

Sprawozdanie z realizacji działań Szkoły Promującej Zdrowie
w Oddziałach Gimnazjalnych w I półroczu roku szkolnego 2017/2018

W I półroczu kontynuowaliśmy działania długofalowe dotyczące zdrowego odżywiania, zdrowia psychicznego i aktywności fizycznej. Zespoły przedmiotowe uwzględniły w swoich planach pracy zadania związane z promocją zdrowia oraz rozwiązywaniem problemów priorytetowych wynikających z diagnozy i ewaluacji:

- występowanie zjawiska dokuczania i odtrącania niektórych uczniów,
- nadmierny hałas w szkole.

Od wielu lat, jako szkoła promująca zdrowie staramy się, aby klimat społeczny w naszej szkole był coraz lepszy. Nasze działania są ściśle powiązane z realizacją Programu Wychowawczo - Profilaktycznego, w którym ważnym zadaniem jest rozwijanie u uczniów poczucia własnej wartości i szacunku do innych osób. Dzięki udziałowi w akcji organizowanej przez Stowarzyszenie "Polskie Towarzystwo Mutyzmu Wybiórczego" pod patronatem Rzecznika Praw Dziecka, nasza placówka otrzymała certyfikat "Szkoły pełnej zrozumienia". Zainteresowanie uczniów tematem mutyzmu było ogromne, podobnie jak ich zaangażowanie. 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. Niewielu udało się wytrwać, ale z relacji wynika, że doświadczenie to było bardzo cenne i pozwoliło lepiej zrozumieć jak czują się uczniowie z mutyzmem wybiórczym, którzy uczęszczają do naszej szkoły. Koordynatorem akcji była Dorota Klee - Adamowicz.

Hałas towarzyszy społeczności szkolnej cały czas, zwłaszcza w czasie przerw. Ma wpływ na ogólną kondycję uczniów i pracowników szkoły. Szkodliwość działania hałasu na organizm człowieka objawia się zmęczeniem, słabszymi wynikami w nauce, trudnościami w skupieniu uwagi, zaburzeniami orientacji, drażliwością, podwyższonym ciśnieniem krwi, bólami i zawrotami głowy, czasowym lub trwałym uszkodzeniem słuchu, może prowadzić również do agresji. W ramach zmniejszania hałasu podjęto wiele działań. Z inicjatywy rodziców poprowadzona została na próbę akcja "Piątki bez dzwonek". Od grudnia w naszej szkole zamiast tradycyjnego mamy dzwonek melodyjny. Dla uczniów gimnazjum dużym problemem okazało się wspólne przebywanie na korytarzach razem z uczniami klas młodszych SP w czasie przerw.

Gimnazjaliści potrzebują odpoczynku przed kolejną lekcją, a młodsze dzieci muszą rozładować energię, poruszać się, niestety pobiegać. W regulaminie porządkowym mamy zakaz biegania podczas przerw. Alternatywą dla uczniów energicznych są aktywne przerwy. Na zebraniu samorządu szkolnego uczniowie gimnazjum ustalili, że chcieliby pomagać nauczycielom dyżurującym podczas przerw w dopilnowaniu zakazu biegania. W porozumieniu z Dyrekcją Szkoły, Radą Rodziców SP z przewodniczącym samorządu szkolnego Franciszkiem Szewczykiem ustalono zasady pomocy w ramach wolontariatu. Ułożony został grafik dyżurów, przygotowano specjalne koszulki, aby dyżurujący wyróżniali się wśród uczniów. Wsparcie gimnazjalistów okazało się potrzebne. Młodszy uczniowie czują wobec nich respekt, słuchają się i dyscyplinują. Na przerwach jest spokojniej i bezpieczniej.

W ramach promowania zdrowego stylu życia oraz zapobiegania zachowaniom problemowym młodzieży odbyły się warsztaty profilaktyki alkoholowej dla klas II gimnazjalnych pt. Bezpieczeństwo sprawą nas wszystkich. Koordynatorem była pani pedagog Ewa Pius.

Jak co roku pani Małgorzata Skrzędiejewska - Cendrowska przygotowała i przeprowadziła wiele konkursów plastycznych związanych z promocją zdrowia i czytelnictwem. Uczniowie chętnie brali udział, pogłębiali wiedzę i rozwijali swoją kreatywność.

