

**Raport z działań podjętych
w Szkole Podstawowej nr 11 w Gliwicach,
w ramach wprowadzenia naszej Placówki
do Śląskiej Sieci Szkół
Promujących Zdrowie**

(w okresie: luty 2015 – luty 2016)

W kolejnym, siódmym już roku działalności naszej placówki w Śląskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie podjęliśmy szereg działań z zakresu promocji zdrowia. Także tym razem miały one różnorodny charakter i bogatą tematykę. Były realizowane w oparciu o *Harmonogram* opracowany przez zespół ds. promocji zdrowia na podstawie programu *Ruch – na zdrowie*.

Działania, zrealizowane przez nas w okresie: od lutego 2015 do lutego 2016 r., obrazuje poniższa tabela.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

TREŚCI / ZADANIA	PROCEDURY / METODY	EFEKTY
<p>Co to jest aktywność fizyczna? Podniesienie świadomości na temat wartości ruchu.</p>	<p>Pogadanki i rozmowy z wychowawcami oraz na lekcjach wf (klasy 1 – 3 – edukacja środowiskowa) na temat: <i>Co to jest aktywność fizyczna?</i></p> <p>"Ćwicz na zdrowie!" - akcja w oddziałach przedszkolnych i kl. 1 – 3.</p> <p>Organizacja akcji prozdrowotnej pod hasłem: "Sport - to zdrowie".</p> <p>„W zdrowym ciele zdrowy duch” – zabawy utrwalające zachowanie prozdrowotne.</p> <p>Trucht przez 7 minut – gry i zabawy ruchowe.</p> <p>Wydanie specjalnego numeru gazetki szkolnej <i>Ligotka</i>, dotyczącego wartości ruchu.</p> <p>Organizacja konkursu plastycznego: „Postaw ciało na nogi”.</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – rozumie znaczenie ruchu, aktywności fizycznej w życiu człowieka, – umie wytłumaczyć - jaki wpływ ma aktywność fizyczna na ludzkie zdrowie, – zna ćwiczenia kształtujące jego sprawność, – wie, jakie zajęcia sportowe są organizowane w szkole, – rozumie na czym polega różnica pomiędzy wypoczynkiem czynnym i biernym, – zapoznaje się z treścią specjalnego numeru <i>Ligotki</i>, – wykonuje plakaty związane z akcjami prozdrowotnymi, – bierze udział w prozdrowotnych akcjach i konkursie.
<p>Aktywność ruchowa w szkole i w obiektach sportowych</p>	<p>Prowadzenie ćwiczeń śródlekcyjnych.</p> <p>Pozalekcyjne zajęcia sportowe: SKS.</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – uczestniczy w ćwiczeniach śródlekcyjnych oraz imprezach i zajęciach ruchowych w szkole,

<p>poza nią. Propagowanie oraz rozwijanie zainteresowań sportowo – rekreacyjnych.</p>	<p>Imprezy i zajęcia ruchowe w szkole.</p> <p>Organizacja zajęć sportowo-rekreacyjnych na boisku szkolnym.</p> <p>Wyjazdy na basen - kl. 3.</p> <p>Zajęcia komputerowe w kl. 5: „Aktywność ruchowa ważna dla zdrowia” – plakat w edytorze grafiki.</p> <p>Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne – przedszkole.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – zwiększa swoje zainteresowanie różnymi formami spędzania czasu (sport i rekreacja), – wyrabia nawyk dbania o własne zdrowie, samopoczucie, – poprawia własną sprawność fizyczną i sylwetkę, – ma możliwość zaprezentowania swoich umiejętności, – wyjeżdża na basen (kl. 3). <p>Rodzice przedszkolaków czynnie uczestniczący wraz z dziećmi w zajęciach.</p>
<p>Wypoczynek czynny i jego formy. Promowanie aktywnego stylu życia.</p>	<p>"Dzień Przeciw Siedzącemu Trybowi Życia" – spacerujemy.</p> <p>Święto Pieczonego Ziemniaka, otwarcie kompleksu boisk szkolnych, połączone z podsumowaniem „Tygodnia dla Zdrowia”.</p> <p>Wyjścia dydaktyczne – w ramach zajęć przedmiotowych. Organizacja i uczestnictwo w wycieczkach klasowych oraz szkolnych:</p> <p>- <u>przedszkole</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wyjście do sali zabaw „Allegra” w Gliwicach, • wyjście do Galerii ReForma (dekorowanie pierników), • wyjście do Izby Tradycji KWK "Sośnica", • wyjazd do Firmy Saint Gobain Gliwice, • udział w warsztatach związanych w wyrobem czekolady - Centrum Handlowe Europa Centralna, • wyjazd do Straży Pożarnej 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – aktywnie spędza czas, – poznaje najbliższą okolicę, jej walory przyrodnicze i historyczne, – propaguje zdrowy styl życia, – rozwija swoją odporność poprzez przebywanie na świeżym powietrzu, – rozwija postawę patriotyczną związaną z tożsamością kultury regionalnej, – chętnie uprawia turystykę pieszą, – promuje szkołę w środowisku lokalnym. <p>Integracja społeczności przedszkolnej i szkolnej.</p>

