

**RAPORT Z DZIAŁAŃ PODJĘTYCH
W RAMACH REALIZACJI
PROGRAMU PROFILAKTYCZNEGO:
„SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE”
W ROKU SZKOLNYM 2013/2014.**

Dane szkoły:

Szkoła Podstawowa nr 37 im. ks. Jana Twardowskiego

ul. Lompy 17

40-038 Katowice

tel. 32 256 46 17

Zespół koordynujący:

Anna Ciasnocha

Małgorzata Dubiel

Ewa Mazur

**OPIS DZIAŁAŃ PODJĘTYCH W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 37 W KATOWICACH W RAMACH
REALIZACJI PROGRAMU**

„ SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE” W LATACH 2014/2018

/z załącznikami/

1. ROZWIJANIE SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ – AKTYWNY UDZIAŁ W ZAJĘCIACH RUCHOWYCH

ZADANIA	METODY	EFEKTY
1. Przypomnienie, utrwalenie społeczności szkolnej założeń programu „Szkoły Promującej Zdrowie”.	<ul style="list-style-type: none">• Przedstawienie gronu pedagogicznego przez zespół koordynujący, w czasie konferencji inauguracyjnej rok szkolny 2014/2015, zasad kontynuacji programu oraz form jego realizacji. <i>Nauczyciele zostali poinformowani o przydzielonych im zadaniach zgodnie z opracowanym wcześniej harmonogramem. Wychowawcy klas zostali dodatkowo zobowiązani do przekazania rodzicom uczniów kluczowych informacji dotyczących programu.</i>• Upublicznienie założeń programu poprzez: wykonanie przez koordynatorów i nauczycieli techniki, plastyki gazetki, zawierającej informacje nt przystąpienia do niego i umieszczenie jej na ścianie przy drzwiach wejściowych;	<ul style="list-style-type: none">• Poszerzenie wiedzy nauczycieli i pracowników administracji dot. przesłania i organizacji działań programowych.• Skonkretyzowanie i uszczegółowienie zadań do realizacji.• Zwiększenie zaangażowania w realizację programu jego adresatów.

	<p>oplakatowanie korytarzy szkolnych wierszowanymi hasłami promującymi zdrowy styl życia, zredagowanymi przez uczniów i nauczycieli.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Przystwojenie, utrwalenie treści programowych przez społeczność szkolną.
<p>2.Przypomnienie uczniom i ich rodzicom znaczenia aktywności fizycznej w życiu i jej wpływu na zdrowie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zachęcenie do uczestnictwa w zajęciach na basenie uczniów klas pierwszych poprzez przeprowadzenie przez wychowawców w czasie zebrań z rodzicami, pogadanek nt korzyści stąd płynących. Przeprowadzenie ankiety oceniającej wpływ nauki a później umiejętności pływania na zdrowie dzieci. • Zorganizowanie konkursu plastycznego „Sport to zdrowie” . <i>Konkurs polegał na wykonaniu plakatu na powyższy temat przez uczniów klas I – VI. Po wyłonieniu zwycięzców, ich prace zaprezentowano na ogólnodostępnej gazetce szkolnej.</i> • Prowadzenie pogadanek tematycznych, raz w miesiącu przez wychowawców klas I – VI nt korzyści płynących z aktywności fizycznej. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pozytywna ocena rodziców dot. wpływu zajęć prowadzonych na basenie na ogólny rozwój fizyczny dziecka. Zadeklarowanie chęci dalszego udziału w nich. • Wysoka frekwencja uczniów klas pierwszych na zajęciach basenowych. • Zwiększona aktywność i zainteresowanie uczniów, przeprowadzanymi w ramach programu konkursami. • Dostrzeganie przez uczniów wpływu aktywności fizycznej na stan zdrowia.

	<ul style="list-style-type: none"> • Zorganizowanie wystawy zdjęć uczniów klas I -III, ich rodziców i nauczycieli uprawiających sport, aktywnie spędzających czas, kibicujących. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozbudzenie zamiłowania do rodzinnego uprawiania sportu.
<p>3.Zwiększenie aktywności fizycznej uczniów.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zorganizowanie turnieju sportowego dla dzieci klas I – III i ich rodziców: „Mamo, tato poćwicz ze mną!”. <i>Zajęcia zostały zorganizowane po południu, a poprzedzone były pogadanką nt korzyści płynących ze wspólnej, rodzinnej aktywności fizycznej. W ich ramach rodzice i dzieci tańczyli, grali w tenisa stołowego, pokonywali tor przeszkód oraz brali udział w szeregu urozmaiconych gier i zabaw.</i> • „Roztańczona przerwa”- propozycja aktywnego spędzania przerw. <i>Chętni do udziału w akcji uczniowie klas I – VI zebrani w auli szkolnej wspólnie tańczyli, powtarzając za prowadzącą uczennicą klasy VI – tej, w takt muzyki - wcześniej przygotowany przez nią układ taneczny.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Zadowolenie, docenienie możliwości wspólnego, rodzinnego, aktywnego spędzania wolnego czasu. Zachęcenie do kontynuacji działań. • Zachęcenie uczniów do brania udziału w alternatywnych propozycjach spędzania przerw, dostrzegania korzyści z nich płynących, jak wprawienie w dobry nastrój, zadowolenie z uczestniczenia we wspólnym działaniu.