Nauczyciele języka angielskiego wraz z uczniami 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). Z okazji Dnia Życzliwości uczniowie tworzyli mapę myśli ze słowem polite, szukali jego synonimów. Wykonali również swoje własne wersje komplementów w języku angielskim, które zostały powieszony na korytarzu w szkole.

Nauczyciele języka niemieckiego wraz z uczniami organizowali lekcje tematyczne we wszystkich klasach w ramach Dnia Życzliwości: uczniowie poznali czarodziejskie słowa w języku angielskim i niemieckim oraz odgrywali scenki tematyczne w tych językach.

W I półroczu zrealizowany został przez uczniów klas II gimnazjum projekt "Aktywne przerwy". Podczas przerw śródlekcyjnych uczniowie uczestniczyli w konkursie, który polegał na tym, aby jak najdłużej skakać na skakance bez pomyłki. Udział wzięło wielu uczniów. Obejrzelśmy różne sposoby skakania na

skakance w czasie nawet ponad 5 minut. Publiczność dopingowała zawodnikom. Kolejny pomysł na aktywną przerwę okazał się bardzo udany. Koordynatorem była pani Jolanta Kołpaczyńska - Koza.

Wnioski do pracy w II półroczu: Zorganizowanie międzyszkolnego konkursu dotyczącego promocji zdrowia.

Opracowała Aneta Wąsowicz – Ciechomska

Finał gminnego konkursu "Zdrowo i aktywnie w gminie Michałowice"

W dniu 7 czerwca w sali multimedialnej Urzędu Gminy Michałowice odbyła się uroczysta gala finału gminnego konkursu "Zdrowo i aktywnie w gminie Michałowice". Konkurs składał się z dwóch części i kilku kategorii przeznaczonych dla różnych grup wiekowych. Honorowym gościem był Wójt Gminy Michałowice pan Krzysztof Grabka. Prowadzącą spotkanie była pani Dyrektor Elżbieta Kwiatkowska.

Drugą część gali poprowadziła pani Aneta Wąsowicz - Ciechomska. Promowanie aktywnego spędzania czasu w Gminie Michałowice to główny cel przeprowadzonego konkursu w klasach 4 - 7 Szkoły Podstawowej i Gimnazjum, w którym wzięło udział ponad 60 uczniów. Poprzez zdjęcia, filmy i wiersze uczniowie przedstawili różne pomysły na aktywność ruchową, zaprezentowali odwiedzane przez młodych mieszkańców miejsca rekreacyjno - sportowe w naszej gminie oraz zachęcają wszystkich do korzystania z nich i dbania o kondycję fizyczną. Przed wręczeniem nagród odbył się pokaz mody. Zaprezentowane zostały koszulki sportowe zaprojektowane przez uczniów szkoły w Michałowicach. To jeden z wielu pomysłów naszej nauczycielki plastyki i techniki pani Małgorzaty Skrzędiejewskiej - Cendrowskiej. Pani Małgosia co roku organizuje przenajróżniejsze konkursy plastyczne o tematyce zdrowotnej. Ostatni z konkursów w tym roku, dotyczył projektów koszulek promujących różne sporty. Na scenie zobaczyliśmy uczennice klasy IVC w sportowym pokazie mody.

Następnie nagrody przyznane w trzech kategoriach zostały wręczone przez Wójta Gminy Michałowice i Dyrektora naszej szkoły pana Andrzeja Olęckiego. Zaprezentowane zostały następujące prace:

1. Wiersz pt. "Sportowy rok" , który napisała Oliwia Loska przeczytała Maria Matusiewicz.
2. Wiersz pt. "Moja mała ojczyzna" odczytała autorka Magdalena Sołdek.
3. Wiersz pt."Dbaj o zdrowie" przedstawiła autorka Zofia Kurman.

Obejrzeliśmy wspólnie na ekranie zdjęcia wykonane przez Julię Urbaniak z klasy VD, a następnie filmy reklamujące aktywność i wypoczynek w naszej gminie wykonane przez:

1. Maję Sawko kl. IIC Gimnazjum i Lenę Mordka kl. VIIB SP Michałowice
2. Kacpra Tukiendorf i Krzysztofa Parchan kl. II Gimnazjum Nowa Wieś
3. Mateusza Moskwę i Filip Bodych kl. VIIA SP Michałowice
4. Annę Łaskowską i Zuzannę Bomze kl. IIID Gimnazjum Michałowice.