w Gliwicach,

- wyjazd do Palmiarni w Gliwicach;

- klasa 1:

- wyjście do Cinema City na film "Rechootka",
- udział w imprezie "Odblaskowy pierwszak";

- klasa 2:

- wycieczka do Parku Dinozaurów w Krasiejowie;

- klasa 3:

- marszobieg w terenie – marsz - 1 km;

- klasa 1, klasa 2 i klasa 3:

- zajęcia warsztatowe w Muzeum Odlewnictwa w Gliwicach - "Z zajęczkiem w tle",
- wyjście do "Mrowiska" w Gliwicach na przedstawienie "Piękna i bestia",
- wycieczka regionalna do Radzionkowa do Domu Chleba,
- udział w warsztatach związanych w wyrobem czekolady - Centrum Handlowe Europa Centralna;

- klasa 4, klasa 5 i klasa 6:

- udział w imprezie edukacyjnej pt. "W krainie Narnii" - "Mrowisko" Gliwice,
- wycieczka do Kopalni Srebra i Parku Wodnego w Tarnowskich Górach;

	<p>- <u>klasa 4 i klasa 6:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Wycieczka do ZOO i Afrykarium we Wrocławiu; <p>- <u>klasa 5:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Wyjście do Cinema City na film "Kraina jutra"; <p>- <u>klasa 5 i klasa 6:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • udział w imprezie zorganizowanej przez Straż Miejską "Lepiej razem niż osobno". <p>Zajęcia w kl. 1-3: „Aktywnie spędzamy wolny czas.”</p> <p>„Wędrówka - jako jeden ze sposobów na spędzanie wolnego czasu. Aktywność fizyczna warunkiem zdrowia” – kl. 1.</p> <p>„Bezpieczne ferie zimowe” - propagowanie czynnego wypoczynku na świeżym powietrzu.</p>	
<p>Przybliżenie dzieciom aktywnych sposobów spędzania wolnego czasu (zamiast spędzania czasu np. przed komputerem, telewizją).</p>	<p>"Dzień Aktywności Rodzinnej" - organizacja Rodzinnego Turnieju Tenisa Stołowego.</p> <p>Marszobiegi na boisku szkolnym.</p> <p>Tańce grupowe, np. „Gentleman”.</p> <p>Gry i zabawy ruchowe na zajęciach świetlicowych (w zależności od pogody – na świeżym powietrzu).</p> <p>Zajęcia: „Zimowe dyscypliny sportowe.”</p> <p>Warsztaty świetlicowe: „Zamiast telewizji...” oraz</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – aktywnie spędza czas, – bierze udział w imprezach rekreacyjno – sportowych, – zwiększa swoje zainteresowanie życiem sportowym szkoły, – umie współpracować i działać w grupie, – umie się kulturalnie zachować w miejscu publicznym, – rozumie - na czym polega szkodliwość prowadzenia „siedzącego trybu życia”. <p>Integracja społeczności szkolnej i przedszkolnej.</p>

