



SPRAWOZDANIE Z PODJĘTYCH DZIAŁAŃ W RAMACH PROGRAMU „SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE” W ROKU SZKOLNYM 2016/2017

W roku szkolnym 2016/2017, 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:

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

DZIAŁANIA PODJĘTE I ZREALIZOWANE W ROKU SZKOLNYM 2016/2017

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 ogólnopolskim programie „Śniadanie daje moc”, zwiększającym świadomość rodziców i dzieci nt. zdrowego odżywiania i roli śniadania w diecie dziecka; W ramach tego programu uczniowie we wrześniu i październiku realizowali Misje Śniadaniowe, podczas których uczyli się zasad zdrowego odżywiania. W dniu finałowym kampanii zorganizowano uroczyste śniadanie w formie pikniku. Pełnowartościowe, zdrowe i urozmaicone śniadania królowały w koszach piknikowych poszczególnych klas. Ponadto cała społeczność szkolna obejrzała teatrzyk „Witaminowa moc” oraz film „Zachowaj równowagę” w którym Pascal Brodnicki zachęcał dzieci do zdrowego odżywiania.
 - przeprowadzono lekcje tematyczne w związku z higienicznym przyrządzaniem śniadań. Zwrócono uwagę na kulturę jedzenia i przechowywanie produktów.
 - uczniowie klasy III wykonali fotorelację „Przygotowuję zdrowe śniadanie z moją rodziną”.
2. Poszerzenie wiedzy na temat zdrowego odżywiania:
 - na zajęciach edukacji wczesnoszkolnej rozmawiano na temat zdrowej żywności .
 - na szkolnych korytarzach umieszczono gazetki ściennie informujące o zasadach prawidłowego odżywiania.
 - układano jadłospisy wg nowej piramidy żywienia.
3. Ograniczenie spożycia słodkich i gazowanych napojów na korzyść czystej wody i naturalnych soków:
 - nauczyciele przypominali uczniom, aby zamiast gazowanych napojów pili wodę mineralną w czasie przerw lekcyjnych i wycieczek szkolnych.

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 każdym 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.
- regularne przeprowadzanie ćwiczeń śródlekcyjnych .

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.

2. Czyste ręce - podstawa zdrowia:

- szkoła zapewniała dzieciom optymalne warunki sanitarne tzn. ciepłą wodę, ręczniki i mydło;
- wychowawcy klas II - 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, narkotyków i komputera;
- wśród uczniów klas II i III przeprowadzono programy profilaktyczne „ Cukierki” i „Magiczne kryształy”, które pokazują najmłodszym jak nie uzależnić się od narkotyków, telewizji i komputera;
- udział w happeningu „Kocham życie”;
- udział uczniów w Turnieju Wiedzy Profilaktycznej i Zdrowotnej.

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 nt. prawidłowego przyrostu masy ciała do wzrostu;

- 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.
 - klasa IV cały rok uczestniczyła w zajęciach na basenie;
 - wyjazdy integracyjne, rajdy i wycieczki szkole.
4. Zaangażowanie dorosłych w aktywność ruchową:
- rodzice brali aktywny udział w Szkolnym Dniu Rodziny.

HIGIENA OSOBISTA I OTOCZENIA

1. Higiena osobista:

- 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;

2. Higiena słuchu i głosu. Walka z hałasem.

Szkolny Tydzień Zdrowia i Ekologii pod hasłem „Hałasowi mówimy STOP!” aby pokazać całej społeczności szkolnej, że jest to jeden z najniebezpieczniejszych wrogów człowieka i środowiska przyrodniczego w XXI wieku. W ramach tej akcji zorganizowano:

- apel inauguracyjny „Tydzień dobroci dla ucha” na którym zaprezentowano uczniom dźwięki dobre i szkodliwe oraz humorystyczne scenki przedstawiające sposoby unikania i zapobiegania sytuacjom tworzącym nadmierne obciążenie narządu słuchu. Na szkolnych korytarzach pojawiły się hasła popularyzujące ciszę oraz „Skrzynka pomysłów do walki z hałasem w szkole”;
- dzień „Cisza rządzi!” w ramach którego podczas przerw uczniowie uczestniczyli w zabawach wyciszających; a na zajęciach lekcyjnych przeprowadzono pogadanki i wyświetlano filmy edukacyjne na temat szkodliwości hałasu i jego wpływu na narząd słuchu;
- warsztaty plastyczno - techniczne podczas których uczniowie z klas II - III wykonywali plakaty na temat zagrożeń związanych z hałasem a klasy IV - VI przygotowały ciekawe instalacje prezentujące źródła hałasu;
- apel z okazji Międzynarodowego Dnia Świadomości Zagrożenia Hałasem i Światowego Dnia Ziemi. W finałowym dniu kampanii uczniowie z klasy III zapre-

zentowali wiersze i transparenty z hasłami ekologicznymi a cała społeczność uczniowska uczestniczyła w zabawach dźwiękowych w terenie.

ZDROWE ŚRODOWISKO -ZDROWY CZŁOWIEK

1. Dbłość 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;

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, która odbyła się w olkuskim skateparku oraz Gospodarstwie Szkółkarskim Nadleśnictwa Olkusz;
- uczniowie z klas IV - VI w ramach edukacji ekologicznej brali udział: w Międzynarodowym Dniu Wody w laboratorium Przedsiębiorstwa Wodociągów i Kanalizacji w Olkusz; w ogólnopolskiej akcji „Sadzimy 1000 drzew na minutę” w Leśnictwie Pazurek; międzynarodowym święcie edukacji na świeżym powietrzu „Dzień Pustej Klasy”;
- uczniowie klas II - III podczas zajęć w szkole i w terenie realizowali takie projekty jak: „Ekologia w naszej małej ojczyźnie”, „Podróże z Obieżyświatem po kontynentach”, „Poznajemy Tajemnice Ziemi”, „Nasze małe ogródki na parapecie szkolnym”, „Jak dbać o powietrze i wodę?”;
- w ramach działalności Szkolnego Koła Krajoznawczo - Turystycznego uczniowie brali udział w XXI Rajdzie Górskim - Góry Świętokrzyskie oraz w XXII Rajdzie Wiosennym „Walory przyrodnicze i kulturowe Ojcowskiego Parku Narodowego - Sąsypów 2017”;
- wychowawcy klas zorganizowali dla uczniów zaplanowane wycieczki krajoznawcze;
- udział uczniów w licznych konkursach o tematyce ekologicznej: konkurs plastyczny EKO - PLAST 2017 „Co w czystym stawie piszczą” (wyróżnienie), X Edycja Ogólnopolskiego Konkursu Nauk Przyrodniczych „ŚWIETLIK”, XII Edycja Powiatowego Konkursu Przyrodniczego „Życie w środowisku lądowym” (wyróżnienie), Konkurs plastyczny „W kierunku natury nasze lasy”, Powiatowy Konkurs Plastyczny „Rezerwat Przyrody Pazurek - Bajkowy Zakątek Babci Reni”, Konkurs matematyczno - przyrodniczy Żyj oszczędnie i w zgodzie z przyrodą, Konkurs Matematyczno - Przyrodniczy „Czar Par”.