

# **Sprawozdanie z działań podjętych w Szkole Podstawowej Nr 11 w Gliwicach im. H. Kołłątaja w ramach wprowadzenia naszej placówki do śląskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie ( w okresie: luty 2010- luty 2011)**

W drugim roku naszej działalności w Śląskiej **Sieci Szkół Promujących Zdrowie** podjęliśmy szereg działań z zakresu promocji zdrowia w naszej szkole. Miały one różnorodny charakter i bogatą tematykę. Cieszyły się dużym zainteresowaniem ze strony całej społeczności szkolnej.

Działania były realizowane w oparciu o harmonogram opracowany przez zespół ds. promocji zdrowia. W tym roku były to:

## **I.1. Zdrowe odżywianie;**

- Akcja „ Pij mleko”
- Europejski program „Owoce w szkole dla klas I-III”
- Dni pod hasłem: „Jemy zdrowo i kolorowo” – „Dzień Mandarynki”,
- „ Wolę wodę , bo daje życie, zdrowie i siłę i jest bezcenna” -pogadanki o znaczeniu wody dla organizmów żywych oraz sposoby jej oszczędzania – kl.I i II, przekazanie broszury informacyjnej rodzicom
- w ramach w/w kampanii dzieci przygotowały też wystawę pt. „Mamo, tato wolę wodę” i brały udział w ogólnopolskim konkursie plastycznym ‘Mój przyjaciel Zdrojek”.
- lekcje poświęcone tematyce prozdrowotnej (np. „Nawet w święta wiemy, co jemy”)
- konkurs na najciekawszy przepis napisany przez ucznia – „Recepta na zdrowie”
- w klasach I-III badanie wiedzy na temat spożywania warzyw i owoców
  - ankietę wśród uczniów dotyczącą drugiego śniadania.
- zajęcia na temat spożywania warzyw i owoców w związku z realizacją programu „**5 porcji warzyw, owoców lub soku**”( realizowany w klasach I-III i w przedszkolu)
- zajęcia w klasie III z języka angielskiego ,gdzie uczniowie układali polsko-angielski zdrowy jadłospis.

### **Dni pod hasłem: „Jemy zdrowo i kolorowo”**

Tradycją naszej szkoły są dni pod hasłem: „Jemy zdrowo i kolorowo”, stanowiące kolejne etapy konkursu, którego ostateczne wyniki zostaną ogłoszone pod koniec roku szkolnego.

Dnia 30.03.2010 r. uczestniczyliśmy w „**Dniu Gruszki**” , Oto – jak przedstawiają się wyniki:

Zestawienie procentowe „Dnia Gruszki”:

<b>Klasa</b>	<b>Ilość obecnych uczniów</b>	<b>Ilość uczniów z gruszką</b>	<b>%</b>
<b>Przedszkole</b>	18	18	100%
<b>„0”</b>	18	13	72%
<b>Klasa I</b>	15	13	86%
<b>Klasa II</b>	9	8	90%
<b>Klasa III</b>	15	12	80%
<b>Klasa IV</b>	10	8	80%
<b>Klasa V</b>	17	12	70%
<b>Klasa VI</b>	14	2	14 %

Natomiast 14.12.2010 uczestniczyliśmy w „**Dniu Mandarynki**”. Dzieciaki pokazały, że można na nie liczyć, starając się przynieść do szkoły ten owoc.

Zestawienie procentowe „Dnia Mandarynki”:

<b>Klasa</b>	<b>Ilość obecnych uczniów</b>	<b>Ilość uczniów z mandarynką</b>	<b>%</b>
<b>Przedszkole</b>	19	17	89%
<b>„ 0 „</b>	17	17	100%
<b>Klasa I</b>	12	8	67%
<b>Klasa II</b>	11	6	55%
<b>Klasa III</b>	8	7	88%
<b>Klasa IV</b>	14	7	50%
<b>Klasa V</b>	9	9	100%
<b>Klasa VI</b>	16	12	75%

**DZIEŃ MARCHEWKI**

5 października obchodziliśmy w naszym przedszkolu „Dzień Marchewki”. Nie sposób opisać wszystkich walorów smakowych i zdrowotnych owego. Ze względu na ograniczenia czasowe wybraliśmy jeden przepis. Wspólnie przystąpiliśmy do przygotowania soku marchwiowego, który był PYSZNY o czym świadczyły buźki przedszkolaków.



### **Kampania edukacyjna na rzecz picia wody „Mamo, Tato wolę wodę”:**

Celem nadrzędnym programu jest zachęcenie najmłodszych dzieci do picia wody, która jest niezbędnym elementem zrównoważonej diety. W atrakcyjny sposób podnosimy poziom wiedzy dzieci na temat właściwości wody, oraz jej wpływu na życie i zdrowie człowieka. Promujemy zdrowy tryb życia i prawidłowego odżywiania.

