

**SPRAWOZDANIE Z REALIZACJI ZADAŃ UJĘTYCH W HARMONOGRAMIE PRACY SZKOŁY  
PROMUJĄCEJ ZDROWIE  
ZA OKRES OD 1 MARCA 2013 DO 28 LUTEGO 2014 ROKU**

<b>W TROSCE O MÓJ KRĘGOSŁUP – profilaktyka wad postawy</b>		
<b>Zadania/Treści</b>	<b>Sposoby osiągnięcia celów</b>	<b>Przewidziane efekty</b>
1. Diagnoza wad postawy	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dwukrotnie zorganizowano przesiewowe komputerowe badanie kręgosłupa, kolan i stóp. Na podstawie uzyskanych wyników uczniowie z niepokojącymi danymi otrzymali odpowiednie zalecenia.</li> <li>2. Uczniowie poznali różne metody oceny własnej postawy ciała. Wykonywali odbicia pomalowanych stóp na kartce papieru, na podstawie, których porównywali swoje wyniki z wzorcami różnych rysunków stóp.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczeń zna podstawowe metody oceny postawy ciała. Wie, jak powinna wyglądać prawidłowa postawa ciała oraz prawidłowy rysunek odbitej stopy.</li> </ol>
2. Profilaktyka wad postawy.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Systematycznie zwracano uwagę na postawę dziecka w różnych sytuacjach: podczas siedzenia w ławce, zabaw, stania, w czasie odpowiedzi ustnych itp. oraz korygowanie błędów.</li> <li>2. Na zajęciach ruchowych wprowadzono momenty kontroli i poprawy postawy ciała poprzez krótkie ćwiczenia, gry i zabawy.</li> <li>3. Uczniowie przygotowali projekty dotyczące aktywności ruchowej i profilaktyki wad postawy.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczeń potrafi kontrolować prawidłową sylwetkę w różnych sytuacjach w szkole i w życiu codziennym. Zna podstawowe ćwiczenia ogólnorozwojowe i potrafi je wykorzystać w trosce o swój kręgosłup.</li> <li>2. Uczniowie klas młodszych pozostawiają w klasie podręczniki i przybory szkolne w celu odciążenia kręgosłupa od zbędnych ciężarów.</li> </ol>

	<p>4. Uczniom klas młodszych wyznaczono miejsca w klasie gdzie mogą pozostawiać podręczniki i przybory szkolne.</p>	
<p>3. Kształcenie z zakresu profilaktyki wad postawy.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Odbyły się dwie lekcje otwarte dla nauczycieli nauczania zintegrowanego oraz nauczycieli przedszkola przeprowadzone przez nauczyciela wf. Pierwsza z nich miała na celu wzbogacenie warsztatu pracy poprzez wykorzystanie ciekawych gier i zabaw w korygowaniu prawidłowej postawy ciała. Druga dotyczyła zastosowania ciekawych metod z mini gier sportowych zachęcających dzieci do rozwijania swoich umiejętności ruchowych.</li> <li>2. Przeprowadzono dwie lekcje otwarte z czynnym udziałem rodziców „Mamo, tato poćwicz ze mną”.</li> <li>3. Uczniowie przygotowywali projekty n/t „W trosce o mój kręgosłup”.</li> <li>4. Opracowano i stosowano zestawy ćwiczeń śródlekyjnych.</li> <li>5. Systematycznie dwa razy w miesiącu dzieci wyjeżdżały na basen, gdzie oprócz doskonalenia umiejętności pływackich, wykonywały ćwiczenia i zabawy odciążające kręgosłup.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nauczyciele wzbogacili się o nowe umiejętności przeprowadzenia zajęć ruchowych w klasach młodszych.</li> <li>2. Rodzice i dzieci czerpali radość ze wspólnej aktywności ruchowej; poznali sposoby korygowania postawy w różnych sytuacjach życiowych.</li> <li>3. Uczeń, wie jaki wpływ mają ćwiczenia fizyczne na skuteczną naukę umysłową.</li> </ol>

