

**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 2012 – luty 2013 )**

W czwartym roku naszej działalności w Śląskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie podjęliśmy szereg działań zakresu promocji zdrowia w naszej szkole. Miały one różnorodny charakter i bogatą tematykę. Działania te realizowane były w oparciu o harmonogram opracowany przez zespół ds. promocji zdrowia. W okresie od lutego 2012 do lutego 2013 podjęto szereg działań mających na celu promowanie zdrowia w naszej szkole według następujących kategorii:

- **Zdrowe odżywianie:**

- Akcja „Pij mleko...”

- Akcja „Warzywa i owoce” dla klas młodszych.

- Wspólne spożywanie śniadań i obiadów przez dzieci z oddziałów przedszkolnych.

- Serwowanie zdrowych obiadów w stołówce szkolnej dla wszystkich chętnych uczniów i pracowników szkoły.

- Cykl tematów dotyczących racjonalnego odżywiania na zajęciach przyrody w klasie V. „Jak zdrowo się odżywiać?”

- Konkursy plastyczne: „Zdrowo się odżywiam, więc jem owoce i warzywa”, XII Wojewódzki Konkurs plastyczno – literacki pt. „Zdrowa kuchnia - zdrowe życie” pod patronatem Dyrektora Delegatury Kuratorium Oświaty w Gliwicach i Prezydenta Miasta Gliwice, III Międzyszkolny konkurs fotograficzno – literacki w języku angielskim organizowany przez Gimnazjum nr 3 im. Noblistów Polskich w Gliwicach „ME AND MY WORLD – ja i mój świat”

- Sadzenie zielonej cebulki połączone z przyrządzaniem wiosennych kanapek.

- Jak zdrowo się odżywiać? Zajęcia komputerowe klasa IV.

- W zdrowym ciele zdrowy duch- właściwe odżywianie. Zajęcia świetlicowe.

- Temat lekcji na języku polskim: Żyj zdrowo- kolorowo! Doskonalenie pisania przepisu. Przepis na zdrową i estetyczną sałatkę. Klasa V

- Konkurs całoroczny- kontynuacja. Organizacja dnia mandarynki, soku owocowego, deseru mlecznego, truskawki, gruszki, ziemniaka i innych warzyw.

- Śniadaniowa klasa- kanapki i sałatki z różnych stron Europy.

- Zgadywanki w rozpoznawaniu warzyw i owoców po smaku i dotyku. Organizacja konkursu plastycznego.

- Owoce sadów- blok tematów dla klasy pierwszej. Robimy pstrokate sałatki.

- Jesień w ogródku warzywnym. Robimy zapasy i przetwory- „samo zdrowie”. Przepisy na surówki. Cykl tematów dla klasy pierwszej.

- „Nawet w święta wiemy co jemy”- propozycje wieczerzy wigilijnej.

- Gazetka szkolna oraz strona internetowa szkoły- informacje dla dzieci i młodzieży z zakresu promocji zdrowia.
- Znaczenie spożycia witamin i soli mineralnych w codziennym odżywianiu- pogadanki w klasach.
- Znaczenie wody dla organizmów żywych oraz sposoby jej oszczędzania. Zajęcia z przyrody + pogadanki + lekcje wychowawcze.
- „Czysta woda zdrowia doda” akcja całoroczna.
- Kampania edukacyjna „Mamo, tato wolę wodę” -pogadanka z rodzicami, przekazanie broszur informacyjnych.
- Konkurs „ Zdrowo najedzeni” organizowany przez TESCO – film promujący zdrowe odżywianie; gazetka promująca zdrowe odżywianie i Mikołaj – zdrowo najedzony.
- Zasady kupowania artykułów spożywczych- analiza etykiet: składu i terminu przydatności.
- Przechowywanie żywności.
- Witaminki – pogadanka, zajęcia i zabawy dla dzieci najmłodszych.

