

SPRAWOZDANIE ZESPOŁU
ds.
SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE
rok szkolny 2017/2018

Skład Zespołu

- Małgorzata Młoda - koordynator, nauczyciel przyrody
 - p. Aleksandra Kędzińska – Cybułka – nauczyciel języka polskiego
 - p. Renata Celmer – nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej
 - p. Dorota Nawrocka - nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej
 - p. Katarzyna Kujawska – Meyer - nauczyciel języka polskiego
 - p. Paweł Staszak o nauczyciel wychowania fizycznego
 - p. Renata Sikora - bibliotekarz
 - p. Beata Czekalska -nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej
 - p. Maria Grobelna – nauczyciel techniki
 - p. Kamila Szkudlarek - nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej
 - p. Katarzyna Motyl – nauczyciel wychowania fizycznego
 - p. Jolanta Bury- nauczyciel religii
 - p. Katarzyna Śliwińska - nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej
 - p. Sylwia Larek – wychowawca świetlicy
 - p. Marcin Krzyżanowski – nauczyciel wychowania fizycznego
 - p. Przemysław Nowak – nauczyciel wychowania fizycznego
 - p. Paweł Talaga – wychowawca świetlicy
 - p. Martyna Kupczyk-Kubacka – wychowawca świetlicy
 - p. Brygida Krupka – wychowawca świetlicy
 - p. Barbara Szpera -nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej
 - p. Elżbieta Skupińska – nauczyciel przyrody
 - p. Magdalena Przegoń – opiekun Samorządu Uczniowskiego
 - p. Hubert Kłopocki – przedstawiciel Rady Rodziców
 - p. Małgorzata Pośpiech – pielęgniarka szkolna
 - p. Teresa Larek – pracownik administracji
 - p. Urszula Pawlak – kucharka szkolna
 - p. Michał Śliwiński – pracownik obsługi
- Uczniowie – przewodniczący zespołów klasowych

PRORYTET SZKOŁY

„TWORZENIE ŚRODOWISKA SPRZYJAJĄCEMU ZDROWIU”

Zdrowie człowieka jest wartością, zasobem i środkiem do codziennego życia. Dzięki niemu możemy realizować swoje marzenia, zamierzenia, aspiracje, rozwijać się, zmieniać środowisko, tworzyć dobra materialne i kulturalne. Zdrowie warunkuje również dobre osiągnięcia dzieci i młodzieży, natomiast edukacja zdrowotna jest prawem każdego człowieka.

Jednym z wielu zadań szkoły jest szeroko rozumiana promocja zdrowia, a nasza szkoła od wielu lat podejmuje działania mające na celu rozpowszechnianie zdrowego stylu życia. Szkoła Promująca Zdrowie to szkoła, która tworzy warunki sprzyjające dobremu samopoczuciu społeczności szkolnej oraz podejmowaniu przez jej członków działań na rzecz zdrowia. W szkole promującej zdrowy styl życia, m.in.: zdrowe odżywianie i aktywność fizyczną, panuje dobra atmosfera i obowiązują zasady aktywnej współpracy. Szkoła Promująca Zdrowie jest wielką inwestycją nie tylko w zdrowie, ale też w edukację młodego pokolenia. Tylko zdrowy uczeń jest w stanie rozwijać się wszechstronnie i osiągać wysokie wyniki.

Realizacja celów programu odbywa się w naszej szkole poprzez organizowanie działań na rzecz zdrowia w poszczególnych obszarach:

- 1) Zdrowy styl życia.
- 2) Aktywność ruchowa.
- 3) Ekologia i ochrona środowiska.
- 4) Bezpieczeństwo w szkole i poza szkołą.
- 5) Profilaktyka zdrowia fizycznego.

DZIAŁANIA

I ZDROWY STYL ŻYCIA

Zdrowy styl życia to sposób życia, który ma na celu zapewnić optymalne zdrowie oraz minimalizować ryzyko zachorowania na choroby określane mianem społecznych. Jednym z ważniejszych elementów zdrowego stylu życia jest odpowiednio zbilansowana dieta, która dostarczy w odpowiednich ilościach nie tylko składników odżywczych (białka, tłuszcze i węglowodany), ale również błonnika, witamin i soli mineralnych.