## ZDROWIE poprzez aktywność fizyczną

<p>1. Diagnoza własnej sprawności fizycznej.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczniowie wykonywali testy motoryczne pozwalające ocenić własną sprawność fizyczną oraz jej rozwój - ( Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej).</li> <li>2. Uczniowie systematycznie co dwa miesiące dokonywali pomiaru wysokości i masy ciała, które zapisywano do tabeli wyników. Przy pomocy nauczyciela interpretowali uzyskane rezultaty.</li> <li>3. Uczniowie wykonywali pomiar tętna przed i po wysiłku, obserwując zmiany zachodzące w organizmie.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczniowie poznali podstawowe cechy motoryczne oraz proste metody ich oceny wybranym testem. Z pomocą nauczyciela interpretuje uzyskane wyniki.</li> <li>2. Na podstawie wykonywanych pomiarów masy ciała i wzrostu przez dłuższy okres, obserwuje zmiany zachodzące podczas wzrostu.</li> <li>3. Uczeń dowiedział się, co to jest tętno spoczynkowe i wysiłkowe i samodzielnie potrafi je zmierzyć.</li> </ol>
<p>2. Trening zdrowotny.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wszyscy uczniowie klas starszych poznali podstawowe zasady przeprowadzenia rozgrzewki i samodzielnie zaprezentowali po jednym ćwiczeniu kształtującym na wybrane części ciała..</li> <li>2. Przeprowadzono pogadanki n/t ” Dobra rozgrzewka najlepszym sposobem przeciwdziałania kontuzjom”, dzięki którym dzieci dowiedziały się, dlaczego nie można lekceważyć ćwiczeń kształtujących.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Każdy uczeń klas IV-VI pod kontrolą nauczyciela potrafi przygotować organizm do wysiłku oraz wie, jak ważne jest prawidłowe wykonywanie ćwiczeń kształtujących.</li> </ol>
<p>3. Poznawanie i uczestnictwo w różnych formach aktywności fizycznej.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poszerzono ofertę zajęć do wyboru z wychowania fizycznego o nowe propozycje form sportowo – rekreacyjnych w ramach lekcji fakultatywnych. Oprócz zajęć na sali gimnastycznej i na szkolnym boisku uczniowie klasy IV i V w ciepłym sezonie wychodzą z nauczycielem wf na kompleks sportowy „Orlik”.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczeń dokonuje wyboru form aktywności fizycznej, co pozwala, bez względu na jego sprawność, umiejętności i wiedzę, lepiej identyfikować się z przedmiotem.</li> <li>2. Pełni rolę zawodnika, organizatora i właściwego odbiorcy różnego rodzaju imprez sportowych.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Oprócz dotychczasowych dodatkowych zajęć sportowych w ramach zajęć pozalekcyjnych nawiązano współpracę z UKS w Bobrownikach, dzięki czemu uczniowie klas I-IV mają dwa razy w tygodniu zorganizowane zajęcia z mini piłki nożnej. Starsze dzieci w sezonie kontynuują zajęcia na „Orliku” oraz w KS „Piaś” oraz KS” Płomień”.</li> <li>3. W ciągu roku uczniowie brali udział w międzyszkolnych zawodach sportowych według ustalonego harmonogramu, odnosząc wiele sukcesów min. w piłce nożnej, siatkowej, tenisie stołowym oraz w biegu przełajowym. Największą jednak popularnością już od wielu lat cieszy się „Bieg Wiosny” organizowany nie tylko dla dzieci, ale i dla starszej młodzieży oraz dla wszystkich chętnych dorosłych biegaczy.</li> <li>4. Uczniowie przygotowywali kodeksy kulturalnego kibica oraz projekty pt. „ Sportowiec, którego warto naśladować”, „ Jestem kibicem .....bo....” oraz „ Zdrowie poprzez aktywność fizyczną”. Prace zostały zaprezentowane na szkolnej gazetce.</li> <li>5. Odbył się Szkolny Dzień Sportu pod hasłem „ Smacznie, zdrowo i na sportowo”. Nowością w tym dniu okazał się sprawdzian nie tylko z umiejętności sportowych, ale dodatkowo uczniowie musieli wykazać się wiedzą teoretyczną na temat zdrowego stylu życia. Jak zwykle wielką atrakcją okazał się mecz uczniowie kontra nauczyciele w piłce siatkowej. Impreza rozpoczęła się zdrowym</li> </ol>	
--	--	--

	<p>poczęstunkiem formie przekąsek ze smacznych owoców przyrządzonych przez Samorząd Uczniowski, a zakończyła smacznym posiłkiem przygotowanym przez szkole kucharki.</p> <p>6. Rozpoczął się konkurs na najlepszego sportowca szkoły, który rozstrzygnięty zostanie na koniec roku szkolnego.</p>	
4. Współpraca z klubem sportowym „Płomień”.	<p>1. Wspólnie z K.S „Płomień” zorganizowano Środowiskowy Piknik Rodzinny z aktywnym udziałem rodziców i dzieci w różnorodnych grach i zabawach ruchowych.</p> <p>2. Przez cały sezon odbywały się zajęcia sportowe na „Orliku” dla dzieci i dorosłych.</p>	<p>1. 40% dzieci w swoim czasie wolnym czynnie uczestniczyło w różnych formach aktywności fizycznej, zachęcając do tego również swoich rodziców.</p>
5. Zaangażowanie dorosłych w aktywność ruchową.	<p>1. 10 listopada 2013 r. odbył się Turniej Tenisa Stołowego dla rodziców organizowany z okazji Święta Niepodległości.</p> <p>2. Zorganizowano Szkolny Piknik Rodzinny propagujący wspólną aktywność z dziećmi na świeżym powietrzu.</p> <p>3. Organizowano wspólne wycieczki dzieci, dzieci z rodzicami, ogniska z grami zabawami ruchowymi.</p>	<p>1. Rodzic wie, jak zaspokoić potrzebę ruchu swoją i dziecka i czerpać radość ze wspólnego spędzania czasu wolnego.</p>
6. Relaks i relaksacja na szkolnym placu zabaw	<p>1. Przez cały okres wiosenny oraz jesienny odbywały się zabawy ruchowe z wykorzystaniem sprzętu na placu zabaw.</p>	<p>1. Uczeń potrafi zorganizować i przeprowadzić zabawę na świeżym powietrzu.</p>