Na zakończenie nauczycielka wychowania fizycznego pani Anna Nowakowska, była reprezentantka Polski w akrobatyce, poprowadziła krótką gimnastykę akrobatyczną z dziewczętami z klasy IVC. Wszystkie zaprezentowane prace i występy bardzo podobały się publiczności.

SPORTOWY ROK

W Gminie Michałowice jest wiele możliwości,
gdzie można rozwijać swoje aktywności.
Lubię jeździć w Komorowie na rolkach,
dużo czasu spędzam w Nowej Wsi na kortach.
Mamy też nowe boisko sportowe,
na młodych sportowców zawsze gotowe.
Do szkoły mogę jeździć na rowerze,
dobrze się czuję na spacerze.
Często korzystam z siłowni na dworze,
wracam stamtąd w doskonałym humorze.
Na nartach biegówkach biegam zimą,
co sprawia, że krótkie, zimne dni szybciej miną.
W Michałowicach jest duże lodowisko
więc i na łyżwach jest, gdzie pojeździć blisko.

Jeśli jest jeszcze chwilka,
to słów o mnie kilka.

Moją pasją taniec jest,
żywiłowy disco dance.

Lubię jego tempo szybkie,
ciało w tańcu bardzo gibkie,
dynamiczne zmiany kroków,
masę różnego rodzaju obrotów.
Ślizgi, piruety, przetoczenia
- wszystko jest do wyćwiczenia.
Różne figury akrobatyczne
podnoszą wrażenia artystyczne.
Błyszczące stroje pełne kamieni,
sprawiają, że wszystko się mieni.
Lubię tańczyć solo i w duecie,
ćwiczyć kroki na parkiecie.
Zajęcia z techniki i akrobatyki
pomagają osiągnąć dobre wyniki.

Oliwia Loska kl. IVC
Szkoła Podstawowa w Nowej Wsi
I miejsce

MOJA MAŁA OJCZYZNA

Opowiem wam o pewnym miejscu,
które jest bliskie mojemu sercu.
Mieszkam tu i chodzę do szkoły.
Świetnie się bawię przez cały rok wesoły.
Streszczę wam ciekawie,
jak spędzam tydzień na zabawie.

W poniedziałek idę na boisko
choć wiem, że w Gminie Michałowice
jest lodowisko.
Nowe boisko jest wspaniałe,
ćwiczy tam dużo dzieci wytrwale.

W kolejny dzień tygodnia,
czy was to zdziwi nie wiem,
uwielbiam puszczać latawce
i bujać się na huśtawce.

W środę jak mi się uda,
idę na rolki, to nie jest nuda.
Później idę do gminnej świetlicy
oglądać filmy i ćwiczyć.

Następnego dnia pływam na basenie.
To wspaniałe dla ciała ćwiczenie.
W piątek jak pogoda dopisuje,
po uroczym lesie spaceruję.
Kiedy tak sobie chodzę,
wiele zwierzątek spotykam po drodze.
Tu dzięcioł w drzewo stuka,
tam w oddali kukułka kuka.
Obawiam się tylko dzików,
bo mogą narobić szkód bez liku.

W sobotę odwiedzam lodziarnię,
aby zjeść lody bezkarnie.

Niedziela to czas dla rodziny,
razem się śmiejemy i bawimy.
Jeździmy na rowerach
i gramy w farmera.

Poznajecie te okolice?
To Gmina Michałowice.

Magdalena Sołdek kl. IVD
Szkoła Podstawowa w Nowej Wsi
II miejsce

DBAJ O ZDROWIE

Zapamiętaj uczniu drogi,
nim przekroczysz szkoły progi,
zjedz śniadanie - to podstawa
i dla wszystkich ważna sprawa.

Spakuj w swojej śniadaniówce,
by nie zawieść na kartkówce,
zamiast żelków, chipsów, dropsów,
jogurt, gruszkę, jabłko, wodę
- wtedy zadbasz o urodę.

A po szkole idź na rower.
Popedałuj trochę z górki,
by przewietrzyć swe komórki.

"W zdrowym ciele - zdrowy duch"
Co dzień mięśnie wprawiaj w ruch,
jedz owoce i warzywa
no i zdrowo się odżywiaj!

Zofia Kurman kl. IVC
Szkoła Podstawowa w Michałowicach