W naszej szkole uczniowie otrzymują odpowiednią wiedzę (teoretyczną i praktyczną) na temat jak dbać o swoje zdrowie poprzez szereg działań:

- **"Przedшкоlacы wiedzą, że warzywa – to samo zdrowie"** - kolejne spotkania

z dziećmi z Przedszkola nr 15, które są inicjowane przez szkolną bibliotekę w ramach programu „Poczytajmy przedszkolakom” (dziewczynki z koła bibliotecznego przygotowały dla trzech grup przedszkolnych (VII, VIII i IX)

- **Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania** - w ramach obchodów odbył się w naszej szkole poranek dla zdrowia (uczniowie klas I-III po raz kolejny, w tym roku szkolnym zjedli wraz ze swoimi wychowawcami zdrowe śniadanie)
- **"Witaminki dla chłopczyka i dziewczynki"** - zajęcia realizujące program „Mleko, owoce i warzywa dla uczniów” przeprowadzono „Konkurs na Master Szefa smacznej surówki lub sałatki”(kl.III) oraz przyrządzenie sałatki owocowej (w kl.II)
- Dzięki współpracy naszej szkoły z Agencją Rynku Rolnego uczniowie włączyli się w całoroczne działania, które mają na celu zachęcanie dzieci i młodzieży do spożywania mleka i jego przetworów. Jednocześnie realizowany program promuje zasady zdrowego odżywiania, a także edukuje najmłodszych w zakresie wartości odżywczych mleka i jego przetworów.
- **Zdrowe śniadania, pikniki na trawie** dla uczniów z klas I-VI
- **Zdrowe śniadanie** w świątecznym wydaniu.
- **Zdrowe kanapki** - zdrowe i pożywne kanapki z pieczywa pszennego i ciemnego codziennie do nabycia w sklepiku szkolnym (poszerzenie asortymentu w szkolnym sklepiku o galaretki owocowe przygotowywane na bieżąco oraz sałatki warzywne)
- **"Niemarnowanie żywności"** - w kl. IV-VI zajęcia na godzinach wychowawczych oraz pogadanki na zajęciach edukacji wczesnoszkolnej
- zainicjowanie akcji **KOLOROWE WTORKI WITAMINOWE** - celem akcji jest zachęcanie naszych uczniów do sięgania po zdrowe przekąski; chcemy też przypominać uczniom, że warzywa i owoce dostarczają wiele składników odżywczych niezbędnych dla zdrowia i prawidłowego funkcjonowania organizmu (odbył się już **Pomarańczowy, Czerwony i Żółty Wtorek Witaminowy**) - uczniowie z wielkim entuzjazmem podjęli wyzwanie "kolorowych wtorków"