	<ul style="list-style-type: none"> • Zorganizowanie zawodów sportowych na terenie szkoły. <i>Zawody pod hasłem „Rodzice kontra Uczniowie” miały miejsce podczas I – go Pikniku Rodzinnego i dotyczyły uczniów klas starszych. Między innymi odbył się mecz piłki nożnej i siatkowej.</i> • Rozszerzenie oferty zajęć sportowych dla uczniów klas IV – VI o zajęcia piłki nożnej i tai – chi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Doskonalenie umiejętności sportowych, pogłębienie więzi między rodzicami a dziećmi. • Udoskonalenie umiejętności współpracy w grupie. Zachęcenie do brania czynnego udziału w proponowanych formach aktywności fizycznej.
<p>4.Propagowanie zasad fair – play obowiązujących w sporcie oraz aktywnego i kulturalnego kibicowania.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Stwarzanie okazji do prawidłowych zachowań sportowych. <i>Podczas I – go Pikniku Rodzinnego odbyły się mecze piłki nożnej i siatkowej uczniów klas starszych połączone z demonstracją kibicowania fair – play oraz pokazem cheerlideringu w wykonaniu uczennic klasy V – tej.</i> • Zorganizowanie wyjścia uczniów klas IV – VI na mecz osób niepełnosprawnych „Rugby na wózkach” - kulturalne kibicowanie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Znajomość zasad fair – play i umiejętność ich stosowania oraz kulturalnego kibicowania.

2. KSZTAŁTOWANIE PRAWDŁOWYCH NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH – WZBOGACANIE WIEDZY NA TEMAT KORZYŚCI
PŁYNAJĄCYCH ZE STOSOWANIA REGUŁ ZDROWEGO TRYBU ŻYCIA

<p>1. Utrwalanie w świadomości uczniów z istoty schematu „Piramidy Żywienia”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zorganizowanie spotkania uczniów klas I-III i IV-VI z przedstawicielem firmy Naturhouse – przeprowadzenie prelekcji nt znaczenia zdrowego stylu życia z wykorzystaniem i omówieniem schematu Piramidy Żywienia. • Zorganizowanie konkursu plastyczno – technicznego klas IV – VI polegającego na wykonaniu przestrzennej Piramidy Żywienia. <p><i>Po wyłonieniu najciekawszych prac, ich wykonawcy zostali nagrodzeni, a prace wyeksponowane w holu szkolnym.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nabycie umiejętności grupowania produktów żywieniowych oraz wiedzy dot. proporcji węglowodanów, białka i tłuszczu w prawidłowo skonstruowanym posiłku.
<p>2. Utrwalanie wiedzy dot. związku prawidłowego odżywiania ze zdrowiem.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Przeprowadzenie przez wychowawców klas I – VI, dwa razy w każdym semestrze, pogadanek nt konieczności spożywania śniadania w domu i w szkole pod hasłem: „Nie wychodzę bez śniadania!” <p><i>Uczniowie w dniu odbywania się akcji wspólnie spożywali zdrowe śniadania i wskazywali zawarte w nich wartości.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nabycie wiedzy dot. znaczenia porannego spożywania śniadań i ich prawidłowego komponowania.

- Zorganizowanie akcji promującej picie mleka pod nazwą „Dnia Łaciatego” dla uczniów wszystkich klas.
Uczniowie ubrani w biało – czarne stroje na umówiony sygnał jednocześnie otwierali i wypijali mleko. Dla najciekawiej ubranych uczestników akcji przewidziane były dyplomy.
- Zorganizowanie konkursu polegającego na wykonaniu „Warzywnego Ludka” dla uczniów wszystkich klas.
Dzieci wykonywały z owoców i warzyw ludziki a najciekawsze prace zostały nagrodzone i wyeksponowane w holu szkoły.
- Zorganizowanie dla uczniów klas I – III akcji pod nazwą „Dzień Marchewki”.
W tym dniu dzieci ubrane były w kolorze pomarańczowym a ich zestawy śniadaniowe wzbogacone zostały o marchewki i soki marchewkowe. Zespół koordynujący sprawdzał ilość uczniów biorących udział w przedsięwzięciu w każdej klasie. Uczniowie w nagrodę otrzymali marchewki, a klasy dyplomy w kolorze pomarańczowym.

- Wzmocnienie więzi i poczucia wspólnoty między uczniami. Rozumienie potrzeby spożywania mleka
- Rozumienie wpływu regularnego spożywania owoców i warzyw na zdrowie naszego organizmu.

