**RAPORT Z ROCZNEJ DZIAŁALNOŚCI SZKOŁY UBIEGAJĄCEJ SIĘ O PRZYJĘCIE DO ŚLASKIEJ SIECI SZKÓŁ PROMUJĄCYCH ZDROWIE (2016/2017)**

**INFORMACJE POSTAWOWE O SZKOLE:**

**Nazwa:** Szkoła Podstawowa nr1 w Jaworzu im. Marii Dąbrowskiej

**Adres:** ul. Szkolna 180

**Telefon:** 33 8172224

**Adres mailowy:** [sp1.jaworze@wp.pl](mailto:sp1.jaworze@wp.pl)

**Strona WWW**: sp1jaworze.pl

**Nazwiska koordynatorów:** Maria Kuś - szkolny koordynator

Edyta Cwajna- Małek- koordynator klas I - III

Mirosława Hawełek- koordynator klas IV - VI

**Zgodnie z programem i harmonogramem na rok szkolny 2016/2017 zostały zrealizowane następujące działania w ramach zaplanowanych obszarów:**

1. **ZDROWE ODŻYWIANIE**
2. ***Poszerzanie wiedzy na temat zdrowego odżywiania.***

- w klasach odbywały się zajęcia dotyczące budowy i znaczenia piramidy żywienia, wartości odżywczych warzyw i owoców, przygotowywano sałatki, surówki, owocowe szaszłyki, soki, smoothie, koktajle, odbywały się quizy o witaminach, rozpoznawano owoce egzotyczne, poznawano proces powstawania chleba i wartości zbóż dla zdrowia człowieka, poznawano rośliny okopowe uprawiane w Polsce, czytano teksty dotyczące zdrowego odżywiania, omawiano i tworzono urozmaicone menu, analizowane były etykiety produktów spożywczych, omawiano rodzaje konserwantów, uczniowie brali udział w warsztatach „Od uprawy do potrawy” organizowanych przez Tesco (dot. czytania etykiet i zdrowej żywności), tworzono hasła reklamowe propagujące jedzenie warzyw i owoców oraz gazetki tematyczne.

Przystąpiliśmy do ogólnopolskiego konkursu plastycznego ogłoszonego przez Bank Ochrony Środowiska i Pocztę Polską pt. „ Czas na zdrowie” ( zdrowy styl życia, zdrowe żywienie, ekologiczne produkty, aktywność fizyczna).

***2.Wdrożenie do systematycznego przygotowywania i spożywania drugiego śniadania***

***w szkole.***

- szkoła bierze udział w programach „Owoce w szkole” oraz „Szklanka mleka”, przygotowywano w klasach kanapki, pasty do chleba, wspólnie spożywano śniadania, odbywały się zajęcia dotyczące higienicznego i estetycznego przygotowywania i spożywania posiłków.

1. **W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH**

***1. Hartowanie organizmu.***

- uczono dzieci zasad hartowania organizmu, zasad właściwego doboru ubrania ze względu na panujące warunki atmosferyczne, zapewniono uczniom spędzanie przerw w ogrodzie szkolnym, w trakcie zajęć gimnastycznych dzieci poznawały stare i nowe zabawy podwórkowe, w które można się bawić w zależności od pory roku, w czasie zimy organizowane były wyjścia na pobliską górkę, gdzie odbywały się zabawy na śniegu, dzieci uczyły się różnych form bezpiecznego odpoczynku i bezpiecznej zabawy w czasie wolnym od zajęć lekcyjnych, w czasie lekcji odbywała się gimnastyka śródlekcyjna, uczestniczyliśmy

w Ogólnopolskim Konkursie Wiedzy na Temat Zdrowia i Jego Ochrony - „Meditest”, organizowanym przez Ogólnopolskie Centrum Edukacji w Warszawie, celem konkursu było promowanie wśród uczniów zdrowego trybu życia, pogłębienie znajomości budowy

i funkcjonowania własnego organizmu, zwiększenie świadomości zagrożeń dla zdrowia

i życia ludzkiego oraz postępowania w nagłych wypadkach.