<p>7. Aktywność ruchowa na zielonej szkole.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. W dniach 05.05.2013 – 18.05.2013 uczniowie klasy III przebywali na „zielonej szkole” w nadmorskiej miejscowości Jastrzębia Góra.</li> <li>2. Dzieci codziennie spędzały czas na świeżym powietrzu. Liczne spacery, wycieczki, gry i zabaw poprawiły kondycję dzieci i pozytywnie wpłynęły na ich stan zdrowia. Ponadto taki samodzielny, dla wielu dzieci pierwszy w życiu wyjazd dał szansę sprawdzenia się w nowych warunkach. Dzieci w pewien sposób zmuszone były samodzielnie dbać o siebie i swój stan zdrowia.</li> <li>3. Na „zielonej szkole” odbyło się wiele zajęć o charakterze profilaktycznym np.: <ul style="list-style-type: none"> <li>— codzienne spacery brzegiem morza,</li> <li>— gry i zabawy na plaży,</li> <li>— spacery,</li> <li>— wycieczki po okolicy,</li> <li>— korzystanie z naturalnych inhalacji aerozolem morskim,</li> <li>— zajęcia na basenie</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczeń docenia walory ruchu na świeżym powietrzu.</li> <li>2. Uczeń umie zachować się w wodzie, poznaje lub udoskonala swoje umiejętności pływackie.</li> </ol>
<p><b>Dbamy o BEZPIECZEŃSTWO swoje i innych</b></p>		
<p>1. Bezpieczeństwo w ruchu drogowym.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczniowie klas młodszych cyklicznie wychodzili na wycieczki piesze na skrzyżowanie. Rozpoznawali znaki drogowe i uczyli się przechodzić przez jezdnię.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Każdy uczeń potrafi prawidłowo się zachować podczas przechodzenia przez jezdnię.</li> <li>2. Uczeń zna i stosuje przepisy ruchu drogowego w praktyce.</li> <li>3. 97% uczniów zdało egzamin na kartę</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Przez cały semestr uczniowie przygotowywali się do egzaminu na kartę rowerową i do niego przystąpili.</li> <li>3. Odbyło się spotkanie z policjantem na temat zasad bezpiecznego poruszania się na drodze – pieszy i rowerzysta.</li> <li>4. Wszyscy uczniowie brali udział w lekcji bezpieczeństwa z panią Dorotą Stalińską „Nie warto umierać na drogach” oraz „Bądź mądry przed szkodą, a nie po szkodzie”.</li> </ol>	<p>rowerową.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Uczeń potrafi zachować się na przestanku i w autobusie.</li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Zasady bezpieczeństwa pracy w klasopracowniach, sali gimnastycznej, placu zabaw, boisku i na basenie.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zapoznano i przypomniano regulaminy oraz zasady korzystania z urządzeń sportowych.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczeń zna i stosuje odpowiednie regulaminy.</li> <li>2. Zna zasady bezpieczeństwa podczas organizacji wszelkich form ruchu; zna zasady i warunki bezpiecznego korzystania z obiektów sportowych i klasopracowni oraz organizowania zajęć ruchowych na boisku, placu zabaw z wykorzystaniem przyborów i przyrządów typowych i nietypowych.</li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Bezpieczny wypoczynek</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przeprowadzono pogadanki na temat: „Sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem” oraz „Zachowania się nad wodą i w górach” .</li> <li>2. Przeprowadzono w klasach młodszych cyklu pogadank, prezentacji na temat bezpiecznych zabaw latem i zimą. Dzieci wykonywały również na ten temat prace</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczeń potrafi podać kilka sposobów ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem, wymienia przynajmniej dwie zasady zapobiegania udarowi słonecznemu.</li> <li>2. Potrafi wymienić kilka przykładów zagrożeń wynikających z przebywania</li> </ol>