	<ul style="list-style-type: none">• Przeprowadzenie wśród uczniów klas I – III akcji „Witaminowy zawrót głowy” polegającej na przyniesieniu przez dzieci produktów bogatych w witaminy i umieszczeniu ich w odpowiednich zbiorach, cieszących oczy feerią barw. <i>W tym dniu dzieci ubrane były w kolorach zieleni a na zakończenie akcji nastąpiła wspólna konsumpcja owoców i warzyw.</i>• Zorganizowanie happeningu promującego w środowisku lokalnym zdrowe odżywianie. <i>Uczniowie klas starszych, wraz z opiekunami, zorganizowali spacer po okolicy połączony z rozdawaniem ulotek i zdrowych szaszłyków wykonanych przez dzieci</i> <i>Ulotki zawierały treści promujące zdrowe odżywianie; często wierszowane.</i>• Monitorowanie asortymentu sklepiku szkolnego przez powołaną do tego celu komisję w skład której wchodzi nauczyciele i uczniowie.	<ul style="list-style-type: none">• Utrwalenie wiedzy o dobroczynnym wpływie witamin na funkcjonowanie organizmu.• Poczucie wspólnoty i radości z działań na rzecz zdrowia.• Promocja szkoły w okolicy.• Oferowanie przez sklepik szkolny pełnowartościowego, zdrowego asortymentu. Częstsze sięganie przez uczniów po owoce i wodę mineralną.
--	---	---

3. DBANIE O HIGIENĘ OSOBISTĄ I BEZPIECZEŃSTWO

1. Propagowanie zasady częstego mycia rąk.	<ul style="list-style-type: none">• Zorganizowanie akcji „Myj ręce przed posiłkiem” dla uczniów klas I – VI polegającej na regularnym prowadzeniu pogadank przypominających o konieczności mycia rąk przed posiłkiem oraz wykonaniu plakatów promujących w/w hasło i umieszczeniu ich w widocznym miejscu, w pobliżu toalet.• Wykonanie „rzucających się w oczy” plansz przypominających o konieczności mycia rąk także po wyjściu z toalety i umieszczenie ich w nich.	<ul style="list-style-type: none">• Utrwalenie umiejętności przestrzegania zasad higieny osobistej.
2. Propagowanie higieny jamy ustnej.	<ul style="list-style-type: none">• Przeprowadzenie akcji fluoryzacji we współpracy z pielęgniarką szkolną dla uczniów całej szkoły.• Zorganizowanie konkursu dla klas IV - VI polegającego na wymyśleniu haseł dot. korzyści płynących z dbałości o higienę jamy ustnej.	<ul style="list-style-type: none">• Znajomość zagrożeń wynikających z niewystarczającej dbałości o higienę jamy ustnej.
3. Propagowanie bezpiecznego poruszania się po drogach.	<ul style="list-style-type: none">• Zorganizowanie spotkania ze „Sznupkiem” i przedstawicielami Straży Miejskiej dla klas I – III i IV – VI – przeprowadzenie prelekcji nt zachowania bezpieczeństwa w drodze do i ze szkoły a także poruszania się po mieście.	<ul style="list-style-type: none">• Utrwalenie zasad bezpiecznego korzystania z przejść dla pieszych oraz zachowania ostrożności w czasie przemieszczania się po mieście.

<p>4. Przybliżenie kwestii wpływu prawidłowego funkcjonowania krwioobiegu na funkcje życiowe.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zorganizowanie spotkania z pracownikami firmy „Synchronop” – przeprowadzenie z udziałem uczniów klas młodszych i starszych symulowanych działań, imitujących korzystanie z przejść dla pieszych. • Zorganizowanie prelekcji dla uczniów klas starszych przeprowadzonej przez pracowników Wojewódzkiej Stacji Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa połączonej z pokazem multimedialnym dotyczącym krwiodawstwa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pozyskanie wiedzy nt znaczenia krwioobiegu w naszym organizmie oraz możliwości wzmocnienia go przez odpowiednie odżywianie.
--	---	---

4. DBANIE O ZDROWIE I KONDYCJĘ PSYCHICZNĄ

<p>1. Propagowanie życzliwej postawy wobec innych oraz rozwiązywania konfliktów bez przemocy.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zorganizowanie cyklicznych spotkań z psychologiem – pracownikiem Poradni Psychologiczno Pedagogicznej z uczniami klas IV – VI i nauczycielami dot. umiejętności rozwiązywania problemów bez przemocy oraz współpracy z rodzicami. • Zachęcanie uczniów klas I – VI w czasie godzin wychowawczych oraz w miarę potrzeby do korzystania z pomocy pedagoga szkolnego. • Przeprowadzenie przez pedagoga szkolnego w wybranych klasach I – III i IV – VI zajęć warsztatowych uczących 	<ul style="list-style-type: none"> • Nabycie wiedzy o sposobach łagodzenia konfliktów oraz tolerancji dla odmienności.
--	--	---

	wzajemnej tolerancji..	
--	------------------------	--

Koordynatorzy programu: Anna Ciasnocha, Małgorzata Dubiel, Alicja Pohl