Dopełnieniem przeprowadzonej kampanii był udział przedszkolaków w ogólnopolskim konkursie plastycznym ‘Mój przyjaciel Zdrojek’, mówiącym o ważności wody w życiu wszystkich żyjących istot.

### **Spożywanie warzyw i owoców :**

We wtorek- 28 września dzieci do przedszkola przyniosły sezonowe owoce.

Po wstępnej rozmowie na temat ich właściwości odżywczych i konieczności spożywania, przystąpiły do wspólnego przygotowania sałatki owocowej.

„Uzbrojone” w noże i deseczki maluchy sprawnie kroili owoce i wkrótce naszym oczom

ukazała się spora miska pyszności.

Po uprzątnięciu miejsca pracy, dzieci przystąpiły do degustacji sałatki; nie zapomnieliśmy o Rodzicach. Dla swoich najbliższych dzieciaki zabrały do domu małe co nie co...



#### **Konkurs „Warzywno- owocowo- sokowy:**

Nasz oddział przedszkolny przystąpił także do konkursu „Warzywno- owocowo- sokowego”

zorganizowanego przez czasopismo „Blżej przedszkola”.

Celem konkursu było propagowanie zdrowego odżywiania wśród dzieci. W tym celu przeprowadzono w grupie zajęcia dotyczące zdrowego odżywiania się, oraz znaczenia warzyw, owoców i soków dla naszego zdrowia.

Konkurs stał się nie tylko świetną zabawą, ale też zachęcał dzieci by jak najczęściej sięgały po to co zdrowe i wartościowe.

Przedszkolaki w ramach zajęć samodzielnie przygotowały sałatkę jarzynową popijając sokiem marchewkowym .



### **Układanie zdrowych jadłospisów:**

Podstawą zdrowego odżywiania jest zdrowa dieta, czyli taka która pomoże dostarczyć organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Klasa III na zajęciach z języka angielskiego układała polsko-angielski zdrowy jadłospis.

## II.2. Aktywny styl życia:

- Zawody sportowe: Rodzinny i indywidualny turniej z tenisa stołowego, „Wyścigi rzędów na wesoło – w zdrowym ciele zdrowy duch”, Gry i zabawy rekreacyjne dla klas I-IV. Ringo i Unihokej
- Pogadanki o bezpieczeństwie przez straż miejską
- Zajęcia z wykorzystaniem metody Weroniki Sherborne

### Zawody sportowe

W ramach promocji zdrowia cyklicznie odbywają się w naszej szkole turnieje sportowe (wewnątrzszkolne, międzyszkolne). Ich głównym celem jest usprawnianie uczniów oraz popularyzacja zdrowego trybu życia poprzez aktywny wypoczynek.

#### Wiosenny Turniej z tenisa stołowego o „Mistrza 11 „

Mecze rozgrywane były systemem pucharowym do dwóch porażek. Wcześniej na lekcjach wychowania fizycznego odbyły się eliminacje, w dniu turnieju startowali już najlepsi z każdej klasy.



W tym samym dniu po południu odbył się **Turniej Rodzinny z tenisa stołowego**.

Do rozgrywek zgłosiło się 6 drużyn. Każda drużyna składała się z dwóch osób (uczeń naszej szkoły + członek rodziny; tata, mama, starszy brat ....) Mecze rozgrywane były systemem

„każdy z każdym”. 1 set rozgrywali młodszy uczestnicy, drugi set- starsi , a trzeci set był grą deblową.

Dnia 27.05.2010 r. w naszej szkole odbył się turniej z gier i zabaw : **„Wyścigi rzędów na wesoło – w zdrowym ciele zdrowy duch”**.

W zawodach brali udział uczniowie z „zerówki” i pierwszych klas ( rocznik 2003). Wśród zaproszonych gości znalazły się 8-osobowe reprezentacje ze SP 2, SP8, SP14.

Celem imprezy była popularyzacja aktywnego spędzania czasu. Wśród tradycyjnych konkurencji sportowych t.j. bieg z pałeczką sztafetową, znalazły się także wyścigi na wesoło, np. bieg z jajkiem, bieg z toceniem „walca” na czas , ułożenie jak największej piramidy. Atmosfera podczas turnieju była wspaniała. Wszyscy mali sportowcy dzielnie rywalizowali i dobrze się bawili. Po wielkich zmaganiach sportowych odbyło się uroczyste zakończenie z rozdaniem nagród. Wszyscy uczestnicy otrzymali złote medale i owocowy poczęstunek.



**-28.05.2010 r. po południu odbyły się- rozgrywki wewnętrzne- Gry i zabawy rekreacyjne dla klas I-IV. Ringo i Unihokej**

### Zajęcia z wykorzystaniem metody Weroniki Sherborne:

27 września w oddziale przedszkolnym zorganizowano zajęcia prowadzone Metodą Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne.