	<p>„Jak zabić nudę w zimowe wieczory? Sposoby spędzania wolnego czasu” - pogadanka, plakat.</p> <p>Organizacja dyskoteki szkolnej dla kl. 4-6.</p> <p>Organizacja balu karnawałowego.</p>	Zwiększenie zainteresowania życiem sportowym szkoły wśród rodziców.
Rozgrywki sportowe.	<p>Usprawnienie uczniów i przygotowanie ich do udziału w zawodach sportowych.</p> <p>Udział w zawodach na różnym szczeblu (międzyszkolnych i szkolnych):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Turniej Unihokeja dla klas 6 w SP nr 20 - VII miejsce, - zawody o Mistrzostwo Gliwic z Mini Piłki Ręcznej chłopców w SP nr 1 - VI miejsce, - Turniej Unihokeja dla klas 4 w SP nr 20 - VI miejsce, - Turniej Piłki Plażowej: „Beach Soccer” w SP nr 17 - odpadliśmy w fazie eliminacyjnej, - Turniej Piłki Nożnej w SP nr 8 - VI miejsce, - Turniej Orlika o Puchar Premiera - eliminacje piłki nożnej, nie przeszliśmy dalej, - Świąteczny Turniej Siatkówki o Puchar Dyrektora SP 11 - IV miejsce, - szkolne gry i zabawy drużynowe, 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bierze udział w imprezach rekreacyjno – sportowych, - zwiększa swoje zainteresowanie życiem sportowym szkoły, - umie współpracować i działać w grupie, - potrafi wybrać dyscyplinę sportową, zgodną ze swoimi zainteresowaniami, - pogłębia wiedzę na temat dyscyplin sportowych, - rozwija zdolności i umiejętności sportowe, - kształtuje w sobie takie cechy i umiejętności, jak: zaangażowanie, dobre zachowanie, nieustępliwość, siłę woli, - podejmuje rywalizację sportową w duchu fair play, - osiąga sukcesy, - rozwija umiejętności współpracy i działania w grupie, - ma świadomość korzyści płynących z systematycznej aktywności ruchowej, - promuje szkołę w środowisku lokalnym. <p>Zwiększenie zainteresowania życiem sportowym szkoły wśród rodziców.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> – szkolny Turniej Tenisa Stołowego o „Mistrza Jedenastki”, – szkolny Turniej Rodzinny w Tenisie Stołowym. <p>Sportowa Spartakiada Świetlicowa.</p> <p>Gry i zabawy skoczne – rozgrywki klasowe (kl. 2) – kto więcej skoczy.</p> <p>Gry i zabawy skoczne – rozgrywki klasowe (kl. 2) – rzuty do celu.</p>	
Kulturalne kibicowanie.	<p>Udział w imprezach i zawodach sportowych jako kibic.</p> <p>Przystąpienie do akcji: „Pozytywni.Gliwice.pl”.</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – przyjmuje rolę prawdziwego, wiernego kibica imprez i zawodów sportowych, – wspiera swoją drużynę - zarówno w sytuacjach dobrych, jak i złych, – swoją postawą promuje szkołę w środowisku lokalnym. <p>„Jestem kibicem” (Rodzinny Turniej Mikołajkowy) - wpajanie zasad prawidłowej rywalizacji, wdrażanie do wspólnego, aktywnego spędzania wolnego czasu, sport - jako forma łączenia pokoleń - pozytywni w otoczeniu.</p>
Bezpieczeństw o podczas aktywności ruchowej w szkole i poza nią.	<p>Pogadanki na temat bezpiecznego zachowania w przedszkolu, szkole i poza nią.</p> <p>Pogadanki o bezpieczeństwie w czasie wolnym, podczas przerw świątecznych, ferii zimowych i wakacji.</p> <p>Tworzenie klasowych regulaminów bezpiecznego zachowania się podczas przerw</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – zna zasady bezpiecznego zachowania w szkole i poza nią, – przestrzega ustalonych zasad w grach i zabawach.