- **Warsztaty kulinarne** dla ucz. z klasy 4 w Zespole Szkół Usługowych
- **II konferencja z okazji Ogólnopolskiego Dnia Praw Dziecka pod tytułem „Moje prawo... zdrowie”** - przedstawiciele naszej szkoły wzięli udział w II konferencji dotyczącej Praw Dziecka, tym razem dotyczących zdrowia
- **„JEDZ I ŻYJ ZDROWIEJ” – podsumowanie projektu** - podsumowany został projekt „Jedz i żyj zdrowiej” realizowany przez Stowarzyszenie „Ludzie dla ludzi” i dofinansowany przez Gminę Miasto Ostrów Wielkopolski. Beneficjentami byli uczniowie klas IV ostrowskich szkół podstawowych. Projekt „Jedz i żyj zdrowiej” zakładał powiązanie edukacji prozdrowotnej z działaniem praktycznym: spotkania z dietetykiem, warsztaty kulinarne, warsztaty redakcyjne (dwukrotnie odbyły się warsztaty redakcyjne dla klas IV-VI w **ramach Małej Szkoły Medialnej**), spotkania miały na celu jeszcze lepsze zrozumienie mechanizmów zdrowego odżywiania i odpowiedniej dawki ruchu, a w konsekwencji stworzenie biuletynu promującego zmianę nawyków, degustacja zdrowej żywności oraz ruch na świeżym powietrzu.
- rozstrzygnięcie konkurs **"Racjonalnie się odżywiam - zdrowie wygrywam"** - konkurs był częścią projektu edukacyjnego "Jedz i żyj zdrowo"; uczniowie rywalizowali w dwóch kategoriach: klasy IV-VI, których zadaniem było ułożenie hasła promującego zdrowe nawyki odżywiania oraz klasy I-III, które wykonywały prace plastyczne (tzw. zdrowe talerze z produktami, które warto włączać do codziennej diety)
- **"Warto żyć zdrowo"** - XI Międzyszkolny Turniej Wiedzy o Zdrowiu „Warto żyć zdrowo”, pod Patronatem Prezydenta Miasta Ostrowa Wielkopolskiego, którego głównym celem było propagowanie zdrowego stylu życia i wiedzy prozdrowotnej, natomiast ocenie podlegały odpowiedzi na pytania z wiedzy o zdrowiu i znajomość zasad udzielania pierwszej pomocy. Trzecioklasistki reprezentujące naszą szkołę zdobyły III miejsce
- **„Jem smacznie, zdrowo i kolorowo”** - Międzyszkolny Konkursu Kulinarny Celem konkursu było popularyzowanie zdrowego trybu życia poprzez właściwe odżywianie, dbanie o higienę i estetykę przygotowania oraz spożywania posiłków. Nasi uczniowie z klas młodszych wywalczyli II oraz III miejsce.

- Przeprowadzenie ankiet ewaluacyjnych

II AKTYWNOŚĆ RUCHOWA

Aktywność ruchowa poza zajęciami wychowania fizycznego była organizowana w naszej szkole w czasie różnych zajęć i aktywności, zarówno w czasie lekcji, jak i na zajęciach dodatkowych, w świetlicy szkolnej oraz poza budynkiem naszej szkoły.

- **"Poranna gimnastyka gwarancją zdrowia"** - zajęciach z cyklu „Poranna gimnastyka w świetlicy”; wychowawcy przygotowują szereg ćwiczeń fizycznych, mających na celu rozbudzić organizm i poprawić kondycję fizyczną dzieci, a także zachęcić uczniów do aktywności fizycznej
- **Święto Roweru** - uczestnicy pokonali trasę liczącą około 20 km do Przygodzic.
- **Rajdy**
 - **"Jesiennie, bajkowo"**
 - **"Jesienne krajobrazy"** - rajd do nowej krępy
 - **„Kulturalny Ostrów – lalki”**
- przerwy z **Zumbą** - w trakcie przerw uczniowie mają okazję rozładować energię dbając przy okazji o rozwój fizyczny, sprawność i koordynację ruchową
- Zajęcia sportowe na **ORLIKU**
- **organizowanie zajęć sportowych na lodowisku**
- **wycieczki** - do parku, do lasu, w czasie których uczniowie uczestniczyli w ciekawych grach i zabawach ruchowych
- **"Na straganie w dzień targowy..."** - wycieczki
- **Bieg Republiki Ostrowskiej**

- **Tydzień Sportu** w naszej szkole - rozgrywki , turnieje "Dwa ognie", siatkówkę, koszykówkę (dla klas IV - VI), a dla kl. I - III - zajęcia sportowe organizowane w terenie
- **Bieg o Puchar Dyrektora Szkoły**

III EKOLOGIA I OCHRONA ŚRODOWISKA

Edukacja ekologiczna we wczesnych latach w szkole ma za zadanie kształtowanie postaw sprzyjających trosce o środowisko. Uczniowie czynnie zaangażowani w różnego rodzaju akcje uświadamiają sobie, że dbanie o środowisko jest obowiązkiem każdego człowieka. Poprzez konkretne działanie i uświadamianie, że należy dbać o naszą Ziemię, dzieci są w stanie szybciej zrozumieć, jak ważną rolę mogą odegrać dla jej dobra.