***2. Myj ręce i bakteriami nie martw się więcej.***

- uczniom zapewniono optymalne warunki sanitarne – ciepła woda, mydło, suszarki do rąk, systematycznie odbywały się spotkania z panią higienistką na temat dbałości o higienę.

***3. Zdrowy uśmiech.***

- zgodnie z harmonogramem higienistki szkolnej odbywała się fluoryzacja zębów oraz spotkania i prelekcje dotyczące higieny jamy ustnej. Na terenie naszej placówki działa prywatny gabinet dentystyczny, a lekarz stomatolog na pogadankach i warsztatach uczy dzieci dbać o stan zębów,

***4. Diagnoza sprawności fizycznej.***

- zgodnie z planem pracy nauczycieli wychowania fizycznego i wychowawców dzieci były poddawane testom motorycznym oceniających ich sprawność fizyczną, gibkość, siłę, wytrzymałość, szybkość i moc, dzieci uczyły się interpretowania uzyskanych wyników, diagnoza była również prowadzona przez higienistkę szkolną, która dokonywała pomiarów wysokości oraz masy ciała, w klasach trzecich przeprowadziła bilans.

***5. Trening zdrowotny.***

- uczniowie klas starszych uczyli się jak badać tętno, co to jest tętno spoczynkowe

i wysiłkowe.

***6. Uczestnictwo w różnych formach aktywności fizycznej.***

- wszystkie klasy młodsze jesienią odbyły piesze wycieczki górskie (Wapienica, Kozia Górka, Błatnia, Szyndzielnia), we wrześniu z okazji Sprzątania Świata odbyły się zajęcia pod hasłem „Sport i Ekologia – SIE poćwiczy, SIE posprząta”, zorganizowany został Rajd na Błatnią, chętni uczniowie uczestniczyli w zajęciach sportowych (SKS, UKS, zajęciach tanecznych), reprezentowali szkołę w międzyszkolnych i gminnych zawodach sportowych, uczniowie wybrali się na stadion piłkarski do Bielska- Białej w ramach akcji „Na stadionie z klasą”,

z okazji Dnia Dziecka w szkole został zorganizowany Dzień Sportu, w czasie Pikniku Rodzinnego odbył się Rajd Rowerowy. Uczniowie klas czwartych trenowali na terenie Miasteczka Rowerowego w Bielsku-Białej sprawną i prawidłową jazdę rowerami.

***7. Diagnoza wad postawy.***

- w czasie zajęć gimnastycznych oraz zajęć z wychowawcami uczniowie uczyli się oceny postawy ciała, pani higienistka przeprowadziła badania profilaktyczne,

***8. Profilaktyka wad postawy.***

- nauczyciele w czasie lekcji zwracali uwagę na prawidłowe siedzenie w ławce, uczyli dbania o postawę ciała, w szkole odbywały się zajęcia z gimnastyki korekcyjnej, szkoła przystąpiła do programu Fundacji Rosa i fundacji Sensoria „Lekki tornister” - uczniowie ważyli swoje tornistry, uczyli się właściwego pakowania tornistra, jego właściwego wyboru, poznali zasady zdrowego kręgosłupa oraz ćwiczenia na zdrowy kręgosłup, uczniowie mają w szkole miejsca (szafki, półki), gdzie mogą zostawić część swoich podręczników.

**III. KAŻDY CZŁOWIEK ZYSKA NA OCHRONIE ŚRODOWISKA.**

***1. Prowadzenie selektywnej zbiórki odpadów.***

- uczyli się o pozytywnych aspektach selekcji odpadów, poznawali rodzaje pojemników do segregacji oraz aktywnie uczestniczyli w organizowanych w szkole zbiórkach makulatury, zużytych baterii, plastikowych nakrętek.

