



SPRAWOZDANIE Z PODJĘTYCH DZIAŁAŃ W RAMACH PROGRAMU „SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE” W ROKU SZKOLNYM 2014/2015

We wrześniu nasza szkoła przeprowadziła autoewaluację Programu Szkoły Promującej Zdrowie z wykorzystaniem materiałów przygotowanych dla szkół promujących zdrowie. Raporty z ewaluacji dla realizowanych standardów zostały wypełnione i przesłane koordynatorowi wojewódzkiemu. W związku z tym nasza szkoła ponownie 17. 11. 2014r. otrzymała certyfikat przynależności do Małopolskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie.

W roku szkolnym 2014/2015 mając na uwadze szeroko pojętą promocję zdrowego stylu życia wśród naszych wychowanków i ich rodzin, dokonaliśmy wyboru następujących problemów priorytetowych, które realizowaliśmy w tym roku i będziemy realizować w latach 2015/2016 i 2016/2017 :

1. Zdrowy styl życia.
2. Higiena osobista i otoczenia.
3. Zdrowe środowisko - zdrowycielowiek.

DZIAŁANIA PODJĘTE I ZREALIZOWANE W ROKU SZKOLNYM 2014/2015

ZDROWY STYL ŻYCIA

Zdrowe odżywianie

1. Wdrażanie do systematycznego przygotowania i spożywania II śniadania:

- Szkoła brała udział w programach „Owoce w szkole” i „Piję mleko ,bo jest pyszne”.
- Przeprowadzono lekcje tematyczne w związku z higienicznym przyrządzaniem śniadań.
- Zwrócono uwagę na kulturę jedzenia i przechowywanie produktów.
- Do szkoły zaproszona została pani dietetyk, która przeprowadziła zajęcia warsztatowe dla uczniów klas I-III i IV-VI na temat zdrowego śniadania.
- Przeprowadzono akcje „Lubię warzywa, soki i owoce”.
- W I okresie zorganizowano Dzień Marchewki. Były soki, świeża marchewka, ciasto marchewkowe oraz konkurs na zabawkę „marchewkę” i Familiada Marchewkowa.
- W II okresie podobnie przeprowadzono Dzień Jabłka.
- Ponadto uczniowie z okazji Dnia Zdrowia przygotowali zdrowe, urozmaicone drugie śniadania, które wspólnie spożywali na przerwie śniadaniowej. Uczniowie mogli także skosztować słodkich, zdrowych przekąsek z płatków owsianych oraz spróbować chleba bez konserwantów. Zaprezentowane zostało także przedstawienie o tematyce zdrowotnej w wykonaniu uczniów klasy I.

2. Poszerzanie wiedzy na temat zdrowego odżywiania:

- Na zajęciach koła przyrodniczego tworzono piramidę zdrowego żywienia.
- Na zajęciach edukacyjnych analizowano etykiety produktów spożywczych. W klasach I-III atrakcją była zabawa w sklep ze zdrową żywnością.
- Na szkolnych korytarzach umieszczono gazetki ściennie informujące o zasadach prawidłowego odżywiania.
- Przeprowadzano pogadanki na temat zalet picia wody źródlanej i mineralnej.

- Na zajęciach koła przyrodniczego i zajęciach lekcyjnych podjęto krytykę treści reklam obserwowanych w mediach.

Jestem zdrowy i sprawny - nie choruje

1. Profilaktyka wad postawy:

- Zwracano uwagę i kontrolowano postawę dziecka w różnych sytuacjach: podczas siedzenia, zabawy, stania itp.
- W czasie zajęć wychowania fizycznego wprowadzano elementy gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej.
- W trosce o najmłodszych, aby nie nosili ciężkich plecaków przygotowano w klasach szafki i miejsca na pozostawianie podręczników i przyborów szkolnych.

W zdrowym ciele zdrowy duch-profilaktyka zdrowotna

1. Hartowanie organizmu:

- Prowadzono gimnastykę śródlekcyjną przy otwartym oknie.
- Prowadzone były lekcje na świeżym powietrzu.
- Starano się wpajać uczniom, aby ubierali się stosownie do warunków atmosferycznych ((pogadanki).

2. Czyste ręce -podstawa zdrowia

- Teoretycznie i praktycznie uczniowie uczyli się jak prawidłowo należy myć ręce.
- Szkoła zapewniała dzieciom optymalne warunki sanitarne z ciepłą wodą, ręczniki i mydło.

3. Profilaktyka:

- Uczniowie wzięli udział w Turnieju Wiedzy Profilaktycznej i Zdrowotnej.
- Brali także udział w Wielkim Konkursie Profilaktycznym organizowanym przez UMiG Olkusz pt „Gramy w jednej drużynie”.
- Wśród uczniów klas I i III przeprowadzono programy profilaktyczne „Cukierki” i „Magiczne kryształki”.
- W klasach I-VI przeprowadzono lekcje na temat zasad udzielania I pomocy.

