

**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 2013 – luty 2014)

W kolejnym, piątym już roku naszej działalności w Śląskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie podjęliśmy w naszej szkole szereg działań z zakresu promocji zdrowia. Miały one różnorodny charakter i bogatą tematykę. Były realizowane w oparciu o harmonogram opracowany przez zespół ds. promocji zdrowia.

W okresie od lutego 2013 do lutego 2014 podjęto szereg działań mających na celu promowanie zdrowia w naszej szkole, według następujących kategorii:

- **Zdrowe odżywianie:**

- Akcja „Warzywa i owoce” dla klas młodszych.
- Akcja „Pij mleko...”
- Wspólne spożywanie śniadań i obiadów przez dzieci z oddziałów przedszkolnych.
- Serwowanie zdrowych obiadów w stołówce szkolnej dla wszystkich chętnych uczniów i pracowników szkoły.
- Pogadanki na temat zdrowego odżywiania (przedszkole).
- Rozpoznawanie i nazywanie owoców i warzyw dostępnych w Polsce – przedszkole.
- Rozmowa na temat: „Co by było, gdyby nie było warzyw i owoców?” - przedszkole.
- Kończenie zdania: „Jemy warzywa i owoce, bo...” - przedszkole.
- Wykonywanie sałatek z owoców egzotycznych – przedszkole.
- „Zdrowo jemy” – wykonanie owocowych szaszłyków (przedszkole młodsze).
- „Jaki owoc tak smakuje?” - degustacja owoców (przedszkole – średniaki).
- „Zdrowo się odżywiamy” – przygotowanie soku z marchewki (przedszkole – średniaki).
- „Miodowy dzień w przedszkolu” - samodzielne przygotowanie kanapek z miodem.
- „Owoce z naszych sadów” – zajęcia w kl. 1.
- Poznanie zasad zdrowego odżywiania, robienie sałatki owocowej i soku z jabłek – kl. 1.
- „Warzywa w Polsce. Poznanie wartości odżywczej warzyw” – kl. 1.

- Rozmowa na temat zdrowego odżywiania. Warzywne ludziki i zwierzęta – kl. 1.
- Rozmowa na temat prawidłowego odżywiania. Piramida zdrowego żywienia – kl. 1.
- Znaczenie produktów mlecznych dla prawidłowego rozwoju organizmu – wykonywanie koktajli mleczno-owocowych – kl. 1.
- „Wartości odżywcze warzyw” - zajęcia w kl. 2.
- „Wykonywanie sałatek z warzyw i owoców” – zajęcia w grupach, kl. 2.
- „Malowanie wybranych warzyw – barwy lokalne” - prace plastyczne, kl. 2.
- „W sadzie”, „Owocowe kompozycje”, „Jesienią zdrowo i kolorowo”, „Zimą jedzmy na zdrowie”, „Źródła witamin” - zajęcia w kl. 3.
- „Zdrowie – najcenniejszy skarb” - zajęcia komputerowe w kl. 3.
- Cykl tematów dotyczących racjonalnego odżywiania na zajęciach przyrody w klasie 5 „Jak zdrowo się odżywiać?”
- „Prowadzimy zdrowy styl życia” - informatyka (prezentacje), kl. 6.
- Realizacja programu „Mam kota na punkcie mleka – kl. 3, 5, 6: nabiał i jego znaczenie w życiu, mleczne przetwory, rebusy, krzyżówki dotyczące zdrowego trybu życia.
- Konkurs całoroczny - kontynuacja. Organizacja Dnia Owocu i Dnia Warzywa.
- „Wiosenne i zdrowe sałatki i kanapki” - konkurs klasowy, grupy przedszkolne.
- „Wartości odżywcze mięs, warzyw i owoców” – układanie menu.
- Pogadanki na zebraniach z rodzicami na temat roli drugiego śniadania.
- Sadzenie szczypiorku połączone z przyrządzaniem wiosennych kanapek.
- Zasady kupowania artykułów spożywczych - analiza etykiet: składu i terminu przydatności.
- Przechowywanie żywności.
- Witaminki – pogadanka, zajęcia i zabawy dla przedszkolaków.
- „Znaczenie codziennego spożycia witamin i soli mineralnych” - pogadanki w klasach.
- „Dzień Zdrowego Śniadania” - kl. 1-3, w ramach programu „Śniadanie daje moc” (którego organizatorem jest Partnerstwo dla Zdrowia, koalicja firm Danone, Lubella Biedronka oraz Instytut Matki i Dziecka).