	<p>plastyczne, które zostały wywieszane na szkolnej gazecie.</p> <p>3. Uczniowie klasy VI tworzyli opis bezpiecznych zabaw w formie konkursu literackiego. Najciekawsze z nich zostały umieszczone na szkolnej stronie internetowej.</p>	<p>nad wodą i w górach.</p> <p>3. Potrafi zaproponować kilka bezpiecznych zabaw do przeprowadzenia latem i zimą.</p>
<p>4. Pierwsza pomoc przedmedyczna</p>	<p>1. Higienistka szkolna przeprowadziła prelekcję na temat : „Ratujemy i uczymy ratować”</p> <p>2. Wszystkie dzieci zostały teoretycznie i praktycznie przeszkolone z zakresu udzielania pierwszej pomocy- omdlenia, drobne rany, krwotoki, utrata przytomności, złamania .</p> <p>3. Wszyscy uczniowie wykonywali praktyczne ćwiczenia na fantomie z zakresu reanimacji. Przypomnieli sobie o założeniach programu: „Ratujemy i uczymy ratować” .</p> <p>4. Uczniowie klasy VI tworzyli opis bezpiecznych zabaw w formie konkursu literackiego. Najciekawsze z nich zostały umieszczone na szkolnej stronie internetowej.</p>	<p>1. Uczeń wie, jakie czynniki i zachowania sprzyjają, a jakie zagrażają jego zdrowiu.</p> <p>2. Wie, jak zachować się podczas wypadku, komu i w jaki sposób przekazać krótką wyczerpującą informację, zna numery alarmowe.</p> <p>3. Zna sposoby zapobiegania urazom oraz potrafi podjąć odpowiednie działania w przypadku wystąpienia drobnych urazów, właściwie wykorzystuje środki opatrunkowe.</p> <p>4. Potrafi wykonać sztuczne oddychanie i masaż serca na fantomie.</p>
<p><b>HIGIENA OSOBISTA i otoczenia</b></p>		
<p>1. Podniesienie poziomu higieny osobistej i higieny otoczenia.</p>	<p>1. Dokonywano regularny przeglądów czystości przez pielęgniarkę.</p> <p>2. Stale przeprowadzano fluoryzację zębów przez higienistkę szkolną.</p>	<p>1. Uczeń dba o czystość włosów, paznokci, rąk, zębów.</p> <p>2. Uczeń potrafi prawidłowo szczotkować zęby; wymienia przynajmniej trzy</p>



	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Higiena osobista warunkiem zdrowia.</li> <li>4. Uczniowie wzbogacali wiedzę na temat higieny osobistej, utrwalali nawyki czystości i higieny. Jedna z uczennic zaprezentowała jak prawidłowo myć zęby. Kilkoro uczniów przygotowało scenkę, w której zaprezentowali antyperspiranty oraz sposób ich użycia. Kolejny uczeń przygotował krótką prezentację na temat regularnego mycia się i dbania o higienę osobistą. Wszyscy uczniowie wzięli udział w quizie „Higiena to moja przyjaciółka”, w której odpowiadali na pytania dotyczące zdrowia i higieny.</li> <li>5. W ramach zajęć z wychowawcą odbyły się zajęcia n/t - „Higiena osobista warunkiem zdrowia”.</li> <li>6. Uczniowie klasy III codziennie samodzielnie dbali o higienę poranną i wieczorną na „zielonej szkole”.</li> <li>7. Na lekcjach wychowawczych odbyły się zajęcia o następującej tematyce: „Jak dbać o higienę?”, „Uzależnienia i ich skutki”, „Jak zachować zdrowie?”, „ Higieniczny tryb życia”.</li> <li>8. Dopuszono szkołę w dozowniki mydła, podajniki ręczników papierowych, suszarki.</li> <li>9. Zapewniono również dostęp do ciepłej bieżącej wody.</li> </ol>	<p>produkty żywnościowe, które mają niekorzystny wpływ na szkliwo zębów.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Uczeń stosuje profilaktykę zapobiegania próchnicy.</li> <li>4. Uczeń stosuje dezodoranty na umytą skórę ciała, wie jak ważna jest codzienna zmiana bielizny.</li> <li>5. Uczeń potrafi samodzielnie wziąć kąpiel, uczesać się i ubrać odpowiednio do warunków atmosferycznych.</li> <li>6. Zapewniono uczniom i nauczycielom dostęp do standardowych warunków higienicznych.</li> </ol>
<p>2. Higiena okresu dojrzewania</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczennice klasy V i VI zachęczone przez nauczyciela zalogowały się na stronie internetowej „My dziewczyny pl.” Mogły tam odnaleźć wiele ciekawych i</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. O dojrzewaniu – uczennice zrozumiały zmiany, jakie jej ciało przechodzi w trakcie okresu dojrzewania, sposobu działania cyklu menstruacyjnego oraz dowiedziały się, co jest "normalne", a co nie.</li> </ol>

	<p>przydatnych informacji dotyczących zdrowia, higieny osobistej, mody i urody oraz dojrzewania. Ponadto na zajęciach WDŻ realizowano tematykę związaną z higieną człowieka, higieną okresu dojrzewania, zdrowego stylu życia, zdrowego odżywiania.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. O zdrowym życiu – znalazły wskazówki dotyczące higieny osobistej, dzięki którym będzie zawsze świeża i zawsze na bieżąco.</li> <li>2. O kobiecej ochronie – dziewczęta miały możliwość sprawdzenia, co i kiedy będzie jej potrzebne i jak powinna tego używać, żeby dobrze poradzić sobie z okresem.</li> </ol>
<p>3. Szkolenia dla nauczycieli.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. W związku z pojawieniem się u uczennicy problemów zdrowotnych z powodu cukrzycy odbyło się szkolenie dla pracowników „Dziecko z cukrzycą w szkole”. Szkoła została zaopatrzona w glukometry oraz odpowiednie leki do wykorzystania w nagłym pogorszeniu się stanu zdrowia chorej dziewczynki. Zostały też opracowane działania, aby wspomóc uczennicę oraz jej mamę w trudnych sytuacjach.</li> <li>2. Wszyscy nauczyciele wzięli udział w warsztatach „STOP – STRES : Radzenie sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym”</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wszyscy pracownicy szkoły zapoznali się z problemem cukrzycy, jej objawami oraz zasadami postępowania z chorą dziewczynką.</li> <li>2. Nauczyciele poznali różnorodne metody pozwalające bronić się przed stresem i wypaleniem zawodowym.</li> </ol>
<p>4. Profilaktyka uzależnień</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczniowie brali udział w warsztatach profilaktycznych „Twoje życie to Twoje decyzje”. Poprzez ćwiczenia, dyskusję oraz mini wykłady prowadzącego, zajęcia zainspirowały dzieci do własnych przemyśleń, weryfikowania posiadanych</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uświadomiono dzieciom zgubne następstwa palenia papierosów, szkodliwości spożywania alkoholu i komputera.</li> <li>2. Uświadomienie szkodliwości przebywania w pomieszczeniach razem</li> </ol>