Zdrowiepoprzezaktywnośćfizyczną w szkole (ruch w życiuczłowieka)

1. Diagnoza własnej sprawności fizycznej:

- Na lekcjach wychowania fizycznego nauczyciele wykonywali testy motoryczne oceniające sprawność fizyczną uczniów. Uczniowie uczyli się interpretować uzyskane wyniki.
- Uczniowie uczyli się mierzyć tętno przed i po wysiłku i objaśniać uzyskane wyniki.

2. Trening zdrowotny :

- Uczniowie uczyli się pod kontrolą nauczyciela podstawowych zasad przeprowadzenia rozgrzewki i samodzielnie ją prezentowali.

3. Uczestnictwo w różnych formach aktywności fizycznej:

- Dla wszystkich chętnych dzieci odbywały się przez cały rok w ramach zajęć pozalekcyjnych zajęcia SKS.
- Uczniowie aktywnie uczestniczyli w międzyszkolnych zawodach sportowych wg ustalonego harmonogramu i zdobywali wysokie miejsca na szczeblu miejsko-gminnym i powiatowym.
- Klasa IV cały rok uczestniczyła w zajęciach na basenie.
- Przeprowadzono konkurs na najlepszego sportowca szkoły i został nim uczeń klasy VI.
- W ramach Konkursu Profilaktycznego przeprowadzono w szkole konkurs plastyczny pt „ Moja rodzina na sportowo, gramy w jednej drużynie”.

4. Zaangażowanie dorosłych w aktywność ruchową:

- Zapraszano rodziców do uczestniczenia w organizowanych wycieczkach szkolnych.
- Rodzice brali aktywny udział w Szkolnym Dniu Rodziny.

5. Aktywność ruchowa na „Zielonej Szkole”

- Klasy III i IV w maju wyjechały na „Zieloną Szkołę” do Darłówka. W czasie pobytu nad morzem codziennie spacerowali po plaży, bawili się na świeżym powietrzu, uczestniczyli w wycieczkach krajoznawczych oraz zajęciach na basenie.

HIGIENA OSOBISTA I OTOCZENIA

- Higienistka szkolna regularnie dokonywała przeglądów czystości wśród uczniów.
- Przeprowadzana była systematyczna fluoryzacja zębów w klasach I-III oraz kontrola zębów i ich lakierowanie przez stomatologa.
- Przeprowadzono lekcje na temat sposobów przestrzegania higieny osobistej, regularnego mycia ciała i włosów oraz codziennej zmiany bielizny.
- Na „Zielonej Szkole” uczniowie uczyli się samodzielnie wykonywać czynności higieniczne.
- Dbano, aby uczniowie systematycznie zmieniali strój na zajęcia wychowania fizycznego.
- W ramach obchodów Dnia Ziemi uczniowie zaprezentowali modę eko na poszczególne pory roku.

ZDROWE ŚRODOWISKO -ZDROWY CZŁOWIEK

- Uczniowie byli zapoznani z zasadami segregacji śmieci.
- W szkole prowadzono zbiórkę surowców wtórnych: zakrętki, makulatura.
- Uczniowie brali udział w akcji Sprzątanie Świata oraz w obchodach Dnia Ziemi.
- Cały rok dbano o wystrój sal lekcyjnych, ich ukwiecenie, wykonanie dekoracji świątecznych i tematycznych gazetek ściennych.
- Prowadzono obserwację roślinności. Zaproszony leśniczy prowadził dla uczniów klasy VI ciekawą lekcję w lesie. Dzieci prowadziły hodowlę fasoli, żyta i rzeżuchy.
- Uczniowie brali udział w konkursie o tematyce przyrodniczej organizowanym przez Szkołę Podstawową nr 1 w Olkuszu.
- Wszyscy uczniowie uczestniczyli w jesiennej imprezie sportowo-rekreacyjnej. W tym roku była to wycieczka do Ojcowa. Uczniowie zwiedzili Muzeum Przyrodnicze. Klasy I-III podziwiały piękno jaskini Ciemnej a klasy IV-VI były w Grocie Łokietka.
- Zorganizowane były dwie wycieczki całonocne. Klasy I - III były w Krakowie w ogrodzie zoologicznym, a klasy IV-VI na zamku w Ogrodzieńcu.
- Uczniowie z klas IV-VI wzięli udział w corocznym rajdzie wiosennym do Zadroża.
- Koordynatorki p. Hanna Matusiak i p. Anna Facler-Januszek uczestniczyły w szkoleniu pt. „Depresja wśród dzieci i młodzieży” organizowanym i sfinansowanym ze środków Starostwa Powiatowego w Olkuszu.