- Akcja „**Sprzątanie Świata**” - lekcja poszanowania środowiska. Celem działania było promowanie nieśmiecenia, prawidłowego gospodarowania odpadami komunalnymi oraz inicjowanie działań, dzięki którym zmniejszy się nasz szkodliwy wpływ na środowisko.
- **AKCJA ENO 2017** - światowa akcja sadzenia drzew. W tym roku na terenie należącym do naszej szkoły posadzono klon czerwony, gatunek bardzo odporny na zanieczyszczenia środowiska. Najmłodszy uczniowie z klas pierwszych, w towarzystwie samorządów klasowych ze starszych klas, wzięli udział w kampanii sadzenia drzew „100 milionów drzew do 2017 roku
- **Miejskie Święto Drzewa** - udział w cyklicznej akcji
- „**Odpadów segregowanie – lepsze niż spalanie**” --- XI MIĘDZYSZKOLNY KONKURS EKOLOGICZNY pod patronatem Prezydent Ostrowa Wielkopolskiego Beaty Klimek organizowany przez Miejski Zakład Oczyszczania w Ostrowie Wielkopolskim (I miejsce w kategorii kl.I - III i III miejsce w kategorii kl.IV - VI)
- **"Bądź EKO i działaj EKO"** - I edycja pod hasłem **"Walka ze smogiem"** - celem jest podnoszenie świadomości ekologicznej poprzez promowanie pozytywnych zachowań w zakresie ochrony środowiska i zwracanie uwagi na zagrożenia dla wspólnych dóbr występujące w otaczającym świecie; w tym roku koncentrowano się na tematyce związanej z zanieczyszczeniem powietrza

- **Oddychamy świeżym powietrzem** – wyjścia i spacery w czasie zajęć edukacyjnych.
- **"Spotkanie ze smogiem"** - uczniowie klas II i III podczas spotkania z panią prezydent Ostrowa Wielkopolskiego Beatą Klimek w OCK wzięły udział w przedstawieniu pt. "Baron Smog", podczas którego aktorzy przybliżyli tematykę postaw proekologicznych.
- **EKOTEST** - Ogólnopolski konkurs wiedzy na temat ekologii i ochrony środowiska - co roku uczniowie naszej szkoły chętnie przystępują do tego niełatwego konkursu ekologicznego
- **"Malowany Dzień Środowiska"** - konkurs plastyczny na szczeblu wojewódzkim, w którym nasza szkoła miała nagrodzonego ucznia
- **"Cztery Pory Roku z OZE" (Odnawialnymi Źródłami Energii)** - konkurs ekologiczny na szczeblu wojewódzkim, promujący odnawialne źródła energii
- **"Dzień Ziemi w naszej szkole"** - hasłem tegorocznej kampanii była walka z zanieczyszczeniami planety plastikowymi odpadami. Uczniowie przyszli ubrani na zielono, każdy starał się przynieść zielone warzywo lub owoc promując równocześnie Witaminowy Zielony Wtorek. Uczniowie wykonali prace plastyczne, a najciekawsze zostały umieszczone na wystawie szkolnej. We wszystkich klasach zostały również przeprowadzone pogadanki dotyczące ochrony i dbania o naszą planetę Ziemię.
- **"Dbam o zdrowie - światowa zdrowa żywność"** - Międzyszkolny Konkurs, w którym uczniowie prezentowali egzotyczne owoce, ich walory smakowe, wartości odżywcze oraz ciekawostki o kraju, z którego pochodzą. Przyrządzają również smakołyki z wybranego owocu. Nasze uczennice z klasy 6a zdobyły wyróżnienie,

IV BEZPIECZEŃSTWO

- **Apel grupy wiekowej klas I-III "Bądźmy uważni, bądźmy bezpieczni"** - Wiersze i piosenki przypomniały i utrwaliły dzieciom bardzo istotne wiadomości dotyczące przestrzegania zasad bezpieczeństwa podczas drogi do szkoły i drogi powrotnej, znaków drogowych oraz zasad prawidłowego przechodzenia przez jezdnię.

