do lekarza pediatry celem wykonania bilansu ucznia.
8. W razie nieprawidłowych parametrów wzrostu, wagi, współczynniki BMI Grupa Zdrowie zapewnia niepełnoletnim pacjentom (dzieciom) skorzystanie z konsultacji dietetyka w ramach przychodni.
9. Opieka świadczona przez dietetyka dzieciom jest nieodpłatna, potrzebne jest jedynie skierowanie od lekarza pediatry Grupy Zdrowie.
10. Konsultacji dietetycznych przynależy do 9 w ciągu całego roku.
11. Nie trzeba nigdzie jeździć, cały pakiet profilaktyki otyłości dla dzieci Grupy Zdrowie jest dostępny w jednej przychodni w Płońsku.

DYREKTOR

mgr Marzanna Szacherska