	<p>przekonań n/t. działania alkoholu, papierosów i narkotyków. Zdrowy styl życia i zdrowie psychiczne człowieka było tematem zajęć warsztatowych prowadzonych przez wolontariat studencki <b>PROJEKTOR</b>.</p> <p>2. Uczniów klas IV-VI poddano badaniom diagnostycznym, obejmujących podstawowe problemy społeczne związane z nadużywaniem alkoholu oraz innych substancji psychoaktywnych w środowisku dzieci i młodzieży w szkole. Dodatkowo celem diagnozy było zarysowanie skali zjawiska, jakim jest przemoc w środowisku szkolnym. Po otrzymaniu wyników opracowano szczegółowy raport na temat „Zagrożenia społeczne w środowisku szkolnym” oraz wyciągnięto wnioski do dalszej pracy z zakresu profilaktyki uzależnień.</p>	z osobami palącymi.
<b>ZDROWE ODŻYWIENIE</b>		
1. Wdrażanie do systematycznego przygotowywania i spożywania II śniadania w szkole	<p>1. Uczniowie klasy II, III i IV realizują program „Mam kota na punkcie mleka”. Celem programu jest propagowanie spożycia mleka i produktów mlecznych wśród dzieci. W ramach programu uczniowie poznają etapy produkcji mleka i produkty mleczne. Przygotowują sałatki, koktajle i napoje z wykorzystaniem produktów mlecznych. Na stronie internetowej Programu uczniowie znajdują inspirujące przepisy mleczne, gry, zabawy i</p>	<p>1. Uczeń zna wartości odżywcze mleka i przetworów mlecznych.</p> <p>2. Uczeń pamięta o myciu rąk przed przystąpieniem do przygotowywania posiłku oraz o myciu owoców i warzyw i ich odpowiednim przechowywaniu.</p> <p>3. Uczeń potrafi w kulturalny sposób spożyć II śniadanie, prawidłowo posługuje się sztućcami.</p> <p>4. Uczeń potrafi przygotować zdrowe śniadanie.</p>

	<p>łamiągłówki. Realizację programu wspierają również rodzice, którzy otrzymali materiały edukacyjne.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Trwa kontynuacja akcji „Owoce w szkole” i „Szlanka mleka”.</li> <li>3. Uczniowie wszystkich klas brali udział w programie „Śniadanie daje moc”. Przygotowali w swoich klasach min: zdrowe śniadanie wielkanocne i zdrowy stół wigilijny; śniadanie pod hasłem: „Wakacyjne śniadanie” oraz</li> <li>4. 8 listopada 2013 brali udział w Ogólnopolskim Dniu Zdrowego również przyrządzając zdrowe posiłki. W sumie dzieci przygotowały 10 takich śniadań w ciągu roku. Na szkolnych ławkach pojawiły się: sałatka grecka, sałatka z kurczakiem, rukolą i serem mozzarella, sałatki owocowe przygotowane ze świeżych owoców, sałatki warzywne, kanapki z ciemnego pieczywa, jajka pod majonezową pierzynką, owocowe szaszłyki, soki ze świeżo wyciskanych owoców oraz koktajle. Były też przekąski: marchewka, pomidorki koktajlowe i rzodkiewka.</li> <li>5. Wszyscy chętni uczniowie wzięli udział w programie TESCO dla szkół „Talent do Niemarnowania” wykorzystującego sztukę filmowania. Jego tematem było niemarnowanie – zarówno jedzenia, jak i talentów. Uczestnicy tego programu kręcili krótkie filmiki, na których prezentowali sposoby wykorzystania wiedzy i umiejętności potrzebnych do walki z marnowaniem żywności.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Uczeń segreguje odpady.</li> <li>6. Uczeń potrafi wykorzystać wiedzę w praktyce wykorzystując swoje talenty do świadomego wykorzystania produktów i niemarnowania żywności.</li> </ol>
--	--	--

