

**REALIZACJA PROGRAMOWYCH DZIAŁAŃ  
SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE  
WE WRZEŚNIU 2015 ROKU**



**ZADANIA :**

- **Zapoznanie społeczności szkolnej z priorytetem SzPZ w roku szkolnym 2015/2016.**
- **Akcja „Bezpieczne wakacje”.**
- **Test diagnozy dla uczniów, rodziców, nauczycieli i pracowników szkoły (wrzesień 2015).**
  - Test wiedzy dla rodziców dotyczący znajomości zasad zdrowego żywienia.
  - Test wiedzy dla uczniów klas 2-3 dotyczący znajomości zasad zdrowego żywienia.
  - Test wiedzy dla uczniów klas 4 - 6 dotyczący znajomości zasad zdrowego żywienia.
  - Test wiedzy dla nauczycieli i pracowników szkoły dotyczący znajomości zasad zdrowego żywienia.

W roku szkolnym 2015 / 2016 będziemy pracowali pod hasłem :

**„Zdrowo jemy, dobrze się czujemy!”**

**CEL GŁÓWNY:** Kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych .

**CELE SZCZEGÓŁOWE:**

- Podniesienie poziomu świadomości uczniów oraz osób dorosłych w zakresie indywidualnej odpowiedzialności za dokonywanie wyborów w kwestii odżywiania oraz zdrowego stylu życia.
- Kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych oraz dbanie o higienę i estetykę spożywania posiłków.
- Włączanie rodziców w realizację zadań wynikających z priorytetu Szkoły Promującej Zdrowie.

**KRYTERIUM SUKCESU:** Szkoła Promująca Zdrowie poprzez działania zawarte w

**planie pracy na rok szkolny 2015/2016 kształtuje zdrowe nawyki żywieniowe .**

**7 i 8 września 2015 roku** podczas zebrań z rodzicami wychowawcy klas omówili koncepcję i strategię SzPZ. Przedstawili programy i akcje oświatowo – zdrowotne oraz zadania do realizacji w bieżącym roku szkolnym.

## **PROGRAMY OŚWIATOWO – ZDROWOTNE REALIZOWANE w klasach 1-6**

### **1. „ Nie pal przy mnie, proszę”**

Program obejmuje profilaktykę antytytoniową, mającą na celu wykształcenie u dzieci świadomej umiejętności radzenia sobie w sytuacjach, w których inne osoby palą przy nich papierosy.

### **2. „ Moje dziecko idzie do szkoły”**

Program ma na celu podniesienie poziomu wiedzy rodziców i uczniów na temat wybranych elementów zdrowego stylu życia, w tym: prawidłowego żywienia, otyłości, wymogów sanitarnych przy przygotowaniu i spożywaniu posiłków, wad wymowy, szczepień ochronnych, także higieny: osobistej, jamy ustnej, wzroku, pracy.

### **3. „ Owoce i warzywa w szkole”**

Program, którego celem jest zmiana nawyków żywieniowych uczniów poprzez zwiększenie udziału owoców i warzyw w ich codziennej diecie.

### **4. „ Szklanka mleka”**

Program, dzięki któremu uczniowie kształtują dobre nawyki żywieniowe poprzez spożycie mleka i przetworów mlecznych.

### **5. „ Fluoryzacja”**

Program realizowany w trosce o zdrowie jamy ustnej i ochronę przed próchnicą. W ciągu roku przeprowadza się 6 zabiegów fluoryzacji w odstępach co 6 tygodni każdy. Jest to bardzo ważny rodzaj profilaktyki próchnicy, gdyż podczas fluoryzacji dziecko również nabywa prawidłowych nawyków mycia i szczotkowania zębów.

### **6. „Znajdź właściwe rozwiązanie”**

Program obejmuje profilaktykę antytytoniową. Cele programu opierają się głównie na psychospołecznych mechanizmach kształtujących postawy i zachowania uczniów.

### **7. „ Trzymaj formę”**

Celem działań w ramach programu jest edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży poprzez promocję aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety, w oparciu o indywidualną odpowiedzialność i wolny wybór jednostki.

### **8. „ Szkolny Program Edukacji Zdrowotnej”**

## **ZADANIA DO REALIZACJI ZAWARTE W PLANIE PRACY SzPZ:**

- Projekt rządowy „Bezpieczna i przyjazna szkoła”
- Akcja „Wspólne drugie śniadanie”
- Dzień Walki z Otyłością
- Badanie wskaźnika BMI
- Akcja Dzień Zdrowego Śniadania: „Śniadanie daje moc”
- Akcja „Jogurtowy dzień”
- Konkurs plastyczny dla uczniów klas 1-3 „5 kolorów dobrej diety”

- Wykonanie plakatów „Śmietnik niezdrowych produktów”
- Europejski Dzień Walki z Otyłością
- „Światowy Dzień Zdrowia”.

W holu szkoły została umieszczona gazetka promująca zdrowy styl odżywiania.



**Na początku września** został przeprowadzony szkolny etap konkursu plastycznego „**Moje Bezpieczne Wakacje 2015**”.

Organizatorem konkursu jest Fundacja „Bezpieczne Wakacje” z siedzibą w Szczecinie. Celem ogólnopolskiej akcji „Bezpieczne Wakacje” jest zwiększenie poziomu bezpieczeństwa podczas spędzania wolnego czasu przez dzieci, młodzież i dorosłych.

Akcja adresowana jest do dzieci, młodzieży i dorosłych oraz do instytucji publicznych.

Celem konkursu „Moje bezpieczne wakacje 2014” jest:

- a) popularyzacja wiedzy na temat bezpieczeństwa,

- b) uświadamianie dzieciom i młodzieży zagrożeń związanych z wakacyjnymi wyjazdami oraz poprawa bezpieczeństwa w okresie roku szkolnego,
- c) promocja bezpiecznych zachowań i form spędzania wolnego czasu.