- akcja "**Bezpieczne ferie i wakacje**" - w każdym semestrze wychowawcy klas przygotowywali apele dla uczniów, podczas których przypominali zasady bezpiecznego zachowania się podczas zabaw w czasie wolnym od nauki
- **Przeprowadzenie próbnej ewakuacji dla wszystkich uczniów i pracowników naszej szkoły.**
- "**Wizyta SIERŻANTA PYRKA**" - w ramach Policyjnego Programu Edukacyjnego "Z Pyrkiem bezpieczniej" wizyta policjantów z Komendy Powiatowej Policji w Ostrowie Wielkopolskim
- "**Akademia Bezpiecznego Puchatka**" - program edukacyjny przygotowany przez firmę Maspex - producenta kakao Puchatek wraz z Biurem Prewencji i Biurem Ruchu Drogowego Komendy Głównej Policji, który uczy pierwszoklasistów, jak być bezpiecznym na drodze, w domu, w szkole oraz w czasie odpoczynku.
- "**Bezpieczna droga do szkoły i ze szkoły**" – pogadanki w klasach.
- "**Bezpieczeństwo w ruchu drogowym**" - uczniowie z klas I-III uczestniczyli w bardzo ciekawej lekcji prowadzonej przez pracownika MZK w Ostrowie Wielkopolskim pana Marcina Naskręckiego. Dzieci miały okazję obejrzeć ciekawą prezentację, dzięki której mogły poszerzyć i utrwalić swoją dotychczasową wiedzę na temat bezpieczeństwa
- w ramach akcji "**Bezpieczny Internet**" realizowane były programy: Dziecko w sieci, Owce w sieci; Na zebraniach z rodzicami odbywała się pedagogizacja rodziców dotycząca korzystania z Internetu przez dzieci "**Cyfrowobezpieczni**"

V PROFILAKTYKA

- kontynuowanie profilaktyki próchnicy zębów - **fluoryzacja**
- „**Wzorowa łazienka**” - po raz kolejny przystąpiliśmy do 4 edycji ogólnopolskiego programu „Wzorowa Łazienka”, którego inicjatorem jest marka Domestos; celem akcji jest poprawa warunków sanitarnych w szkolnych łazienkach oraz edukacja uczniów w zakresie właściwego dbania o higienę.

- warsztaty pod tytułem **"Wyprawa z kotem Mleczysławem"**, w czasie których zwrócono uwagę na ogromną rolę mleka oraz produktów mlecznych w codziennej diecie.
- realizacja programu edukacyjnego w zakresie higieny jamy ustnej (profilaktyka próchnicy) - apel dla uczniów klas pierwszych pod hasłem **"Radosny uśmiech. Radosna przyszłość"**
- **szkolenie z zakresu cukrzycy „Dziecko z cukrzycą w szkole”** - szkolenie Rady Pedagogicznej oraz Pracowników administracji i obsługi, które przybliżyło nauczycielom i innym osobom pracującym z dziećmi złożoność problemu opieki nad dzieckiem z tą nieuleczalną chorobą; nadrzędnym celem spotkania było zwrócenie uwagi na wagę problemu, jakim jest zachorowalność na cukrzycę typu 1.
- **Dzień Życzliwości w naszej szkole**
- udział w **MEDITEŚCIE – ogólnopolskim konkursie na temat zdrowia i jego ochrony**, którego celem było promowanie wśród uczniów zdrowego trybu życia, pogłębienie znajomości budowy i funkcjonowania własnego organizmu, zwiększenie ich świadomości względem zagrożeń dla zdrowia i życia ludzkiego oraz postępowania w nagłych wypadkach.
- **„Mediacje Rówieśnicze”** - spotkania, szkolenia dla klasowych mediatorów, wykonywanie prac plastycznych na szkolny konkurs pod hasłem "Mediacje szkolne - stop przemocy!"
- kontynuacja akcji **"Lekkie środy"**
- **„Znajdź właściwe rozwiązanie”** - działania profilaktyczne (w klasach czwartych) prowadzone przez pielęgniarkę szkolną p. Małgorzatę Pospiech - pod kątem "Światowego Dnia Rzucania Palenia; w klasach piątych przeprowadzono anonimowe ankiety dotyczące wiadomości na temat palenia papierosów.
- **"Palić, nie palić - oto jest pytanie" - Międzyszkolny konkurs ogłoszony przez Stację Sanitarno - Epidemiologiczną**, który polegał na wykonaniu przez uczniów klas piątych gier planszowych dotyczących niepalenia papierosów i e - papierosów