	<p>międzylekcyjnych. Dyżury uczniowskie „UGO” podczas przerw międzylekcyjnych.</p> <p>„Przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas uprawiania sportów zimowych” - pogadanka.</p> <p>Zabawy na śniegu. Bezpieczeństwo podczas zabaw zimowych.</p> <p>Udział w VII edycji Programu „Akademia bezpiecznego Puchatka”.</p>	
<p>Uświadomienie dzieciom potrzeby zwiększenia ich wydolności oddechowej i krążeniowej.</p>	<p>Realizacja godzin wf we wszystkich klasach, ze wskazaniem korzyści z uprawiania sportu.</p> <p>Pogadanki na temat korzyści z uprawiania sportu.</p> <p>Zajęcia świetlicowe: „Jak radzić sobie ze złym nastrojem? Rola ćwiczeń oddechowych”.</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – wie, co zyskuje, uprawiając sport (sprawność fizyczną), – dostrzega znaczenie ćwiczeń oddechowych, – zwiększa wydolność oddechową i krążeniową.
<p>Ukazanie znaczenia prawidłowej diety dla aktywności ruchowej.</p>	<p>Pogadanki na temat zdrowego odżywiania.</p> <p>Zdrowe odżywianie – mądre korzystanie z automatów z żywnością.</p> <p>Stworzenie Zasad Zdrowego Żywienia.</p> <p>Pogadanki na temat higieny spożywania owoców i warzyw.</p> <p>Organizacja "Dnia Owocu" i "Dnia Warzywa" (na zmianę).</p> <p>Zajęcia na temat „Prawidłowej diety podczas wzmożonej aktywności fizycznej w okresie dojrzewania”.</p>	<p>Uczeń wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> – jaki jest wpływ spożywania różnych produktów na funkcjonowanie i rozwój organizmu, jego aktywność ruchową, – od jakich czynników zależy dzienne zapotrzebowanie na składniki odżywcze, – że warzywa i owoce są najlepszą przekąską w ciągu dnia, – jak wybrać zdrowsze jedzenie zamiast mniej wartościowego, – jakich pokarmów powinien unikać, – w jakich porach należy spożywać posiłki.

"Dzień Przeciw Otyłości" - organizacja baru sałatkowo – owocowego".

Organizacja "Tygodnia dla Zdrowia":

- zajęcia tematyczne - "Zdrowe odżywianie zależy od nas" (przyroda, technika, plastyka, język polski, nauczanie zintegrowane, zajęcia w oddziałach przedszkolnych),
- konkurs wiedzy na temat zdrowego odżywiania,
- konkurs plastyczny „Zdrowe odżywianie a aktywność fizyczna”,
- konkurs na rymowanek oddającą wpływ zdrowej diety na aktywność ruchową,
- przygotowywanie zdrowych posiłków - zajęcia praktyczne oraz prezentacje wytworów dzieci – degustacje.

"Wiem, co jem" - zdrowy jadłospis w języku angielskim.

"Zdrowy posiłek po śląsku" - przygotowanie posiłku pod okiem wychowawców.

Szkolny konkurs na prezentację multimedialną "Zdrowe odżywianie".

Konkurs plastyczny „W zdrowym ciele – zdrowy duch”.

Uczeń umie:

- wytłumaczyć wpływ zdrowego odżywiania na aktywność ruchową,
- podać skutki niewłaściwego odżywiania,
- krytycznie odbierać reklamy niezdrowej i szkodliwej żywności (chipsy, batony, coca-cola).

Uczeń rozumie:

- jak duży wpływ na aktywność fizyczną ma zdrowe odżywianie,
- konieczność spożywania posiłku przed wyjściem do szkoły oraz drugiego śniadania w szkole.

Uczniowie:

- chętnie biorą udział w konkursach dotyczących wpływu zdrowego odżywiania na aktywność fizyczną,
- sporządzają:
 - plakaty dotyczące zdrowego odżywiania się
 - przykładowe jadłospisy
 - przepisy na zdrowy, śląski posiłek
 - rymowanki, opowiadania, prace plastyczne i prezentacje multimedialne

„Dzień dla Zdrowia”.

„Tydzień dla Zdrowia”.

	<p>Obchody Światowego Dnia Wody. Sadzenie zielonej cebulki.</p> <p>Przygotowanie wiosennych kanapek.</p> <p>Realizacja programów:</p> <ul style="list-style-type: none"> – <i>Owoce i warzywa w szkole,</i> – <i>Żywnienie na wagę zdrowia,</i> – <i>Mam kota na punkcie mleka,</i> – <i>Szklanka mleka,</i> – <i>Mamo, tato, wolę wodę.</i> <p>Serwowanie zdrowych obiadów w stołówce szkolnej dla wszystkich chętnych uczniów i pracowników szkoły.</p>	
<p>Znaczenie i sposoby hartowania organizmu, a ich wpływ na aktywność ruchową człowieka.</p>	<p>Pogadanki, rozmowy z wychowawcą.</p> <p>Zajęcia świetlicowe: „Jak ważny dla zdrowia jest ruch?” - pogadanka, kolorowanki tematyczne.</p> <p>Spacery i zabawy na świeżym powietrzu.</p> <p>Zabawy na śniegu.</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – rozumie związek hartowania organizmu i aktywności ruchowej człowieka, – uczestniczy w spacerach i zabawach na świeżym powietrzu w każdej porze roku.
<p>Zapobieganie wadom postawy, a aktywność ruchowa.</p>	<p>"Dzień Prostego Kręgosłupa" – organizacja ćwiczeń, także korekcyjnych.</p> <p>Zajęcia gimnastyki korekcyjnej.</p> <p>Wf-elementy korektywy.</p> <p>Zapobieganie wadom postawy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dopasowanie wysokości 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – aktywnie spędza czas, – propaguje zdrowy styl życia, – dba o prawidłową postawę ciała podczas siedzenia w ławce i odrabiania zadań domowych, – nie przeciąża niepotrzebnie plecaka szkolnego, – w razie potrzeby uczestniczy w