Zasady Konkursu polegały na przesłaniu drogą elektroniczną KUPONU KONKURSOWEGO fotografii zapisanej w pliku jpg, jpeg, o wielkości do 10MB dotyczącej tematu **„Moje Bezpieczne Wakacje 2015. (Nie)znane atrakcje mojego regionu”**.

W klasach I-VI w konkursie brało udział 6 osób :

- Franciszek Wołk- lat 12
- Julia Witczak – lat 7
- Katarzyna Barańska – lat 12
- Marta Wasielewska – lat 8
- Mateusz Baran – lat 10
- Aleksandra Michalak – lat 11

**Wszystkie prace zostały zakwalifikowane i wysłane drogą elektroniczną.**

Szkolna komisja w składzie: Ewa Giżewska i Anna Szymańska zakwalifikowała i wysłała, zgodnie z regulaminem konkursu, 6 prac plastycznych.

**Czekamy na rozstrzygnięcie konkursu i trzymamy kciuki za naszych szkolnych laureatów!**



Kolejnym zadaniem z planu SzPZ była realizacja **Projektu rządowego „Bezpieczna i przyjazna szkoła”**.

Po przeprowadzonej diagnozie potrzeb SzPZ na rok szkolny 2015 / 2016 ustalono priorytet - **„ Zdrowe odżywianie”**.

Zaplanowany projekt wpłynie korzystnie na wynik ewaluacji, a tym samym będzie sprzyjał podniesieniu jakości pracy szkoły.

Projekt, którego autorką jest pani Ewa Giżewska, doskonale wpisuje się w zadanie konkursowe : **„Podnoszenie jakości pracy szkół i placówek promujących zdrowie w celu uzyskania Wojewódzkiego lub Krajowego Certyfikatu Szkoła Promująca Zdrowie”**, gdyż 22 marca 2010 roku Rada Pedagogiczna SP2 podjęła uchwałę w sprawie przystąpienia szkoły do realizacji programu **Szkoła Promująca Zdrowie**. 14 listopada 2012 roku nasza placówka otrzymała certyfikat Wielkopolskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie. W przyszłym roku szkolnym będziemy ubiegać się o **Krajowy Certyfikat Szkół Promujących Zdrowie**.

Tworzymy szkołę zdrową, bezpieczną i przyjazną, zapewniającą wszechstronny rozwój całej społeczności szkolnej i promującą zdrowy styl życia poprzez szerzenie wiedzy o zdrowiu i podejmowaniu działań dla zdrowia. Co roku podnosimy jakość pracy w celu uzyskania Krajowego Certyfikatu Szkoła Promująca Zdrowie.

Jesteśmy szkołą, która w ramach Szkolnego Programu Profilaktyki, Szkolnego Programu Wychowawczego i Szkolnego Programu Edukacji Zdrowotnej systematycznie prowadzi edukację zdrowotną. Naszym „ukrytym” programem jest etos zdrowia – troska o dobre samopoczucie uczniów i pracowników, a podstawowymi wartościami są : zdrowie, miłość , rodzina, tolerancja, przyjaźń, wiara, sprawiedliwość, pracowitość . Dbamy o pełny rozwój ucznia we wszystkich sferach jego osobowości. Wspieramy wychowanków, uwzględniamy ich indywidualne możliwości i potrzeby. Współpracujemy ze społecznością lokalną. Struktura naszej szkoły opiera się na zgodnym współlistnieniu i efektywnej współpracy nauczycieli, uczniów i rodziców.

W ramach **projektu** pojechaliśmy z grupą 46 uczniów ( po 2 uczniów z 23 oddziałów) do wsi Głuchów w gminie Pogorzela.

Wycieczka miała **na celu** pokazanie dzieciom, jak w zdrowy i ciekawy sposób można spędzić czas i przy okazji nauczyć się przyrządzać zdrowe, pełne witamin, smaczne potrawy.

Wyjazd ten zintegrował społeczność szkolną, tworząc odpowiedni klimat promocji zdrowia, a zarazem pozwolił zrealizować ważne cele edukacyjne, ponieważ panie z Łaciatej Wsi, oprowadzając po swoim terenie, pokazały życie na wsi – dawniej i obecnie . Podczas pobytu uczniowie uczestniczyli w konkursach wiedzy – sprawnościowych , sprawdzających wiadomości i umiejętności dotyczące zdrowego odżywiania.

**Najważniejszą częścią tego wspólnego pobytu były warsztaty kulinarne dla dzieci.**

**Udział w warsztatach pozwolił dzieciom opanować następujące umiejętności:**

- ❖ rozpoznawania zdrowych oraz niezdrowych produktów i potraw,
- ❖ komponowania zdrowych posiłków,
- ❖ przygotowania prostych potraw i posiłków zgodnie z zasadami racjonalnego odżywiania,
- ❖ zastępowania niezdrowych produktów ich zdrowymi zamiennikami.

**Uczniowie zdobyli wiedzę na temat :**

- ❖ konieczności wybierania produktów zdrowych i świeżych, a odrzucania potraw fastfoodowych,
- ❖ korzyści wynikających z picia wody,
- ❖ komponowania zdrowych posiłków,
- ❖ wybierania do codziennego jadłospisu owoców i warzyw oraz produktów mlecznych.

Uczestnicy warsztatów kulinarnych będą mieli okazję sprawdzić się w roli **liderów klasowych**, którzy podejmą odpowiedzialność za przekazanie wiadomości i umiejętności kulinarnych swoim rówieśnikom w klasie podczas **Dnia Kulinarnego w szkole**.