- „Znaczenie wody dla organizmów żywych oraz sposoby jej oszczędzania” - zajęcia z przyrody, pogadanki, lekcje wychowawcze.
- Spotkanie z panią dietetyk: „Prawidłowe odżywianie dzieci i młodzieży”.
- „Czysta woda zdrowia doda” - akcja całoroczna.
- Gazetka szkolna oraz strona internetowa szkoły - informacje dla dzieci i młodzieży z zakresu promocji zdrowia.

- **Aktywny styl życia:**

- Turniej dla przedszkolaków: wyścigi rzędów na wesoło - „W zdrowym ciele zdrowy duch”.
- Zajęcia ruchowe dla przedszkolaków z udziałem rodziców.
- Ćwiczenia gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej dla dzieci z klas młodszych.
- Zajęcia ruchowe (SKS) dla klas 1-3 i 4-6.
- „Poznanie różnych dyscyplin sportowych. Znaczenie sportu w życiu” – zajęcia w kl. 1.
- Pogadanki na temat czasu wolnego – w celu zachęcenia do ruchu na świeżym powietrzu oraz udziału w zajęciach sportowych – kl. 2.
- „Znaczenie czynnego wypoczynku dla zdrowia i hartowania organizmu” - zajęcia w kl. 2.
- „Ruch, gimnastyka” - zajęcia komputerowe w kl. 2.
- Dzień Sportu.
- Europejski Tydzień Sportu.
- Szkolny Turniej Tenisa Stołowego.
- Rodzinny Turniej Tenisa Stołowego.
- Udział w Turnieju piłki nożnej o Puchar Dyrektora kopalni „Sośnica – Makoszowy”.
- II miejsce w Międzyszkolnym Turnieju Siatkówki.

- Turniej Ringo w naszej szkole.
- Wyjazdy na basen - nauka i doskonalenie techniki pływania – kl. 3, kl. 4.
- „Jak bezpiecznie i aktywnie spędzać wolny czas” - lekcja wychowawcza, kl. 4.
- „Prowadzimy zdrowy styl życia” - informatyka (prezentacje), kl. 6.
- Systematyczne prowadzenie ćwiczeń śródlekcyjnych.
- Prace plastyczne - „Moja ulubiona dyscyplina sportu”.
- Aktywny wypoczynek (w tym - na świeżym powietrzu) oraz aktywny udział w zajęciach w kształceniu przedszkolnym i zintegrowanym.
- Zabawy w ogródku jordanowskim oraz na boisku szkolnym.
- Pogadanki o bezpieczeństwie podczas zajęć szkolnych, przerw międzylekcyjnych i wycieczek.
- Pogadanki na temat bezpieczeństwa w czasie wolnym.
- Zimowe zabawy – przedszkolaki: „Jesteśmy dziećmi, lubimy się bawić”.
- Ulubione zabawy i sporty na śniegu.
- Cykl tematów edukacyjnych „Znaczenie sportu dla zdrowia człowieka”.
- Odpowiedzialne dyżury uczniowskie „UGO” w czasie przerw międzylekcyjnych.
- Tworzenie klasowych regulaminów bezpiecznego zachowania się podczas przerw międzylekcyjnych.

