

Sprawozdanie z realizacji działań Szkoły Promującej Zdrowie w klasach 4-7 SP Beata Czyżewska

Zgodnie z przyjętym planem działania w roku szkolnym 2017/2018r. w klasach 4-7 SP realizowano działania prozdrowotne dotyczące następujących obszarów:

- zdrowe odżywianie
- aktywność fizyczna
- zdrowie psychiczne
- klimat społeczny
- bezpieczeństwo

Działania z zakresu promocji zdrowia zrealizowane w klasach 4-7SP:

Dzięki udziałowi w akcji organizowanej przez Stowarzyszenie "Polskie Towarzystwo Mutyzmu Wybiórczego" pod patronatem Rzecznika Praw Dziecka, nasza placówka otrzymała certyfikat "Szkoły Pełnej Zrozumienia".

W ramach akcji odbyły się godziny wychowawcze, podczas których wyświetlany był film "Moje dziecko nie mówi" oraz warsztaty dotyczące tego zagadnienia. Ponadto chętne osoby brały udział w "Dniu Ciszy", który polegał na zachowaniu milczenia podczas jednego dnia lekcyjnego. Koordynatorem akcji była p. Dorota Klee - Adamowicz.

Hałas towarzyszy społeczności szkolnej cały czas, zwłaszcza w czasie przerw. Ma negatywny wpływ na uczniów i pracowników szkoły. Szkodliwość działania hałasu na organizm człowieka objawia się: zmęczeniem, słabszymi wynikami w nauce, trudnościami w skupieniu uwagi, zaburzeniami orientacji, drażliwością może prowadzić także do agresji. W ramach zmniejszania hałasu w szkole podjęto wiele działań. Z inicjatywy rodziców przeprowadzona została próbna akcja "Piątki bez dzwonek". Od grudnia w naszej szkole zamiast tradycyjnego dzwonka został zamontowany dzwonek melodyjny. Dla uczniów energicznych w szkole są organizowane aktywne przerwy prowadzone przez nauczycieli wychowania fizycznego. Na przerwach jest spokojniej, lecz mimo podejmowanych działań zmierzających do zmniejszenia hałasu w szkole problem jest nadal aktualny i trudny do rozwiązania ze względu na bardzo dużą ilość uczniów w szkole.

W drugim półroczu rozstrzygnięty został ogólnopolski konkurs na temat zdrowia i ochrony „Meditest”, którego uczniowie napisali 17 listopada. Laureatem konkursu został Eryk Czyżewski z klasy IIc gimnazjum zajmując 4 miejsce w kraju.

W drugim półroczu zostały przeprowadzone również konkursy związane z promocją zdrowia i czytelnictwem, które zorganizowała i przeprowadziła p. Małgorzata Skrzędziejewska – Cendrowska. Uczniowie chętnie brali udział, pogłębiali swoją wiedzę i rozwijali swoją kreatywność. Jeden z konkursów

dotyczył wykonania nadruku na koszulce lub torbie o tematyce: ulubiona dyscyplina sportowa lub promocja zdrowia. Prace uczniów zachwyciły wszystkich pomysłowością i wykonaniem. Kolejny konkurs plastyczny był pod hasłem: „Zdrowie na talerzu”. Uczestnicy konkursu wykonywali przestrzenną kompozycję zdrowych potraw, pełnowartościowych składników pokarmowych.

Uczniowie wraz z nauczycielami języka angielskiego w ramach programu Health realizowali tematy związane z zasadami prawidłowego żywienia i zbilansowanej diety w klasach: Vd, VIIId, III bg (p. Joanna Godlewska) oraz przygotowali plakat pt. Mission Accomplished z okazji zwycięstwa w eliminacjach do mistrzostw w piłce nożnej Rosja 2018 - polskiej drużyny piłkarskiej. (p. Agnieszka Królak).

