

Raport 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 2011- luty 2012)

I.1. Opis problemu priorytetowego , sprawozdanie z realizacji działań , ich ewaluacja.

W trzecim 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.

29 marca nadszedł tak długo oczekiwany przez wszystkich, niezwykle uroczysty dzień, w którym otrzymaliśmy **Certyfikat Szkoły Promującej Zdrowie** z rąk wojewódzkich koordynatorów programu – Pani Barbary Dobias-Mola i Pana Tomasza Wojtasika.

Z tej okazji wielu znakomitych gości zaszczyliło nas swoją obecnością. Byli to m. in. Pani wizytator Ewa Nicpan, pani radna Urszula Więckowska, pani dr Ewa Potocka, pani Maria Konar, pani Elżbieta Cieplińska, Rada Rodziców SP Nr 11 oraz dziennikarze Nowin Gliwickich i ITV Gliwice.

„Zdrowie lubi ludzi, którzy o nie dbają, w nie inwestują i działają” – te proste, a jednocześnie bogate w treść słowa stały się mottem uroczystości, a zarazem myślą przewodnią krótkiej prezentacji multimedialnej, ukazującej wszystkim zgromadzonym najciekawsze z podjętych przez nas działań.

Wszystkie klasy oraz oddziały przedszkolne i szkolny zespół „Kamerton” przygotowały na uroczystość program artystyczny.

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

I.2.Zdrowe odżywianie;

- lekcje poświęcone tematyce prozdrowotnej (np. *Jedz owoce i warzywa przez cały rok*)
- 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 oraz prelekcje dla rodziców i uczniów na temat nawyku spożywania drugiego śniadania.
- pogadanki nt. Prawidłowego odżywiania przeprowadzone przez higienistkę szkolną i nauczycieli przyrody.
- konkurs plastyczny „Najciekawsze zdrowe drugie śniadanie”
- w klasach I-III badanie wiedzy na temat spożywania warzyw i owoców II etap
- ankieta wśród rodziców dotycząca 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)

- Konkurs plastyczny „Drzewa zdrowia” (przedstawienie w formie plastycznej haseł promujących zdrowie - wystawa prac na korytarzu szkolnym).
- Konkurs „**Żyjmy zdrowo**”. Każda klasa, pamiętając o zasadach higieny, przygotowała smaczne i zdrowe, kolorowe sałatki, surówki oraz kanapki. W kulinarnych zmaganiach wzięły udział również dzieci z przedszkola – zarówno grupa starsza, jak i młodsza.
- Inscenizacja „Piknik witaminek” dla klas I-III i oddziałów przedszkolnych.

Dni pod hasłem: „Jemy zdrowo i kolorowo”

Tradycją naszej szkoły są dni pod hasłem: „Jemy zdrowo i kolorowo”, Do tej pory uczestniczyliśmy w „**Dniu Banana**” „**Dniu Gruszki**” i „**Dniu Jabłka**”. Oto jak przedstawiają się wyniki konkursu:

Klasa	Miejsce w konkursie	%
Przedszkole	II	89%
„ 0 „	I	100%
Klasa I	V	67%
Klasa II	IV	75%
Klasa III	III	88%
Klasa IV	VII	50%
Klasa V	I	100%
Klasa VI	VI	75%

II. Aktywny styl życia:

Zawody sportowe

W ramach promocji zdrowia nasi uczniowie uczestniczą w zawodach sportowych, czego głównym celem jest usprawnianie dzieci oraz popularyzacja zdrowego trybu życia poprzez aktywny wypoczynek.