- **Bezpieczeństwo w ruchu drogowym:**

- Pogadanki na temat bezpieczeństwa poza szkołą, na ulicy (przedszkole).
- Spotkania przedszkolaków z: policjantem, Strażą Miejską – pogadanki na temat bezpieczeństwa na ulicy, na osiedlu.
- „Moja droga do i ze szkoły - o czym pamięta użytkownik drogi” - blok zajęć w kl. 1.
- „Zasady bezpiecznego zachowania na drogach. Znaczenie sygnalizacji świetlnej” - zajęcia w kl. 2, połączone z wycieczką na przejścia drogowe.

- Scenki dramowe: „Piesi i pojazdy w ruchu drogowym” - kl. 2.
- Codzienne pogadanki na temat bezpieczeństwa w szkole i poza szkołą – kl. 2.
- Pogadanki na temat bezpiecznego zachowania się na drodze (kl. 1-3).
- Kata rowerowa - moje pierwsze prawo jazdy. Bezpieczeństwo na drodze, przepisy ruchu drogowego: „Rowerzysta na drodze, sytuacje na drodze, rodzaje znaków drogowych”, Klasy 4–6.
- Lekcje edukacyjne na temat ważnych telefonów i przestrzegania kolejności czynności podczas ratowania życia ludzkiego (kl. 1-6).
- Zajęcia edukacyjne „Przyjemne i bezpieczne wakacje” (kl. 1-6).
- „Bezpieczni w pobliżu budowy” - spotkanie z przedstawicielem firmy *Skanska* (cała społeczność szkolna).

- **Higiena i zdrowie człowieka:**

- Pogadanki, konkursy, filmy dotyczące dbałości o higienę ciała i włosów - „Z higieną za pan brat” (kl. 1-6).
- Sprawdzanie włosów i pogadanki na temat higieny osobistej, w tym – mycia rąk (cała społeczność szkolna).
- Nauka mycia rąk przed i po jedzeniu oraz po skorzystaniu z toalety (przedszkole młodsze).
- Czynności samoobsługowe – przygotowanie do posiłków: używanie mydła podczas mycia rąk i dokładne spłukiwanie ich wodą (przedszkole - średniaki).
- Wizyta pani stomatolog (przedszkole młodsze).
- Wspólne mycie zębów (przedszkole).
- Szczotkowanie zębów (pani higienistka) – raz w miesiącu (kl. 1-6).
- Codzienna gimnastyka (przedszkole).
- Spacerowanie i częste przebywanie na świeżym powietrzu (przedszkole).

- Pogadanki dotyczące podstawowych zasad higieny: „Kulturalnych ludzi spuszczenie wody w toalecie nie trudzi” (przedszkole).
- „Wiemy, jak dbamy o zdrowie” – zajęcia w kl. 1.
- Codzienne rozmowy na temat higieny osobistej – kl. 2.
- „Wywiad z pielęgniarką” - przypomnienie zasad dbania o higienę, pogadanka – kl. 3.
- Blok zajęć z przyrody w klasie 5 i wychowania fizycznego w klasach 4-6, dotyczący higieny człowieka: „Jak dbać o własne ciało?”
- „Prowadzimy zdrowy styl życia” - informatyka (prezentacje), kl. 6.
- Realizacja programu „Akademia czystych rąk” - zasady higieny osobistej, sposoby – jak uchronić się od chorób cywilizacyjnych.
- Dostosowanie sprzętu szkolnego do wzrostu uczniów.

- **Profilaktyka uzależnień:**

- „Czyste powietrze wokół nas - z dala od papierosa” (program przedszkolnej edukacji antynikotynowej).
- „Skutki niemądrego oglądania telewizji” - pogadanki w przedszkolu.
- Pogadanka na temat zachowania w sytuacjach zagrożenia, tego – gdzie można szukać pomocy - przedszkole.
- Rozmowy i pogadanki na temat uzależnień – zajęcia w kl. 2.
- Konkurs plastyczny: „Dlaczego musimy dbać o zdrowie i walczyć z uzależnieniami?” - kl. 2.
- Realizacja programu edukacji antynikotynowej „Nie pal przy mnie, proszę”, „Co szkodzi zdrowiu?”, „Od czego zależy nasze zdrowie?”, wykonywanie plakatów - kl. 1-6.
- Lekcje wychowawcze „Kiedy, dlaczego i jak należy mówić *nie*?” - kl. 4-6.
- „Nie dziękuję, nie biorę. O postawie asertywnej, mówimy *nie* nałogom” - lekcja języka polskiego w kl. 5.

