



SPRAWOZDANIE Z PODJĘTYCH DZIAŁAŃ W RAMACH PROGRAMU „SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE” W ROKU SZKOLNYM 2015/2016

W roku szkolnym 2015/2016, 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 kontynuować w roku szkolnym 2016/2017 :

- Zdrowy styl życia
- Higiena osobista i otoczenia
- Zdrowe środowisko-zdrowy człowiek

DZIAŁANIA PODJĘTE I ZREALIZOWANE W ROKU SZKOLNYM 2015/2016

ZDROWY STYL ŻYCIA

Zdrowe odżywianie

1. Wdrażanie do systematycznego przygotowywania i spożywania II śniadania w szkole:
 - przez cały rok szkolny uczniowie pili herbatę i uczestniczyli w Programie Europejskim „Piję mleko, bo jest pyszne” i „Owoce w szkole”;
 - udział szkoły w programie „Śniadanie daje moc”, zwiększającym świadomość rodziców i dzieci nt. zdrowego odżywiania i roli śniadania w diecie dziecka;
 - przeprowadzono lekcje tematyczne w związku z higienicznym przyrządzaniem śniadań. Zwrócono uwagę na kulturę jedzenia i przechowywanie produktów.
2. Poszerzenie wiedzy na temat zdrowego odżywiania:
 - zorganizowanie i przeprowadzenie Szkolnego zimowego konkursu ABC - zdrowej diety, dotyczącego głównych składników odżywczych i ich roli w organizmie;
 - na zajęciach edukacji wczesnoszkolnej analizowano etykiety produktów spożywczych. W klasach I-III atrakcją była zabawa w sklep ze zdrową żywnością;
 - na szkolnych korytarzach umieszczono gazetki ścienne informujące o zasadach prawidłowego odżywiania.
3. Ograniczenie spożycia słodkich i gazowanych napojów na korzyść czystej wody i naturalnych soków:
 - przygotowywanie na szkolne dyskoteki i uroczystości naturalnych soków, koktajli i promowanie picia czystej wody;
 - zajęcia techniki pt. „Jedz warzywa i owoce - zyskasz przez to nowe moce”, na których uczniowie przygotowywali zdrowe koktajle z owoców.

Jestem zdrowy i sprawny - nie choruję

1. Profilaktyka wad postawy:
 - zwracano uwagę i kontrolowano postawę dziecka w różnych sytuacjach: podczas siedzenia w ławce, zabaw, stania w czasie odpowiedzi ustnych itp. oraz korygowanie błędów;

- w czasie zajęć wychowania fizycznego wprowadzano elementy gimnastyki korekcyjno-kompensacyjnej;
- na każdych zajęciach ruchowych wprowadzenie momentów kontroli i poprawy postawy ciała poprzez krótkie ćwiczenia, gry i zabawy;
- przygotowanie w klasach miejsc na pozostawianie części podręczników i przyborów szkolnych.

2. Kształcenie z zakresu profilaktyki wad postawy:

- prelekcja dla nauczycieli i rodziców połączona z prezentacją multimedialną „Aktywnie po zdrowie” prowadzona przez koordynatorki Szkoły Promującej Zdrowie;
- przygotowanie prezentacji najczęściej występujących wad postawy i sposobów ich zapobiegania;
- przeprowadzono konkurs fotograficzny dla rodzin „Mamo, tato poćwicz ze mną”;
- opracowanie ćwiczeń śródlekcyjnych oraz zestawów ćwiczeń domowych i stosowanie ich.

W zdrowym ciele zdrowy duch - profilaktyka zdrowotna

1. Hartowanie organizmu:

- prowadzono gimnastykę śródlekcyjną przy otwartym oknie;
- prowadzone były lekcje na świeżym powietrzu;
- uczennice klasy VI prowadziły podczas przerw lekcyjnych ćwiczenia ruchowe przy muzyce;
- starano się wpajać uczniom, aby ubierali się stosownie do warunków atmosferycznych.

2. Czyste ręce - podstawa zdrowia:

- szkoła zapewniała dzieciom optymalne warunki sanitarne tzn. ciepłą wodę, ręczniki i mydło;
- wychowawcy klas I - III i nauczyciel przyrody prowadzą profilaktykę mającą na celu przeciwdziałanie chorobom „brudnych rąk”. Teoretycznie i praktycznie uczniowie uczyli się jak prawidłowo należy myć ręce.

3. Profilaktyka uzależnień:

- w klasach IV - VI na godzinach wychowawczych uświadomienie dzieciom zgubnych następstw palenia papierosów, szkodliwości spożywania alkoholu i komputera;
- wśród uczniów klas I i III przeprowadzono programy profilaktyczne które pokazują najmłodszym jak nie uzależnić się od narkotyków, telewizji i komputera;
- udział uczniów w Wielkim Konkursie Profilaktycznym „Pod dobrą opieką” organizowanym przez UMiG;
- udział uczniów Turnieju Wiedzy Profilaktycznej i Zdrowotnej (II miejsce).