- zajęcia z zakresu **pierwszej pomocy przedmedycznej "Pierwsza pomoc = ratowanie życia"** – utrwalenie zasad udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej (zajęcia prowadzone przez p. Pawła Talagę i kpt. Łukasza Aleksandraka z Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Ostrowie Wielkopolskim)
- przystąpienie do konkursu **"Extra szkolna stołówka z Delmą Extra"**,

Udział w programach prozdrowotnych:

- **„Nie pal przy mnie proszę”**
- **"Mleko, owoce i warzywa dla uczniów"** - ramach realizacji programu odbyły się zajęcia na temat diety bogatej w owoce i warzywa oraz produkty mleczne
- **„Znajdź właściwe rozwiązanie”** - profilaktyka antytytoniowa
- **„Bieg po zdrowie"** - program antytytoniowej edukacji zdrowotnej (trwający od 30 stycznia do końca maja 2018r.). Program zakładał przeprowadzenie w każdej czwartej klasie pięciu zajęć o charakterze warsztatowym, poświęconych w/w tematyce
- **"Akademia Bezpiecznego Puchatka"** - największy program o tematyce bezpieczeństwa, wspierający rozwój najmłodszych dzieci, zwracający uwagę na potencjalne zagrożenia, uświadamiający dzieciom i ich rodzicom skutki niebezpiecznych zachowań w domu, w szkole i na drodze.
- **„Trzymaj formę”** - program ten pomaga rozwijać zainteresowania uczniów i kształtuje ich prozdrowotne nawyki. Realizowany jest metodą projektu, dzięki czemu wykracza poza podstawę programową i programy nauczania szkoły. Projekt służy promocji aktywności fizycznej, uczy prawidłowego, czyli zróżnicowanego i zbilansowanego sposobu odżywiania się dzieci i młodzieży, ze szczególnym uwzględnieniem odpowiedzialności indywidualnej za zdrowie i zasady wolnego wyboru.

WNIOSKI

- Promować zdrowy styl życia poprzez aktywność fizyczną uczniów, wspieranie zdrowego odżywiania, działania o charakterze profilaktycznym i ekologicznym.
- Rozwijać umiejętności uczniów w zakresie rozpoznawania potrzeb prozdrowotnych.
- Promować prozdrowotne działania podejmowane w różnych obszarach w środowisku lokalnym.
- Organizować różnorodne działania prozdrowotne, które pozytywnie wpłyną na rozwijanie zainteresowań, uzdolnień i pożądaných zachowań uczniów.
- W dalszym ciągu kontynuować udział w programach prozdrowotnych, m.in. „owoce i warzywa w szkole”, „szklanka mleka”, „zdrowe śniadanie – śniadanie daje moc”, „bieg po zdrowie”.
- Kontynuować akcje kolorowe wtorki i lekkie środy.
- Realizować zgodnie z planem zajęcia ruchowe dla uczniów klas I-III oraz IV-VII.
- Systematycznie promować zdrowy styl życia podczas wszystkich zajęć dydaktycznych oraz dodatkowych.
- Zorganizować w nowym roku szkolnym "tydzień zdrowia" (np. Poniedziałek ze zdrowym sokiem", Wtorek ze zbożowymi przysmakami", "Jogurtową środę", itp.).