- „Komputer przyjacielem”- profilaktyka uzależnień od komputera. Zapobieganie cyberprzemocy. Przestrzeganie przed ochroną danych osobowych - zajęcia edukacyjne (kl. 1-6).
- „Jestem bezpieczny w sieci” - „Międzynarodowy konkurs korespondencyjny z zakresu profilaktyki prozdrowotnej” (III miejsce w konkursie – uczennica kl. 1).
- „Cyberbezpieczeństwo” - zajęcia komputerowe w kl. 1-6.
- „Ochrona Danych Osobowych” - zajęcia komputerowe w kl. 1-6.
- „Moje dane, moja sprawa” – informatyka, lekcje języka angielskiego w klasie 5.
- Pogadanki na temat szkodliwości używek oraz skutków uzależnień.
- Realizacja „Szkolnego Programu Profilaktyki”.
- „Trzeźwy umysł” - elementy programu realizowane w kl. 3-6.
- Realizacja programu „7 kroków” - kl. 6, dotyczącego uzależnienia od alkoholu.
- Realizacja programu „Pomoc Rodzinie” (kl. 4-6), „Postaw na Rodzinę” (kl. 3-6) - wzorce i modele rodziny, prawidłowe funkcjonowanie w domu rodzinnym, empatia.
- Pogadanki o tematyce antyalkoholowej i antynikotynowej - „zaczarowana świetlica”.
- Konkursy plastyczne o tematyce antyalkoholowej i antynikotynowej - „zaczarowana świetlica”.
- „Bądźmy bezpieczni, bądźmy uważni” - zajęcia komputerowe w kl. 2.
- Realizacja programu „Bezpieczna Szkoła” - kl. 3, 5, 6.
- Realizacja programu „Smok Mądragon daje radę” - dotyczącego bezpieczeństwa w najbliższym otoczeniu (elementy programu realizowane są przez całą społeczność szkolną).
- Realizacja programu „Reaguj na przemoc” (cała społeczność szkolna).
- „Reaguj na przemoc wobec dzieci – masz prawo” - pogadanka przeprowadzona przez funkcjonariuszy Policji ds. Prewencji w kl. 5 na temat „Przeciwdziałania przemocy”.

- **Profilaktyka zdrowotna:**

- Pogadanki na temat odpowiedniego ubierania się, dostosowanego do pory roku.
Rozmowa: „Jak zapobiegać przemarznięciu/przegrzaniu?” - przedszkole.
- Spotkanie ze stomatologiem - pogadanka i kontrola zębów (przedszkole).
- Pogadanki na temat dbania o zdrowie oraz korzystania z chusteczek higienicznych – przedszkole młodsze.
- „Jak kaszleć, żeby nie zarazić innych” – przedszkole młodsze.
- Zajęcia świetlicowe „Żyjmy zdrowo” - upowszechnianie kultury zdrowotnej.
- Zajęcia sportowe – jako jedna z form spędzania wolnego czasu.
- Zajęcia edukacyjne poświęcone ustaleniu zasad bezpiecznego korzystania z Internetu i komputera (kl. 1, kl. 2).
- „Białe szaleństwo”, „Sporty zimowe” - zajęcia w kl. 3.
- Pierwsza pomoc osobom poszkodowanym- zajęcia w klasach 1–4.
- Realizacja programu WOŚP „Ratujemy i uczymy ratować” – kl. 2 i 4.
- Lekcje przyrody w kl. 5 - dział „Moje zdrowie”.
- Pogadanki i prelekcje na temat szczepień ochronnych i zapobiegania chorobom.
Cykliczne zajęcia na lekcjach przyrody i w- f w klasie 5.
- „Żyjmy bezpiecznie” - zajęcia komputerowe w kl. 5.
- „Prowadzimy zdrowy styl życia” - informatyka, kl. 6.
- Przesiewowe badania logopedyczne – przedszkole.
- Udział w festynie zorganizowanym przez Straż Miejską „Lepiej razem niż osobno”, w którym zaprezentowały się wszystkie służby związane z ratowaniem życia oraz zapewnieniem bezpieczeństwa i porządku publicznego.

