

Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Bielinach wzięła udział w ogólnopolskim programie edukacyjnym „Wybieram wodę”. Była to wspólna inicjatywa Polskiego Towarzystwa Dietetyki oraz Instytutu Promocji Zdrowia i Dietoterapii.

W programie brali udział wszyscy uczniowie klas 0 – VI. Ogółem w programie uczestniczyło 214 osób. Akcja rozpoczęła się w październiku i potrwiała do końca grudnia 2016 roku.



Działania programu zwracały szczególną uwagę na to, jak ważną rolę w zachowaniu zdrowia odgrywa prawidłowe nawodnienie organizmu. Program był adresowany do szkół podstawowych, które pragną promować zdrowy styl życia oraz ochronę zasobów wodnych wśród swoich uczniów. Zajęcia edukacyjne na temat wody odbyły się we wszystkich klasach szkoły podstawowej.

Dzieci w ramach projektu „Wybieram wodę” uczestniczyły w zajęciach promujących picie wody, a także doszukiwały się pozytywnych skutków jej picia. Wykonały krople wody z



papieru, które zawierały hasło „Wybieram wodę”.

Uczniowie klas 0 – III wzięli udział w konkursie plastycznym na temat „Wybieram wodę.....”.



Uczniowie klas I odbyli wycieczkę do miejscowej oczyszczalni ścieków. W czasie wycieczki dzieci poznały poszczególne etapy oczyszczania wody poprzez filtrowanie, a następnie oczyszczanie jej za pomocą odpowiednich bakterii. Uczniowie mieli okazję obserwować pracę tych bakterii w specjalnych zbiornikach wodnych. Dzięki tej wycieczce dzieci uzmysłowiły sobie jak bardzo ludzie zanieczyszczają wodę i ile pracy należy włożyć w jej oczyszczenie. Ta lekcja uświadomiła uczniom konieczność racjonalnego używania wody, jej oszczędzania, zmusiła do przemyśleń na temat tego, co wrzucamy do umywalk i sedesów.



Podjęmowane działania były systematycznie umieszczane na naszej stronie internetowej. Lekcje stanowiły bardzo ważny element profilaktyki zdrowotnej, dzięki której uczniowie uczyli się odpowiedzialności za własne zdrowie, dowiadywali się dlaczego woda jest niezbędnym elementem prawidłowej diety, a także ile tego życiodajnego płynu powinien wypijać człowiek w ciągu dnia. Dzieci z dużą przyjemnością rozwiązywały różnorodne zagadki na temat wody, wypełniały karty pracy, brały udział w zabawach ruchowych z butelkami po wodzie, wykonywały prace plastyczne – techniczne z butelek po wodzie, a pod koniec każdej lekcji z ochotą wypijały wodę.



W ramach projektu „Wybieram wodę” w klasach IV, V i VI odbyły się zajęcia warsztatowe, na których głównym tematem była woda i jej znaczenie w życiu człowieka. Dzieci uświadomiły sobie, że bez niej byt na Ziemi jest niemożliwy. Woda jest źródłem życia wszystkich organizmów żywych. Ludzie i powierzchnia Ziemi mają jedną

wspólną cechę – składają się z około 70 procent wody. Używa się jej do gaszenia pragnienia, mycia się oraz wypoczynku w jej towarzystwie. To przy niej spędza się czas nad morzem, jeziorem czy rzeką.



Butelka wody winna być naszym wiernym towarzyszem. Uczucie pragnienia człowiek odczuwa już po rozpoczęciu procesu odwadniania. Dlatego tak ważne jest, by pić często, nie czekając aż organizm upomni się o swoje potrzeby. Jeżeli poziom wody w organizmie nie jest odpowiednio wysoki, wszystkie komórki mogą na tym ucierpieć. Są one uzależnione od wody, a bez niej nie są w stanie spełniać swoich funkcji, takich jak transport składników odżywczych czy usuwanie zbędnych substancji.



Uczniowie zastanawiali się także, nad tym co piją, czytali etykiety napojów gazowanych, owocowych, zapoznawali się z ich składem i wybierali najzdrowszy sposób nawadniania ich organizmów. Picie napojów gazowanych nie jest polecane dzieciom. Także napoje słodzone nie są najlepszym wyborem. Niektóre napoje owocowe w swoim składzie zawierały jedynie kilka procent soku, pozostałe składniki to cukier lub substancje słodzące, aromaty i konserwanty. Wszyscy

zgodnie stwierdzili po zajęciach, że najlepszym wyborem jest czysta woda.



Zasoby wody na kuli ziemskiej



są bardzo zróżnicowane. Obszary z deficytem wody lub poważnie nim zagrożone stanowią większość. Polska jest zaliczana do jednych z uboższych w wodę krajów europejskich. Dlatego tak ważne jest oszczędzanie wody, dbanie o czystość istniejących zbiorników wodnych. Wszystkie żywe organizmy: rośliny, zwierzęta i ludzie potrzebują do życia odpowiedniej ilości zdrowej, czystej wody. W związku z tym uczniowie omówili zasady segregacji śmieci, dbania o środowisko naturalne i sposoby oszczędzania zużycia wody w gospodarstwie domowym.

Podsumowaniem zajęć warsztatowych był drużynowy konkurs plastyczny. Reprezentanci klas wykonywali plakaty zachęcające do picia wody, oszczędzania jej i dbania o jej zasoby. Wystawa prac spotkała się z dużym zainteresowaniem uczniów i rodziców odwiedzających szkołę.

Ponadto uczniowie odpowiedzialni za wydawanie gazetki szkolnej „Koszałek” przygotowali artykuły dotyczące realizacji projektu „Wybieram wodę” w szkole. Dotyczyły one roli wody w życiu człowieka, przygotowali krzyżówkę i zagadki dla młodszych uczniów. Gazetka jest wydawana w wersji papierowej i elektronicznej docierając w ten sposób do społeczności lokalnej gminy Bieliny.



Link do gazetki szkolnej:

http://www.zespol-szkol-bieliny.pl/podstawowa/szablony/elementy/27/img/231/0_pub.pdf

Sprawozdanie przygotowały: Elżbieta Kopacz i Renata Jamorska