***2.Tworzenie klasowych i szkolnych stref dydaktycznych. Wykorzystanie terenów zielonych wokół szkoły.***

- w klasach młodszych na bieżąco były tworzone kąciki przyrodnicze, uczniowie klas starszych poznawali ścieżki dydaktyczne Jaworza, uczyli się dbania o najbliższe środowisko przyrodnicze, aktywnie uczestniczyli w konkursach przyrodniczych i ekologicznych („Człowiek a środowisko”, „Zielnik drzew liściastych z Jaworza”, „Zwierzęta wokół nas”, „Rośliny lecznicze Jaworza”), zorganizowano konkurs „Jaworze na znaczku pocztowym”, współpracowano z Fundacją Ekologiczną „Arka” – odbyły się warsztaty o segregacji odpadów oraz o alternatywnych źródłach energii, a z okazji Dnia Ziemi pisano „Listy do Ziemi” oraz robiono plakaty. Jesienią zbierali dla zwierząt żołędzie i kasztany.

W październiku uczniowie włączyli się w akcję Ogólnopolskiego Towarzystwa Ochrony Ptaków i wzięli udział w akcji liczenia ptaków. Podjęto współpracę z Nadleśnictwem Bielsko – Biała, na spotkaniu z leśnikiem uczono się szacunku do lasu, dbałości o jego trwałość, rozpoznawania drzew zimą. W lutym w klasach odbywały się prelekcje pod hasłem „Nie - dla czadu” oraz odbyło się spotkanie w Straży Pożarnej dotyczące niebezpieczeństwa zaczadzenia. W klasach trzecich, we współpracy z Państwową Strażą Pożarną realizowaliśmy program profilaktyczny „ Przygody psa Żarka”. Na lekcjach poruszano również temat smogu i jego wpływu na organizm człowieka.

**IV. HAŁASOWI POWIEDZ STOP, ZDROWY BĘDZIESZ CAŁY ROK.**

***1. Higiena słuchu i głosu. Walka z hałasem.***

- uczniowie klas pierwszych brali udział w przesiewowych badaniach słuchu, kładziono nacisk na obniżanie hałasu na przerwach oraz w stołówce szkolnej i na świetlicy, organizowane były wystawy prac plastycznych dotyczące walki z hałasem i propagowania ciszy oraz gazetki tematyczne.

**V. „ZACHOWAJ TRZEŹWY UMYSŁ”, CZYLI PROFILAKTKA UZALEŻNIEŃ.**

- na zajęciach informatycznych odbyły się lekcje dotyczące zagrożeń związanych

z korzystaniem z Internetu, pani pedagog prowadziła zajęcia dotyczące cyberprzemocy,

w młodszych klasach organizowane były lekcje wykorzystujące program „Owce w sieci” oraz „Sieciaki”, na lekcjach omawiano również kwestie dotyczące korzystania z telefonów komórkowych i innych nowych technologii, zorganizowano warsztaty profilaktyczne pt. „Internetowe dylematy”, dotyczące braku anonimowości w sieci, popularnych gier komputerowych, wirusów, działań negatywnych na portalach społecznościowych oraz odpowiedzialności prawnej za swoje czyny w sieci. Uczniowie mogli się dowiedzieć dlaczego publikowanie zdjęć, netoholizm są dla nich szkodliwe i niebezpieczne. Szkolna Grupa Teatralna „Żywioł” wystawiła sztukę pt. „W poszukiwaniu przyjaciela”. Głównym tematem sztuki jest zagubienie człowieka we współczesnym świecie: uzależnienie od Internetu, pochłonięcie pracą, egoizm, poczucie wyższości, obojętność czy nieczułość. Wystawiając sztukę na konkursach odnieśli sukcesy (w tym I miejsce w Przeglądzie Szkolnych Teatrzyków „Małe i duże igraszki ze sztuką” ). Dzięki uprzejmości Gminnej Biblioteki Publicznej w Jaworzu uczniowie klas 5 i 6 naszej szkoły mogli obejrzeć przedstawienie profilaktyczne pod tytułem „Autostrada do piekła”. Celem przedstawienia było pokazanie zagrożeń, jakie niesie za sobą stosowanie dopalaczy oraz innych substancji psychoaktywnych.