- **Zawody z siatkówki:** W tym roku chłopcy uczestniczyli w zawodach z siatkówki i zdobyli **III** miejsce w Gliwicach.
- **Zawody z piłki ręcznej:** Nasza szkoła brała udział w zawodach o Mistrzostwo Gliwic w Mini Piłce Ręcznej Chłopców. Zdobyliśmy **IV** miejsce
- **Turniej z Ringo :** Dnia 25.03.11 r. nasza szkoła brała udział w „ **Turnieju z Ringo**”. Zdobyliśmy **III** miejsce.
- **Wiosenny turniej z mini siatkówki :** Dnia 8 *kwietnia* w naszej szkole odbył się wiosenny *turniej z mini siatkówki* . Wśród zaproszonych gości znalazła się: SP 8, SP 20, SP 32, SP 5. Nasza reprezentacja w końcowym efekcie zajęła **II** miejsce, zarówno w kat. klas IV i VI. .
- 10 maja w naszej szkole odbył się **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 7 drużyn.
- Dnia **26 maja 2011r.** nasi chłopcy brali udział w międzyszkolnym turnieju z mini piłki nożnej o „**Puchar dyrektora Szkoły Podstawowej Nr 8 w Gliwicach**”. Celem imprezy była popularyzacja mini-sportów w ramach aktywnego wypoczynku po zajęciach szkolnych, integracja młodzieży.
- **31 maja 2011 r.** w naszej szkole odbył się turniej z gier i zabaw : „**Wyścigi rzędów na wesoło**”. W zawodach brali udział uczniowie z „zerówki” i pierwszych klas (rocznik 2004 i młodsi).
- **Dzień Sportu** -W tym roku szkolnym Dzień Sportu odbył się 3.06.2011 r. na kortach tenisowych w Sośnicy. Uczniowie mieli okazję zapoznać się z podstawowymi elementami tenisa ziemnego.

III. Higiena i zdrowie człowieka:

W tym zakresie odbyły się:

- Pogadanki o bezpieczeństwie w czasie wolnym, podczas przerw świątecznych
- Spotkania grupy przedszkolnej z panią stomatolog- wizyta w gabinecie.
- Program w oddziałach przedszkolnych „Kubusiowi Przyjaciele Natury” Jest to inicjatywa firmy Tymbark – producenta soków KUBUŚ, realizowana we współpracy z Fundacją Partnerstwo dla Środowiska. Program ma na celu edukowanie dzieci w zakresie przyrody i ekologii.
- Inscenizacja „ Mali ratownicy” połączona z prezentacją multimedialną- wzywianie pomocy do poszkodowanego i udzielanie pierwszej pomocy.
- Zajęcia prowadzone Metodą Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne dla dzieci 3 letnich i ich rodziców.

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

III. Opis pracy szkolnego zespołu ds. promocji zdrowia:

Doskonalenie zawodowe

Członkinie zespołu (p. Katarzyna Ogaza, p. Anna Szaradowska) uczestniczyły w szkoleniach organizowanych przez METiS w Katowicach:

1. *” Filcem malowane”*- Terapia kolorem – psychologia kolorów, lecznicze właściwości wełny czesankowej, historia filcu.
2. *” Filcowanie – wyciszanie. Filcujemy na mokro”*- Specyficzna technika obróbki wełny czesankowej na mokro
3. *„Metody kreatywnego działania”*
4. *„Sfilcuj swój stres”*
5. *„Teatr filcowych ludzików”*

Pozyskanymi w ten sposób informacjami oraz materiałami szkoleniowymi chętnie dzielono się z wszystkimi zainteresowanymi nauczycielami – w ramach konsultacji.

IV. Informacja na temat wyników monitorowania samopoczucia całej społeczności szkolnej:

Inicjując kolejne działania, systematycznie współpracowano z całą społecznością szkolną, aktywizując ją do ich podejmowania. Poza tym na bieżąco omawiano efekty realizacji tych działań, a także prowadzono fotograficzną dokumentację imprez. Prócz tego sporządzono kolejne, pisemne sprawozdanie z działań podjętych w ramach promocji zdrowia w naszej szkole – w pierwszym półroczu bieżącego roku szkolnego.

Koordynatorzy zespołu ds.promocji zdrowia przeprowadzili ankietę wśród rodziców dotyczącą drugiego śniadania. Z analizy wyników ankiety wynika, że 76,5% uczniów je w domu pierwsze śniadanie i aż 23,5% nie zjada tego najważniejszego dla zdrowia i prawidłowego rozwoju posiłku. Drugie śniadanie będąc w szkole wg rodziców zjada 96% ankietowanych .Drugie śniadanie uczniowie mają z różnych źródeł. 79% badanych rodziców deklaruje, że jest ono przynoszone z domu; zaś pozostali twierdzą, że dzieci zaopatrują się w sklepie w drodze do szkoły.

64% badanych zjada na drugie śniadanie kanapki, 21% - słodczyce, 40% - owoce, 5% drożdżówki 6% chipsy, natomiast 8% badanych uczniów wypija jogurt.