W kwietniu odbyła się kolejna edycja „Tygodnia Zdrowia”. Tegoroczna przedsięwzięcie dotyczyła zorganizowania i przeprowadzenia wśród całej społeczności szkolnej warsztatów udzielania pierwszej pomocy. Każda klasa 4-7 SP miała indywidualnie przeprowadzone warsztaty ze specjalistami-ratownikami z Zespołu BHP Grupy PZU w liczbie 2 godzin, zaś uczniowie klas II gimnazjum w liczbie 3 godzin. Za organizację i przebieg warsztatów odpowiedzialna była Beata Czyżewska. Ratownicy przeprowadzili warsztaty z zakresu udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej, a biorący w nich udział uczniowie mieli możliwość zdobycia praktycznych umiejętności dotyczących właściwego zachowania się w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia: dowiedzieli się jak przeprowadzić resuscytację krążeniowo – oddechową, w jaki sposób zabezpieczyć rany, na co zwrócić uwagę w przypadku ukąszeń i ugryzień.

„Strefa zdrowego żywienia” – w naszej szkole wystartował projekt, który trwał od II półrocza do końca roku szkolnego. Wzięło w nim udział 6 klas SP. Całe przedsięwzięcie dotyczyło również rodziców uczniów, którzy na czas nauki zobowiązali się zamienić dotychczas jedzone słodkie, słodkie napoje w ramach drugiego śniadania na zdrowe i wartościowe produkty. Pomysłodawcą i koordynatorem projektu jest rodzic p. Anna Sołowiow.

„Zdrowie w naszych rękach”- w naszej szkole w klasach odbywały się cykliczne spotkania z p. Anną Sołowiow promujące zalety świadomego odżywiania oraz uczące młodzież dokonywania na co dzień właściwych wyborów.

W czasie ferii zimowych p. Dorota Klee – Adamowicz prowadziła warsztaty podczas których uczniowie mieli możliwość nauki przygotowywania zdrowych przekąsek do szkoły.

W maju został zorganizowany gminny konkurs „Zdrowo i aktywnie w Gminie Michałowice”. Honorowy patronat nad konkursem objął wójt gminy p. Krzysztof Grabka. Organizatorem konkursu był Zespół Promocji Zdrowia ze szkoły w Michałowicach. W konkursie wzięli udział uczniowie szkół podstawowych i gimnazjów znajdujących się na terenie gminy. Celem konkursu było m. in. kształtowanie aktywnej postawy wobec własnego zdrowia

i innych, integracja uczniów gminy, wymiana doświadczeń w zakresie promocji zdrowia. Ponadto rozwijanie talentów, kreatywności uczniów. Organizatorom zależało na zwróceniu uwagi całej społeczności gminy na aktywny wypoczynek, i ogólnie pojęte zdrowie, które mamy tylko jedno. Konkurs został podzielony na 8 kategorii wiekowych i dotyczył: wykonania prac plastycznych, literackich, fotografii, filmów promujących zdrowe odżywianie i bezpieczną aktywność fizyczną. W czerwcu odbyła się uroczysta gala podczas której nastąpiło wręczenie nagród wszystkim uczniom wyróżnionym.

Realizacja przedsięwzięć odnoszących się do zdrowia psychicznego dotyczyła promowania w szkole właściwych zachowań, wyrabiania u uczniów nawyków kulturalnego zachowywania się w szkole, w domu, na ulicy. Opracowano w Regulaminie Porządkowym zasady zachowywania się podczas przerw. Rozwijano u uczniów postawę szacunku do personelu pedagogicznego i niepedagogicznego jako osób mogących udzielić wsparcia w problemach zaistniałych w szkole i poza nią. W szkole odbyły się spotkania z policjantami podczas których omawiane były zagadnienia dotyczące zdrowia psychicznego i fizycznego: „Bezpieczeństwo w ruchu drogowym”, „Bezpieczne wakacje”. Ponadto w szkole organizowane były zajęcia dodatkowe dla uczniów zdolnych rozwijające ich zainteresowania oraz zajęcia dodatkowe dla uczniów z trudnościami w nauce, stosowano indywidualizację procesu nauczania, szukano sposobów skutecznego uczenia się, korzystano z platformy indywidualni.pl.