<p>2. Wpływ negatywnej reklamy na zdrowe odżywianie</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczniowie przynieśli na lekcje hasła reklamowe zaczerpnięte z różnych źródeł: telewizji, radia, Internetu, prasy, billboardów i ulotek reklamowych. Razem z nauczycielem analizowali treść haseł. Odnajdowali w nich środki stylistyczne: epitety, porównania, przenośnie. Zauważyli, że wiele haseł przyciąga odbiorcę poprzez zastosowanie rymów. Szukali również środków perswazji, haseł typu: musisz to mieć, to jest to, czego szukałeś itp.</li> <li>2. Uczniowie układali reklamy oraz kręcili krótkie filmiki dotyczące zdrowego odżywiania. Efekty pracy wywieszono na klasowych gazetkach, a filmiki umieszczono na szkolnej stronie internetowej.</li> <li>3. Wniosek: reklamy opierają się na perswazji, należy podchodzić do nich z rozsądkiem, nie pozwolić sobą manipulować.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczeń potrafi rozpoznać treści marketingowe w reklamie, odnosi się do nich krytycznie</li> <li>2. Uczeń zna wartości odżywcze spożywanych produktów</li> </ol>
<p>3. Propagowanie zastępowania gazowanych i sztucznie barwionych napojów wodą.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. W związku z zaobserwowanym problemem spożywania przez niektórych uczniów napojów energetyzujących, wychowawca klasy przeprowadził dla uczniów i ich rodziców prelekcję n/t – „Napoje energetyczne szkodzą zdrowiu – zanim sięgniesz pomyśl!”</li> <li>2. Dnia 15 stycznia 2014r na zebraniu dla rodziców odbyła się prezentacja multimedialna z zakresu edukacji zdrowotnej „Czy wiesz co pije Twoje dziecko?” Prezentację przygotowała i przeprowadziła absolwentka naszej szkoły Alicja Skubis, obecnie studentka dietetyki</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wzrost wiedzy uczniów i ich rodziców na temat szkodliwości spożywania napojów energetyzujących oraz słodzonych napojów gazowanych na zdrowie człowieka.</li> <li>2. Ograniczenie u uczniów w praktyce spożywania sztucznych napojów gazowanych na rzecz picia wody źródlanej.</li> </ol>

	<p>klinicznej Wyższej Szkoły Medycznej w Katowicach.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Celem prezentacji było uświadomienie rodzicom szkodliwości spożywania przez dzieci słodzonych napojów gazowanych. Rodzice mieli możliwość poznania zależności pomiędzy zachodzącymi w organizmie procesami fizjologicznymi a jego zapotrzebowaniem na wodę. Omówiono skład słodzonych napojów gazowanych oraz ich negatywny wpływ na zdrowie dzieci. Szczególną uwagę rodziców zwrócono jednak na ostrzeżenia ekspertów Amerykańskiej Akademii Pediatrii dotyczące skutków ubocznych spożywania przez dzieci tzw. napojów energetycznych oraz izotonicznych.</li> <li>4. We wszystkich klasach zapewniono stały dostęp do wody źródlanej.</li> </ol>	
<p>4. Poszerzenie wiedzy na temat zdrowego odżywiania</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczniowie układali jadłospis oraz tworzyli piramidy zdrowego żywienia w formie rysunków i naklejek w języku polskim i angielskim.</li> <li>2. Uczniowie wykonali w grupach prace plastyczne ilustrujące podane w języku angielskim hasła promujące zdrowy styl życia. Prace zostały omówione i ocenione a następnie wyeksponowane na gazetce szkolnej.</li> <li>3. W klasach młodszych przeprowadzono zabawę w „Sklep ze zdrową żywnością”, w klasach starszych analizowano etykiety produktów spożywczych.</li> <li>4. Odbyły się zajęcia z wychowawcą n/t – „Jak się zdrowo odżywiać?”</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczeń wie z jakich produktów powinna składać się codzienna dieta człowieka.</li> <li>2. Uczeń rozpoznaje i nazywa zdrową żywność</li> <li>3. Uczeń rozpoznaje szkodliwe dla zdrowia środki konserwujące zawarte w produktach żywnościowych. Uczeń potrafi ułożyć jadłospis składający się ze zdrowych, pełnowartościowych posiłków.</li> </ol>

## DBAMY O ŚRODOWISKO

<p>1. Segregacja odpadów w szkole.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Szkoła została wyposażona w pojemniki na odpady. Każdy z nich został opisany planszą, na której znalazły się informacje dotyczące segregacji śmieci u źródła. Przez cały rok monitorowano bieżącą segregację odpadów. Otrzymał się również konkurs na najlepszy plakat dotyczący segregacji śmieci.</li> <li>2. Zorganizowano szereg akcji zbiórki surowców wtórnych, a do najważniejszych należały:             <ul style="list-style-type: none"> <li>— przystąpienie do programu "Zbieraj kartridże, ratuj konie!" - zbieranie zużytych kartridżów nadających się do recyklingu. Zostały one przetworzone w pełnowartościowe materiały do drukowania. Z środków uzyskanych z recyklingu środki zostały przekazane do Klubu Gaja na ratowanie koni;</li> <li>— udział w ogólnopolskiej akcji ekologicznej w ramach kampanii „Sprzątanie Świata”</li> <li>— „Oddaj zużyty telefon komórkowy – odbierz nowy aparat fotograficzny” - w której zebrane zużyte lub uszkodzone telefony zostały przekazane do profesjonalnego recyklingu. Akcją kierował nasz Samorządów Uczniowski;</li> <li>— zbiórka makulatury – nawiązując współpracę z firmą Stena Recykling szkoła uzyskała środki do wykorzystania na bieżące potrzeby szkolne;</li> </ul> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Szkoła jest dobrze wyposażona w oznaczone pojemniki na śmieci.</li> <li>2. Uczniowie potrafią i segregują na bieżąco odpady.</li> <li>3. Uczniowie wiedzą, co to jest odnawialność surowców wtórnych i jak ważna jest ich rola dla środowiska.</li> </ol>
--	--	---