- **Aktywny styl życia:**

- Ćwiczenia gimnastyki korekcyjno- kompensacyjnej dla dzieci klas młodszych.
- Zajęcia ruchowe (SKS) dla klas 1-3 i 4-6.
- Systematyczne prowadzenie ćwiczeń śródlekcyjnych.
- Szkolny turniej tenisa stołowego. Rodzinny turniej tenisa stołowego.
- Turniej dla przedszkolaków: wyścigi rzędów na wesoło- „ W zdrowym ciele zdrowy duch”.
- Dzień Sportu.
- Turniej unihokeja w SP 20 – III miejsce.
- Spartakiada sportowa w ramach zaczarowanej świetlicy w SP 23.
- Turniej ringo i piłki nożnej – SP 8.
- Aktywny wypoczynek (w tym na świeżym powietrzu) oraz aktywny udział w zajęciach w kształceniu przedszkolnym i zintegrowanym.
- Prace plastyczne- Moja ulubiona dyscyplina sportu.
- Zimowe zabawy – przedszkolaki, „Jesteśmy dziećmi, lubimy się bawić”, zabawy i sporty na śniegu.

- Cykl tematów edukacyjnych „Znaczenie sportu dla zdrowia człowieka”
- Zawody sportowe „Stop agresji, wybieram sport” SP 28, siatkówka plażowa – I miejsce, piłka nożna - III miejsce.
- Pogadanki o bezpieczeństwie podczas zajęć szkolnych, przerw międzylekcyjnych i wycieczek.
- „Dziura w moście”- nie bądźmy bezmyślni. Jak bezpiecznie spędzać czas wolny. Temat w klasie V o bezpiecznych formach spędzania czasu wolnego na podstawie fotoreportażu.
- Bezpieczeństwo w czasie wolnym- pogadanki.
- Lekcja informatyki w klasie V- Żyjmy bezpiecznie.
- Szkoła radosna i bezpieczna- zajęcia komputerowe w klasie III.
- Bądźmy uważni, bądźmy bezpieczni- zajęcia komputerowe w klasie II.
- Odpowiedzialne dyżury uczniowskie „UGO” w czasie przerw międzylekcyjnych.
- Tworzenie klasowych regulaminów bezpiecznego zachowania się podczas przerw międzylekcyjnych.
- Pierwsza pomoc osobom poszkodowanym- zajęcia w klasach I- IV.

- **Bezpieczeństwo w ruchu drogowym:**

- Blok zajęć w klasie pierwszej- „Moja droga do i ze szkoły”, o czym pamięta użytkownik drogi.
- Jesteśmy użytkownikami drogi- zajęcia komputerowe klasa I.
- Tam i z powrotem: szkoła- dom, dom –szkoła. Zajęcia świetlicowe.
- Pogadanki na temat zachowania się na drodze.
- Kata rowerowa- moje pierwsze prawo jazdy. Bezpieczeństwo na drodze, przepisy ruchu drogowego: „Rowerzysta na drodze, sytuacje na drodze”, rodzaje znaków drogowych, Klasy IV- VI
- Zajęcia edukacyjne „Przyjemne i bezpieczne wakacje.
- Udział w imprezie profilaktyczno – edukacyjnej „To nie żarty czyli ostrożność nigdy nie zawodzi”
- Lekcje edukacyjne –ważne telefony, przestrzeganie kolejności czynności podczas ratowania życia ludzkiego.

- **Higiena i zdrowie człowieka:**

- Dostosowanie sprzętu szkolnego do wzrostu uczniów.
- Wspólne mycie zębów (przedszkole grupa starsza).
- Czysto, ładnie wokół nas- zajęcia świetlicowe utrwalające nawyk dbania o higienę i czystość.
- Pogadanki, konkursy, filmy dotyczące dbałości o higienę- z higieną za pan brat.
- Blok zajęć z przyrody w klasie V i wychowania fizycznego w klasach IV- VI dotyczący higieny człowieka.
- Mój wygląd zależy ode mnie i ma wpływ na moje zdrowie- pogadanki.
- „Kulturalnych ludzi spuszczenie wody w toalecie nie trudzi”- pogadanki dotyczące podstawowych zasad higieny.