W spotkaniu uczestniczyły dzieci 3letnie wraz z Rodzicami, Ciocią i Bratem.

Rodzice zgodnie z wcześniejszą informacją przyszli dobrze przygotowani do zajęć (odpowiedni strój) i pełni zapału brali czynny udział we wszystkich ćwiczeniach. Godnym odnotowania jest fakt, iż parę osób po raz pierwszy brało udział w naszym programie. Analizując wyniki tejże ankiety, można stwierdzić, że pomysł zorganizowania takich zajęć okazał się trafny. W wielu ankietach pojawiała się prośba by podobne zajęcia prowadzić raz w miesiącu, a nawet jeśli to możliwe- raz w tygodniu. Wszystkim podobała się taka forma prezentacji osiągnięć i umiejętności dzieci. Rodzice zgodnie stwierdzili, że nasza placówka powinna organizować więcej tego typu spotkań.



### II.3. Higiena i zdrowie człowieka:

- Okresowa fluoryzacja
- Udział w obchodach „Święta Ziemi” -zadrzewianie terenu szkoły
- Audycja radiowa o tematyce antyalkoholowej, antynikotynowej i antynarkotykowej
- Pogadanki na temat roli codziennej higieny, znaczenia spożycia witamin i soli mineralnych w codziennym odżywianiu, drugiego śniadania oraz znaczenia wody dla organizmów żywych, jak również sposobów jej oszczędzania
- Pogadanki o bezpieczeństwie w czasie wolnym, podczas przerw świątecznych i ferii.



- Spotkania ze stomatologiem- celem pierwszej wizyty było propagowanie wśród najmłodszych akcji „Zdrowy uśmiech i zdrowe ząbki”, przy kolejnym spotkaniu wszystkie dzieci zostały poddane zabiegowi lakierowania zębów

### DZIEŃ ZIEMI W SP NR 11

W ramach obchodów Dnia Ziemi zorganizowaliśmy w tym roku akcję : „**Zadrzewiamy teren wokół szkoły**”. Chcieliśmy pokazać, jak należy troszczyć się o przyrodę oraz uświadomić dzieciom, że powinien to czynić każdy z nas, na miarę swoich możliwości .Każda klasa w tym dniu posadziła zorganizowany we własnym zakresie ozdobny krzew .Dzieci pracowały z dużym zaangażowaniem i sadzenie roślin sprawiło im wiele radości.



### Audycja o tematyce antyalkoholowej, antynikotynowej i antynarkotykowej

8 czerwca 2010 r., w związku z Promocją Zdrowia w naszej szkole, postanowiliśmy uświadomić dzieciom, jak bardzo szkodliwe dla zdrowia są wszelkie nałogi, m. in. palenie papierosów, nawiązując tym samym do Światowego Dnia bez Papierosa, obchodzonego 31 maja.

Uczennice klasy 5 przytoczyły szereg tekstów prozatorskich, poetyckich i danych statystycznych, potwierdzających zgubny wpływ nałogów, nie tylko na młody organizm.

Ciekawym elementem audycji były fragmenty w języku angielskim, zawierające najważniejsze przestrogi przed w/w nałogami, a jednocześnie umożliwiające ćwiczenie języka obcego w tak nietypowy sposób.

### **Spotkania ze stomatologiem:**

26 października nasze przedszkole odwiedziła stomatolog wraz ze swoją asystentką. Obydwie panie na co dzień pracują w pobliskiej Poradni Zdrowia. Celem ich wizyty było zapropagowanie wśród najmłodszych akcji „Zdrowy uśmiech i zdrowe ząbki”. Pani doktor okazała się osobą niezwykle ciepłą i serdeczną, bardzo szybko nawiązała kontakt z dziećmi. Po krótkiej pogadance i pokazie prawidłowego mycia ząbków, przedszkolaki zostały obdarowane przez panią doktor i jej asystentkę gadżetami związanymi z przeprowadzoną akcją.



### **Przez cały czas trwa:**

- akcja „Pij mleko”
- akcja „Warzywa i owoce” dla klas I – III
- wspólne spożywanie śniadań i obiadów przez dzieci z oddziałów przedszkolnych
- wspólne mycie zębów (przedszkole starsze)
- okresowa fluoryzacja zębów (kl. I – VI)
- serwowanie zdrowych obiadów w stołówce szkolnej dla wszystkich chętnych uczniów i pracowników szkoły
- prowadzenie pogadanek o bezpieczeństwie podczas zajęć szkolnych, przerw międzylekcyjnych, wycieczek
- prowadzenie ćwiczeń śródlekcyjnych i zajęć SKS dla klas I-III i IV-VI
- prowadzenie dyżurów uczniowskich UGO podczas przerw międzylekcyjnych
- hodowla i pielęgnacja roślin w salach lekcyjnych.

Koordynatorzy ds. promocji zdrowia:

I. Jureczko, K. Ogaza, A. Szaradowska