	— zbiórka zużytych baterii	
2. Utworzenie strefy dydaktycznej w ogrodzie.	Prace nad projektem zaczęły się od wiosny 2013. Zaangażowali się nauczyciele, uczniowie i rodzice. Powstał przedszkolny ogródek warzywny, ścieżka dydaktyczna prezentująca faunę i florę naszego ogrodu, drzewa i krzewy opatrzone tabliczkami z opisami, pod drzewem stanął prawdziwy ul, zamontowany został prosty zestaw do obserwacji meteorologicznych. Z pni drzew, kamieni, drewnianych budek i tabliczek powstała oryginalna ścieżka, po której mogą podążać wszyscy miłośnicy przyrody.	Zadbany ogród, który jest terenowa klasą przyrodniczą umożliwiającą dzieciom: bezpośredni kontakt z przyrodą; <ul style="list-style-type: none"> <li>— wypoczynek i rekreację</li> <li>— rozwój zainteresowań przyrodniczych</li> <li>— poszerzenie wiedzy o faunie i florze</li> <li>— zdobycie doświadczenia w zakresie uprawy i pielęgnacji drzew, krzewów oraz innych roślin</li> <li>— rozpoznawanie gatunków w ich naturalnym środowisku</li> <li>— pracę w zespole rówieśniczym podczas obserwacji bezpośredniej w terenie,</li> <li>— wymianę doświadczeń</li> </ul>
3. Dbalność o środowisko przyrodnicze wokół szkoły.	Akcja „Posadź swoje drzewko”, której organizatorem jest Fundacja Ekologiczna „Silesia”, umożliwiła szkole aktywne włączenie w realizację programu „Ochrona i kształtowanie krajobrazu”. Nasza szkoła po raz czwarty brała udział w akcji, uzyskując dofinansowanie do realizacji planu zagospodarowania terenu przy szkole. Miejscem posadzenia roślin była skarpa pomiędzy boiskiem szkolnym a patio. Dotychczas skarpa była porośnięta wybujałą trawą i chwastami, które wymagały systematycznego wykaszania. Ze względu na stromiznę skarpy czynność ta była dość trudna i pracochłonna, a skarpa nie wyglądała efektownie. Dzięki akcji „Posadź swoje drzewko” teren wyczyszczono, przykryto agrowłókniną szkolarską i posadzono 208 krzewów. Za kilka lat, kiedy rośliny się rozrosną, skarpa będzie wyglądała bardzo atrakcyjnie, ponieważ posadzone krzewy są różnokolorowe, a	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczniowie i rodzice zdobyli wiele informacji z życia pszczół, dowiedzieli się, jak postąpić w przypadku użądlenia, jak wygląda plaster miodu, jak się miód zbiera, no i jak smakuje, i że jest bardzo, bardzo zdrowy.</li> <li>2. Dzieci poszerzyły również swoje wiadomości o zwierzętach leśnych oraz znaczenia lasu dla życia człowieka.</li> </ol>



	<p>ponadto ich korzenie umocnią nawierzchnię.</p> <p>10 października szkoła odchodziła Dzień Drzewa. Uczniowie starszych klas przygotowali pracę plastyczną – rzeźbę DRZEWA, które obdarowane zostało życzeniami i prośbami. Na szkolnym korytarzu znalazła się ekspozycja przekrojów pni wielu polskich drzew przekazanych szkole przez Nadleśnictwo Świerklaniec. Wszyscy mogli zaobserwować różnice między poszczególnymi gatunkami, policzyć na podstawie liczby słojów wiek drzew. Uczniowie klas IV – VI przygotowali piękne prace plastyczne, ocenione później i nagrodzone. Klasa III zaprosiła kolegów i koleżanki na inscenizację „Kochamy las”.</p> <p>11 października 2013 roku szkoła zaprosiła pana Andrzeja Kołando – pszczelarza pasjonata. Jego opowieści o tajnikach życia pszczoł uatrakcyjnione pokazami i degustacją pyłku i miodu budziły wielkie zainteresowanie zarówno dzieci jak i dorosłych.</p> <p>W tym czasie starsi uczniowie spotkali się z myśliwymi z Koła Łowieckiego „Jeleń” z Będzina. Panowie przygotowali na szkolnym patio interesującą prelekcję na temat leśnych zwierząt. Przynieśli ze sobą poroża, skórę dzika, opowiadali jak dokarmiają zwierzęta zimą.</p> <p>Odbył się też spotkanie z panem Jakubem Kuchtą i jego jastrzębiem Gonzo. Imponująca wiedza na temat ptaków, niezwykle dar opowiadania sprawiły, że pan Jakub był oblegany przez dzieci i zasypywany szczegółowymi pytaniami.</p> <p>W tym dniu zainaugurowaliśmy także zajęcia przyrodnicze na ścieżce edukacyjnej. Przechodziły po niej kolejne grupy uczniów, zapoznając się ze</p>	
--	---	--

