

W dniach 22-28 października 2015 roku w Szkole Podstawowej nr 6 im. Ks. Piotra Skargi obchodzony był „Tydzień dobrego chleba na zakwasie”. Był to nasz pionierski udział w akcji, która cieszyła się ogromnym zainteresowaniem i dużym zaangażowaniem całej społeczności szkolnej. Jesteśmy Szkołą Promującą Zdrowie więc dbamy o zdrowy styl życia naszych uczniów i zachęcamy ich do spożywania wartościowych produktów oraz aktywności fizycznej. W bieżącym roku szkolnym głównym celem naszych działań jest promowanie idei chleba żytniego na zakwasie i zdrowego stylu życia wśród uczniów i ich rodziców. Koordynatorami przedsięwzięcia były: pani mgr Ewa Pęcherek - Szkolny Koordynator ds. Promocji Zdrowia i pani mgr Anna Dąbrowska - nauczyciel przyrody.

Nasze działania w ramach „Tygodnia dobrego chleba” rozpoczęliśmy od wyszukiwania różnych informacji, które następnie zostały zaprezentowane na korytarzu szkolnym w formie gazetek informacyjnych, a dotyczyły tematów: „ Chleb – z czego powstaje?”, „Dlaczego warto jeść chleb?”, „Jaki chleb wybierać z korzyścią dla zdrowia?”, „Czym jest zakwas i jak go wyhodować?”, „Historia chleba i związane z nim korzyści”. Dużym zainteresowaniem cieszyła się wystawka, na której prezentowałyśmy różne rodzaje zbóż, z których wyrabia się mąki oraz naturalne dodatki, które zwykle dodaje się do chleba typu: pestki dyni, słonecznika, sezam, siemię lniane, otręby pszenne, żytnie, owsiane, mak, kminek.

W dniu 22 października, uczniowie rozpoczęli swoje działania od przygotowania zakwasu na chleb. Zadanie to wykonywały wszystkie klasy naszej szkoły pod przewodnictwem wychowawców. Następnie zrobiliśmy wystawkę, gdzie każdy mógł przyjrzeć się zakwasowi, powąchać go, dokarmiać i obserwować jak „rośnie”.

Dzień 23 października również przewidywał działania praktyczne. Tym razem to najmłodszy uczniowie naszej szkoły- "pierwszaki" i dzieci z oddziałów „0” zajmowały się formowanie chlebków i bułeczek z masy solnej. Tego samego dnia w naszej szkole gościliśmy piekarzy z pobliskiej piekarni, którzy opowiedzieli nam o swojej pracy i o procesie produkcji chleba. Zaprezentowali oni również sprzęty, którymi na co dzień posługują się, a na koniec poczęstowali nas różnymi rodzajami pieczywa ze swojej piekarni i opowiedzieli o ich szczególnych walorach zdrowotnych dla człowieka.

26 października uczniowie klas drugich i trzecich opracowywali „Piramidę zdrowego żywienia” a klasy IV – VI realizowały projekt uczniowski pt. „Chleb”. Następnego dnia tj. 27 października od rana uczniowie przygotowywali „Piękne, zdrowe i kolorowe kanapki dla niejadka”. Zadanie to sprawiło dzieciakom dużą frajdę a wspólna degustacja była okazją do integracji całej wspólnoty szkolnej.

Dodatkowo uczniowie klas II i III brali udział w zabawie w literata i przygotowywali przysłowia, wierszyki i rymowanki „O chlebie na zakwasie”. W ten też sposób powstało wiele ciekawych utworów i ujawniły się nowe szkolne talenty. Szkolne korytarze stały się również galerią prac plastycznych pt. „Od ziarenka do bochenka”, natomiast uczniowie klas szóstych tworzyli prezentacje multimedialne pod tym samym tytułem. Wszystkie wytwory uczniowskie stanowiły wspaniałą dekorację na uroczystym apelu.

Ostatni dzień projektu, tj. 28 października był podsumowaniem wszystkich naszych wspólnych działań, które miały rozpropagować wśród społeczności szkolnej spożywanie zdrowych produktów a zwłaszcza zachęcić do wypieku własnego chleba na zakwasie. Uczniowie wraz z nauczycielami i rodzicami wzięli udział w uroczystym apelu zorganizowanym na sali gimnastycznej podczas którego obejrzeni film o produkcji chleba, zostały odczytane wiersze, legendy, fraszki i przysłowia o chlebie. Prezentowane zostały prace plastyczne i multimedialne wykonywane przez uczniów. Uroczystości towarzyszyła wystawa staropolskich narzędzi i sprzętu związanego z wyrobem chleba. Ogromną radość przysporzył nam występ naszych najmłodszych dzieci z oddziałów „0”, które przedstawiły piękną inscenizację o chlebie i śpiewały piosenki „Mało nas do pieczenia chleba”, " Zasiłali górale".

Po prezentacjach i występie nastąpiła oczekiwana przez wszystkich degustacja różnych rodzajów pysznego i zdrowego chleba, które upiekli nasi uczniowie i ich rodzice. Największą popularnością cieszył się chleb orkiszowy, chleb żytni na miodzie i chleb z suszonymi pomidorami.

W czasie trwania całego tygodnia na lekcjach wychowawczych przeprowadzane były pogadanki na temat „Biały, ciemny czy razowy”? oraz zachęcające do spożywania większej ilości chleba – głównie żytniego i na zakwasie. Nie pominięto również problemu wszechobecnych polepszaczy i spulchniaczy obniżających wartość odżywczą chleba.

Mamy nadzieję, że po całym tygodniu działań, w które zaangażowana była cała szkoła wzrósł wśród uczniów szacunek do chleba, a większość kanapek na drugie śniadanie będzie przygotowywana ze zdrowego, razowego chleba na zakwasie ze zdrowymi dodatkami. Wierzimy, że uczniowie zrozumieją jak ważne jest dbanie o własne zdrowie i zmiana złych nawyków żywieniowych.