- **Ochrona środowiska:**

- Udział w akcji Sprzątania Świata.
- Obchody Dnia Ziemi, połączone z sadzeniem drzewek lub krzewów wokół terenu szkoły.
- Prelekcje na temat ekologii na sali gimnastycznej.
- Stosowanie w pracach plastycznych materiału przyrodniczego, np. ziemniaka („Ziemniaczane stempelki”), liści („Kolorowy liść”), kasztanów („Jesienne ludziki”) - przedszkole.
- Wykorzystanie w pracach plastycznych, technicznych rolek z papieru toaletowego, butelek, pudełek po kosmetykach – przedszkole.
- Dzień Niezapominajki – przedszkole.
- Zajęcia poświęcone ochronie środowiska – przedszkole.
- Ochrona środowiska – tematyka programowa: „Las”, „Łąka” - przedszkole.
- Czynności higieniczno-fizjologiczne w łazience, wdrażanie do oszczędzania wody i papieru toaletowego – przedszkole.
- „Zwierzęta hodowane i rośliny uprawiane w gospodarstwie wiejskim” - zajęcia w kl. 2.
- „Gospodarstwa agroturystyczne i cel ich prowadzenia” - zajęcia w kl. 2.
- Obejrzenie filmu przedstawiającego gospodarstwa ekologiczne – kl. 2.
- „Sprzętowy świat” - zajęcia komputerowe w kl. 2.
- „Dzień Ziemi” - zajęcia komputerowe w kl. 2.
- Wykonanie plakatu: „Na ratunek Ziemi” - kl. 3.
- „Jak chronić przyrodę?”, „Kłopoty z wodą”, „Sposoby pielęgnowania roślin”, „Segregowanie śmieci” - zajęcia w kl. 3.
- „Woda - to życie” - zajęcia komputerowe w kl. 3.
- „Przyroda naszym skarbem” - zajęcia komputerowe w kl. 3.
- „Chronimy nasze środowisko” - zajęcia komputerowe w kl. 4.
- „Obszary chronione w Polsce” - zajęcia komputerowe w kl. 5.

- „Moja miejscowość, mój region” - informatyka, kl. 6.
- 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.
- Kółko ekologiczno-przyrodnicze dla kl. 4-6.
- Udział w Ogólnopolskim Teście Ekologicznym.
- Pielęgnacja roślin w salach lekcyjnych.
- Dokarmianie zwierząt w okresie zimowym.
- Pogadanki uświadamiające konieczność dbania o środowisko, działania wspierające: segregacja śmieci, oszczędzanie wody i energii elektrycznej.
- Udział w kampanii edukacyjnej „Mamo, Tato, wolę wodę!”
- Udział w zbiórce elektrośmieci, makulatury i surowców wtórnych.
- Udział w akcji: "Bądź Mikołajem dla zwierząt", zorganizowanej przez gliwicki GOM.

- **Kobiety i mężczyźni- równouprawnienie:**

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

- **Pokojowe rozwiązywanie konfliktów:**

- Pogadanki, lekcje wychowawcze, ćwiczenia, działania zapobiegające, służące rozwiązywaniu konfliktów, negocjacjaom.

Wnioski:

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 zdrowie fizyczne i psychiczne naszych wychowanków.

Koordinatorzy ds. promocji zdrowia

mgr Izabella Jureczko

mgr Katarzyna Sołoduha