	znajdującymi się tam objaśnieniami, tablicami, układały „puzzle” na temat drzew, gadów, płazów i owadów z naszego najbliższego otoczenia, bawiły się loterią motyli. Porównywały tropy zwierząt. Można było spróbować swoich sił w wyścigu ślimaków, w odgadywaniu odgłosów ptaków i owadów, a także przymierzyć się do myszołowa – ilustracji drapieżnika wykonanej w naturalnej wielkości. Po ścieżce oprowadzała dzieci Pani Katarzyna Łuczak, autorka wielu znajdujących się na niej pomocy dydaktycznych.	
4. Modernizacja boiska szkolnego.	Wykonano gruntowny remont boiska szkolnego. Całkowicie została wymieniona nawierzchnia płyty boiska z mączki ceglanej na trawiastą. Dodatkowo wykonano drenaż i zamontowano zraszacze, które pozwolą na odpowiednie nawadnianie trawy. Uroczyste otwarcie boiska przewidziano na sezon wiosenny.	Szkoła wyposażona jest w funkcjonalne boisko trawiaste do piłki nożnej.
5. Podsumowanie działań	Zorganizowano szkolny konkurs „Zaprojektuj logo Szkoły Promującej Zdrowie”. Spośród wielu ciekawych prac wyłoniono najciekawsze logo, które zostanie namalowane na wyłonionej ścianie przy wejściu głównym szkoły.	Szkoła ma własne logo Szkoły Promującej Zdrowie.

### **Opis działań, których realizacja sprawiła spore trudności.**

#### 1. Higiena słuchu i głosu – walka z hałasem.

Naszym celem w tym zakresie było ograniczenie hałasu na korytarzach podczas przerw. Zaplanowaliśmy przeprowadzenie gier i zabaw uspokajających oraz jednej tanecznej przerwy w ciągu dnia. Część zabaw udało nam się zorganizować, jednak przeprowadzenie tanecznych krótkich zajęć już nie. Powodem tych trudności było przeliczenie się z naszymi możliwościami. Szkolne korytarze są małe i ciasne, a ilość dzieci duża. Nie mamy też szkolnego radiowęzła, więc odsłuchanie muzyki ze zwykłego magnetofonu było zupełnie niemożliwe. Jednak naszym zamiarem jest poradzenie sobie z tymi problemami i zmierzenie się z tym zadaniem w kolejnym roku.

2. Nie udało nam się przeprowadzić szkolenia dla Rady Pedagogicznej dotyczącego udzielania pierwszej pomocy przedlekarskiej oraz spotkania z pasjonatem sportu. Nie jest to oczywiście większy problem, z którym nie moglibyśmy sobie poradzić. Jednak zbyt duża ilość działań Szkoły Promującej Zdrowie zaplanowanych na pierwszy rok, uniemożliwiła nam realizację tych przedsięwzięć. Zadania te również zaplanowaliśmy na przyszły rok.

### **INFORMACJA O WYNIKACH MONITOROWANIA SAMOPOCZUCIA RÓŻNYCH GRUP SPOŁECZNYCH.**

W szkole została przeprowadzona diagnoza dotycząca klimatu społeczności szkolnej. W ankiecie zostali ujęci uczniowie, nauczyciele, rodzice oraz pracownicy niebędący nauczycielami. W wyniku przeprowadzonych badań stwierdzono, że cała społeczność szkolna czuje się w szkole bezpiecznie. Atmosfera w niej panująca jest przyjazna i sprzyjająca rozwojowi poszczególnych społeczności szkolnych.

### **WNIOSKI NA PRZYSZŁOŚĆ:**

1. Rozszerzyć współpracę ze służbą zdrowia oraz instytucjami wspierającymi.
2. W większym stopniu zaangażować rodziców do współpracy w podjętych zadaniach.
3. W dalszym ciągu organizować działania, które są lubiane przez uczniów m.in: wspólne przygotowywanie drugich śniadań, rozwijanie aktywności ruchowej wśród dzieci i dorosłych, segregację śmieci.
4. Przełamywać trudności, które utrudniają realizację wytyczonych celów.
5. Być otwartym na innowacyjne i możliwe do zrealizowania propozycje uczniów, rodziców, nauczycieli i innych osób zaangażowanych w program Szkoły Promującej Zdrowie.
6. Zaplanować tak działania, aby ich wdrożenie w życie było możliwe w określonym czasie.