	<p>stolików i krzesełek do wzrostu dzieci,</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Mój plecak” – zasady pakowania tornistra; dbamy o kręgosłup, nie pakujemy niepotrzebnych rzeczy, • sprawdzenie zawartości naszych plecaków (zajęcia z wychowawcą), • zwracanie uwagi na postawę w czasie lekcji i zajęć pozalekcyjnych. 	<p>zajęciach gimnastyki korekcyjnej.</p>
<p>Znaczenie profilaktyki dla zdrowia, z naciskiem na aktywność fizyczną. Aktywność ruchowa - alternatywą na stres.</p>	<p>Pogadanki, rozmowy z wychowawcami. Wystawa prac plastycznych.</p> <p>Zajęcia: „Jak być pięknym i zdrowym? – wpływ aktywności fizycznej na zdrowie młodego człowieka”.</p> <p>Zajęcia świetlicowe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Żyjmy zdrowo” - plakat w edytorze grafiki, • „Co to jest stres? Jak sobie z nim radzić? Aktywność fizyczna i ćwiczenia relaksacyjne”. <p>Zajęcia komputerowe – kl. 6:</p> <ul style="list-style-type: none"> • plakat w edytorze grafiki: „Prowadzimy zdrowy styl życia”, • prezentacja multimedialna: „Zdrowy styl życia”. <p>Zajęcia z wychowawcą – kl. 6: „Aktywność ruchowa” - prezentacja multimedialna.</p> <p>Realizacja programów:</p> <ul style="list-style-type: none"> – <i>7 kroków,</i> – <i>Zachowaj trzeźwy umysł,</i> 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> – potrafi wymienić czynniki wpływające na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka, – wie, jak łatwo wpaść w nałóg i ulec pokusie nowych doświadczeń, które mogą przynieść niewyobrażalnie negatywne skutki w rozwoju psychofizycznym człowieka, – zna natychmiastowe i odroczone konsekwencje używania środków psychoaktywnych, – dostrzega problemy związane z uzależnieniem od Internetu i gier komputerowych, – wie, jak można prawidłowo zagospodarować swój czas wolny z korzyścią dla własnego zdrowia fizycznego i psychicznego, – prowadzi zdrowy, aktywny tryb życia, – wykonuje prace plastyczne.

<p>– <i>Postaw na rodzinę.</i></p>	<p>Warsztaty psychoedukacyjne dla kl. 4 pt. „Pokoloruj swój świat”, zrealizowane przez Stowarzyszenie na rzecz ochrony zdrowia i promocji zdrowego stylu życia „ROZWÓJ”.</p> <p>„Uzależnienia cywilizacyjne XXI wieku” - spotkanie kl. 4-6 ze Strażą Miejską.</p> <p>„DEBATA” - Program Profilaktyczny Stowarzyszenia na rzecz ochrony zdrowia i promocji zdrowego stylu życia „Rozwój” (kl. 5).</p>
------------------------------------	--

Wnioski:

Cała społeczność szkolna rzetelnie realizuje różnorodne działania z zakresu promocji zdrowia.

W dalszym ciągu należy wzbogacać wiedzę uczniów na temat zdrowia i zachowań prozdrowotnych, trzeba promować zdrowie poprzez aktywność fizyczną oraz zdrowe odżywianie.

Kontynuowanie tego typu działań pomoże wykorzenić złe nawyki żywieniowe, a także pozwoli zadbać o aktywność fizyczną, a co za tym idzie - zdrowie fizyczne i psychiczne naszych wychowanków.

Koordynatorzy ds. promocji zdrowia:

mgr Izabella Jureczko,
mgr Alicja Cielesta,
mgr Katarzyna Sołoduha