- **Profilaktyka uzależnień:**

- „Komputer przyjacielem”- profilaktyka uzależnień od komputera. Zapobieganie cyberprzemocy. Przestrzeganie przed ochroną danych osobowych.
- Pogadanki na temat szkodliwości używek oraz skutków uzależnień.
- „Czyste powietrze wokół nas”- z dala od papierosa.
- „Nie dziękuję, nie biorę”. O postawie asertywnej, mówimy nie nałogom. Temat z języka polskiego w klasie V.
- „Czyste powietrze wokół nas” program przedszkolnej edukacji antytytoniowej
- Lekcje wychowawcze „ Kiedy, dlaczego i jak należy mówić nie?”
- Realizacja programu edukacji antynikotynowej „ Nie pal przy mnie, proszę”, „ Co szkodzi zdrowiu? Od czego zależy nasze zdrowie?”, wykonywanie plakatów.

- **Profilaktyka zdrowotna:**

- Przeprowadzenie ankiety z zakresu zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej wśród uczniów i ich rodziców.

*Z ankiet wynika, że większość uczniów naszej szkoły prowadzi zdrowy tryb życia: zdrowo się odżywia, je odpowiednią ilość zdrowych posiłków w ciągu dnia oraz aktywnie spędza czas wolny od nauki. Należy jednak wciąż poszerzyć wiedzę na temat zdrowia i zachowań prozdrowotnych wśród uczniów oraz promować zdrowie po przez aktywność fizyczną i odżywianie.*

- Pogadanki i prelekcje na temat szczepień ochronnych i zapobiegania chorobom.
- Cykliczne zajęcia na lekcjach przyrody i w- f w klasie V.

- Spotkanie z panią dentystką- pogadanka i kontrola zębów.
- Żyjmy zdrowo- upowszechnianie kultury zdrowotnej- zajęcia świetlicowe.
- Zajęcia sportowe – jedna z form spędzania czasu wolnego.
- Ustalanie zasad bezpiecznego korzystania z Internetu i komputera- zajęcia edukacyjne.
- Lekcje przyrody kl.V dział „ Moje zdrowie”
- Realizacja programu WOŚP „ Ratujemy i uczymy ratować” – kl. II i IV

- **Ochrona środowiska:**

- Hodowla i pielęgnacja roślin w salach lekcyjnych.
- „Jestem odpowiedzialny za otaczający mnie świat”- zajęcia z katechezy w klasie V.
- Udział w akcji Sprzątania Świata, obchody Dnia Ziemi, sadzenie drzewek wokół terenu szkoły.
- Dokarmianie zwierząt w okresie zimowym.
- Lekcje języka angielskiego „Rośliny”, dbamy o środowisko – Eco- Freindly – ekoprzyjazne, recycling - segregacja śmieci- projekty na lekcjach języka angielskiego w klasie 4 i 5- gazetki szkolne.

- **Kobiety i mężczyźni- równouprawnienie:**

- Zapobieganie przejawom dyskryminacji zwłaszcza ze względu na płeć. Pogadanki, warsztaty, filmiki dotyczące problematyki równości.
- Prezentowanie w odpowiedni sposób zawartych w podręcznikach treści mogących rodzić uprzedzenia.

- **Pokojowe rozwiązywanie konfliktów:**

- Pogadanki, lekcje wychowawcze, ćwiczenia, działania zapobiegające służące rozwiązywaniu konfliktów- negocjacje
- „O sztuce prowadzenia dyskusji”- temat realizowany na lekcjach języka polskiego w klasie VI.
- O asertywności- „Między agresją, a uległością”. „Ten argument do mnie nie trafia”- sztuka argumentacji. Tematy realizowane na lekcjach języka polskiego w klasie V.

-Udział w szkoleniu- *Model pracy z uczniem niedostosowanym społecznie*, w ramach szkoleń dla koordynatorów projektu „Szkoła promująca zdrowie” (Koordynatorzy ds. promocji zdrowia ).

**Wnioski:**

Należy jednak wciąż poszerzyć wiedzę na temat zdrowia i zachowań prozdrowotnych wśród uczniów oraz promować zdrowie poprzez aktywność fizyczną i odżywianie. Kontynuowanie tego typu działań pozwoli zadbać o zdrowie fizyczne i psychiczne naszych wychowanków, a także pomoże wykorzenić złe nawyki żywieniowe.

Koordynatorzy ds. promocji zdrowia

mgr Alicja Cielesta

mgr Hanna Tomaszewska