Z analizy wyników ankiety wynika niestety, że rodzice nie przywiązują należytej wagi do tego co spożywa na drugie śniadanie i jak ważną pełni ono rolę. Około 1/4 rodziców przyznaje, że dziecko nie je w domu pierwszego śniadania (najczęściej z powodu braku

czasu), które ma zapewnić energię i siłę do pracy w szkole i jest ogromnie ważne w prawidłowym rozwoju młodego człowieka. Zadawalający jest fakt, że wg ankietowanych rodziców prawie wszystkie dzieci mają do szkoły śniadanie, ale nie zawsze jest ono wartościowe.

Dlatego też wychowawcy przeprowadzili pogadanki z rodzicami i dziećmi na temat znaczenie rannych posiłków i uświadamiali, że słodycze i chipsy to tylko puste kalorie, które nie dostarczają odpowiedniej dawki energii potrzebnej do prawidłowego rozwoju.

Chętnie przyłączyliśmy się do akcji edukacyjnej przygotowanej przez Partnerstwo dla Zdrowia „Śniadanie daje moc”, skierowaną do uczniów klas 1-3 szkół podstawowych.

8 listopada 2011 roku uczniowie klas I-III naszej szkoły wraz z wychowawcami wspólnie przygotowali zdrowe śniadanie. Dzieci wykazały się niezwykłą pomysłowością i kreatywnością w robieniu kanapek i zdrowych przekąsek.

Akcję poprzedziły pogadanki na temat zdrowego odżywiania oraz roli spożywania warzyw i owoców.

W ramach promocji zdrowia przystąpiliśmy do *realizacji programu edukacyjnego **Radosny uśmiech, radosna przyszłość***

Program edukacyjny „Radosny uśmiech radosna przyszłość” realizowany jest w naszej szkole w klasie 2.

Celem programu jest dostarczenie dzieciom oraz ich rodzicom informacji i wskazówek dotyczących wyrobienia nawyku higieny jamy ustnej, pokazanie prawidłowych sposobów jej pielęgnowania oraz podniesienie wśród dzieci odpowiedzialności za dbanie o higienę jamy ustnej. Uczniowie na zajęciach poznali znaczenie takich pojęć jak: osad nazębny, nić dentystyczna, bakterie, ubytki, fluor oraz poznali prawidłowe sposoby pielęgnowania zębów i dziąseł. Podczas zajęć uczniowie poznali technikę szczotkowania zębów poprzez ćwiczenia na papierowym modelu jamy ustnej przy użyciu papierowej szczotki do zębów, a także umiejętność prawidłowego mycia uzębienia poprzez działania praktyczne w szkolnej toalecie. Plakaty instruktażowe dołączone do materiałów związanych z programem pomogły w przekazaniu tej wiedzy. Na zakończenie zajęć uczniowie otrzymali próbki pasty "Colgate" oraz szczoteczki do mycia zębów, oraz „Grafik Mycia Zębów”, na którym zaznaczali odpowiednim kolorem swoje mycie zębów oraz członków rodzin, którzy włączyli się do tej akcji. Po miesiącu od przeprowadzonych zajęć uczniowie przynieśli swoje grafiki.

Program „5 porcji warzyw, owoców lub soku” (realizowany w klasach I-III) ma na celu zmienić świadomość dzieci. Dzięki prowadzonym w ciągu roku szkolnego lekcjom na temat zdrowego odżywiania się, dzieci poszerzają wiedzę na ten temat oraz będą zachęcane do właściwej diety.

V.Wnioski, refleksje , rekomendacje:

Trzeba kontynuować tego typu działania. To pozwoli zadbać o zdrowie fizyczne i psychiczne naszych wychowanków oraz ich codzienną higienę, a także pomoże wykorzenić złe nawyki żywieniowe. Pokaże też – jak prowadzić zdrowy i aktywny styl życia.

Należy pamiętać, że dzięki różnorodności podejmowanych działań następuje wszechstronny rozwój dzieci i ich osobowości.

Wierzymy, że starania, które z dużym zapałem wspólnie podjęliśmy, nie tylko zapewnią nam bieżące zdrowie, ale także pozwolą długo się nim cieszyć. Mamy nadzieję, że teraz już cała społeczność szkolna rozumie, że „w zdrowym ciele, zdrowy duch” i od tej pory każdy będzie dbał o zdrowie. Liczymy, że od dziś już nikt nie będzie go lekceważył, bo, jak już nam przecież wiadomo – „zdrowie lubi ludzi, którzy o nie dbają, w nie inwestują i działają”. Starajmy się o tym nigdy nie zapominać.