W II półroczu kontynuowana była współpraca z Powiatową Stacją Sanitarno – Epidemiologiczną z Pruszkowa. Realizowano programy prozdrowotne : „Znajdź właściwe rozwiązanie” oraz „Trzymaj formę”.

W II półroczu kontynuowano program „Mleko w szkole” „Owoce w szkole”.

Uaktualniano gazetkę ścienną dotyczącą Szkoły Promującej Zdrowie. Wykonywano przez klasy plakaty: promujące zdrowy styl życia, higienę i bezpieczeństwo, uzależnienia i sposoby im przeciwdziałania.

W ramach SKS-u nauczyciele wychowania fizycznego oferowali podopiecznym zajęcia pozalekcyjne z różnych dyscyplin sportowych. Dzięki temu uczniowie mieli możliwość doskonalenia swoich umiejętności, rozwijania zainteresowań sportowych, podnoszenia sprawności, a także aktywnie spędzali czas wolny z dala od telewizorów, komputerów i telefonów komórkowych.

Od października rozpoczęła się sportowa rywalizacja na „najbardziej usportowioną klasę w szkole”. Głównymi zadaniami projektu poza wyłonieniem najsprawniejszej klasy w szkole w grach sportowych są: współdziałanie w zespole, utrwalanie zasad gier zespołowych, zasad kulturalnego kibicowania swoim drużynom i zachowania „fair play” na boisku i poza nim.

Nauczyciele wychowania fizycznego na długich przerwach w sali gimnastycznej 4 dni w tygodniu (poza wtorkiem) prowadzili zajęcia tzw. „aktywne przerwy”. W tym roku propagowali tenis stołowy jako sport na całe życie. Również w ramach aktywnych przerw zrealizowany został projekt „Skocz

po rekord”. Podczas przerw śródlekcyjnych uczniowie uczestniczyli w konkursie, który polegał na tym, aby jak najdłużej skakać na skakance bez pomyłki. Koordynatorem była pani Jolanta Kołpaczyńska - Koza.

17 grudnia odbyło się oficjalne otwarcie sezonu łyżwiarskiego na lodowisku przyszkolnym. Atrakcje dla przybyłych przygotowały: p. Anna Nowakowska, p. Jolanta Kołpaczyńska, p. Jadwiga Szpoton. Wśród nich uczniowie przebrani: za mikołaja, maskotki witali przybyłych i częstowali cukierkami. Nie obyło się bez wyścigów, konkurencji sportowych indywidualnych, zabaw, konkursów, zagadek czy quizów. W marcu odbyło się zakończenie sezonu łyżwiarskiego. Nauczyciele wychowania fizycznego zorganizowali VIII Igrzyska Sportowe klas 4-6 SP, celem było propagowanie przebywania na świeżym powietrzu przez dzieci i młodzież.

Ponadto miały miejsce następujące przedsięwzięcia sportowe:

- mistrzostwa szkoły w biegach przełajowych oraz biegi średniodystansowe (test Coopera) wyłaniające najlepszych biegaczy w szkole,
- mistrzostwa powiatu i międzypowiatu w indywidualnych biegach przełajowych (Jolanta Kołpaczyńska, Łukasz Zieliński),
- zawody powiatowe z piłki nożnej dz. (Jolanta Kołpaczyńska),
- turniej p. siatkowej dla uczniów klas II - III gimnazjum z okazji „Dnia Życzliwości” - (Jadwiga Szpoton, Jolanta Kołpaczyńska oraz samorząd uczniowski),
- turniej unihokeja drużyn mieszanych Mazovia CUP(Jadwiga Szpoton, Jolanta Kołpaczyńska).
- Ferie w szkole – uczestniczenie uczniów klas 4-7 w zorganizowanych zajęciach sportowych prowadzonych przez p. Jolantę Kołpaczyńską, p. Łukasza Zielińskiego.
- „Dni Sportu” – dla klas 4-7SP w czasie których uczniowie mogli rywalizować ze sobą podczas gier zespołowych.