Zdrowie poprzez aktywność fizyczną w szkole (ruch w życiu człowieka)

1. Diagnoza własnej sprawności fizycznej:

- wykonywanie testów motorycznych oceniających własną sprawność fizyczną oraz kontrolowanie jej rozwoju na lekcjach wychowania fizycznego;
- dokonywanie przez pielęgniarkę pomiaru wysokości i masy ciała, systematyczny zapis do tabeli swoich wyników, wyszukiwanie informacji n/t prawidłowego przyrostu masy ciała do wzrostu;
- uczniowie uczyli się mierzyć tętno przed i po wysiłku i objaśniać uzyskane wyniki;
- projekcja filmu „Sport na zdrowie” uświadamiającego rolę aktywności fizycznej w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu.

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.
 - klasa IV cały rok uczestniczyła w zajęciach na basenie;
 - przedstawienie happeningu „Leśna Olimpiada” promującego las jako doskonałą przestrzeń do uprawiania sportu i rekreacji;
 - uczenie zasad fair play poprzez pokaz scenek humorystycznych w wykonaniu uczniów;
 - wyjazdy integracyjne, rajdy i wycieczki szkole.

4. Zaangażowanie dorosłych w aktywność ruchową:

- integracyjne, rodzinne wędkowanie uczniów klasy IV jako doskonały sposób na spędzenie czasu wolnego z rodziną;
- rodzice brali aktywny udział w Szkolnym Dniu Rodziny.

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 zajęciach przyrody i wychowania do życia w rodzinie prowadzone są pogadanki dotyczące okresu dojrzewania i zmian zachodzących w organizmie oraz uczniowie poznają zasady dbałości o własne ciało
- dbano, aby uczniowie systematycznie zmieniali strój na zajęciach wychowania fizycznego

ZDROWE ŚRODOWISKO -ZDROWY CZŁOWIEK

1. Dbałość o estetyczny wygląd klas i otoczenia szkoły:

- dyrektor szkoły dbał przez cały rok o zapewnienie uczniom i nauczycielom bezpiecznych warunków higieniczno - sanitarnych;
- nauczyciele i wychowawcy klas dbali przez cały rok o estetyczny wygląd sal lekcyjnych poprzez pielęgnację kwiatów, wykonywanie gazetek i okolicznościowych dekoracji;
- dbano o estetyczny wygląd otoczenia szkoły poprzez udział w Akcji Sprzątania Świata;
- w szkole prowadzono zbiórkę surowców wtórnych : zakrętki, makulatura;
- wzrost świadomości ekologicznej uczniów w zakresie gospodarki odpadami opakowaniowymi poprzez udział szkoły w ogólnopolskim projekcie „Odpakowani”;
- zorganizowanie warsztatów plastycznych dla klas I - III „Coś z niczego”;
- wykonanie Ekologicznych Smoków z surowców wtórnych na Powiatowy Konkurs z okazji Dnia Ziemi w Gimnazjum Nr 4 w Olkuszu (uzyskanie II i III miejsca);
- udział konkursie plastycznym EKO - PLAST 2016 „Zamieńmy śmieci na kwiaty” (wyróżnienie).

2. Tworzenie aktywnego środowiska wychowawczego dla dzieci i pobudzanie oraz skupianie aktywności społecznej mieszkańców na rzecz zdrowia i ekologii:

- cała społeczność szkolna uczestniczyła w jesiennej imprezie integracyjnej „Po piaskach Pustyni Błędowskiej”;
- w szkole działa Szkolne Koło Krajoznawczo - Turystyczne, którego członkowie uczestniczą w rajdach, wycieczkach i warsztatach terenowych;
- wychowawcy klas zorganizowali dla uczniów zaplanowane wycieczki krajoznawcze. Klasy I - III uczestniczyły w wycieczce do Planetarium w Chorzowie i Stacji Klimatologicznej, a IV - VI wycieczce do Wygielzowa;

- udział uczniów klas IV - VI w zajęciach i warsztatach terenowych oraz wycieczkach dydaktycznych w ramach realizowanej w szkole innowacji pedagogicznej „Blżej lasu”;
- systematyczne prowadzenie obserwacji wegetacji roślin i życia zwierząt w najbliższym otoczeniu szkoły (ogród, las, pole) przez uczniów klas I - III;
- zorganizowanie Tygodnia Zdrowia i Ekologii pod hasłem „Ruch to zdrowie”;
- zorganizowanie „Dnia Pustej Klasy” czyli edukacja na łonie natury;
- udział uczniów w XI Powiatowym Konkursie LOP „Zwierzęta i ich środowiska” oraz IV Powiatowym Forum Przyrodniczym LOP.