**Ponadto zrealizowaliśmy wiele działań kształtujących postawy prozdrowotne**.

Przykładowo w szkole odbywały się zajęcia praktyczne z udzielania pierwszej pomocy. Celem warsztatów było nabycie wiedzy i umiejętności udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej oraz postępowania w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia. Uczniowie dowiedzieli się w jaki sposób zabezpieczyć miejsce wypadku, jak bezpiecznie zachować się

w sytuacji wypadku, jak wzywać pomoc, jakie informacje przekazać dyspozytorowi. Dzieci poznały podstawowe sposoby zatrzymywania krwotoków, dowiedziały się jak postępować

w sytuacji podejrzenia złamania kończyny, nauczyły się zakładać chustę, opatrywać poparzenia. Uczniowie dowiedzieli się co zrobić jeżeli ktoś nie daje znaków życia, jak ocenić jego stan, nauczyli się sprawdzać reakcje, jak postępować, gdy poszkodowany jest nieprzytomny, jak bezpiecznie ułożyć poszkodowanego, jak wykonać masaż serca. Największym plusem spotkania z ratownikiem medycznym dla uczniów był z pewnością aktywny udział

w spotkaniu, podczas którego mogli nie tylko zadawać pytania, ale także kształcić praktyczne umiejętności wykonywania np. masażu serca (na fantomach), bandażowania rany, unieruchamiania kończyny itp. Odbyło się także spotkanie dzieci z przedstawicielami Służb Maltańskich, którzy podczas zajęć praktycznych prezentowali uczniom zasady udzielania pierwszej pomocy.

Podjęto współpracę z KRUS, odbyło się spotkanie pod hasłem „Chroń dziecko

w gospodarstwie rolnym” na temat bezpieczeństwa na wsi i organizacji bezpiecznej pracy

w rodzinnych gospodarstwach, które są jednocześnie domem i miejscem pracy. Szczęśliwe dzieci to duma i radość rodziców. One lubią naśladować dorosłych, próbują i chcą pomagać w pracach gospodarskich. Trzeba zrobić wszystko, by ta pomoc nie zagrażała ich życiu

i bezpieczeństwu. Powierzane im zadania muszą być dostosowane do ich wieku i możliwości. Omówione zostały sposoby zachowania wśród zwierząt domowych, a przede wszystkim hodowlanych. Poruszono również kwestie bezpieczeństwa w przypadku używania

w gospodarstwie chemicznych środków ochrony roślin oraz zaproszono uczniów do udziału w konkursie pt. „Bezpiecznie na wsi to podstawa – środki chemiczne to nie zabawa”.

Realizowaliśmy program antytytoniowej edukacji zdrowotnej pt.: "Bieg po zdrowie" we współpracy z Głównym Inspektoratem Sanitarnym. Program „Bieg po zdrowie” był źródłem wiedzy na temat problematyki palenia tytoniu, ukazał korzyści wynikające z niepalenia papierosów. Atrakcyjna forma programu sprzyjała wzmacnianiu poczucia własnej wartości

u uczniów. Ważnym elementem programu było też zaangażowanie rodziców w jego realizację od strony domu. Z perspektywy kształtowania postaw prozdrowotnych współpraca rodzica

z dzieckiem, ich wzajemne relacje oraz dawanie dobrego przykładu miały korzystny wpływ na efekty programu. Warto zachęcać dzieci do zdrowego stylu życia, wolnego od dymu tytoniowego. Dzieci aktywnie brały udział w zajęciach, wymieniały się spostrzeżeniami

i refleksjami na temat, liczyły koszty palenia i w grupach tworzyły antyreklamę papierosów. Istotne okazały się informacje na temat składu dymu papierosowego. Uczniowie bardzo chętnie realizowali ten program. Praca w grupach, nauka zachowań asertywnych, dobra zabawa sprzyjały nauce.

Uczniowie klas czwartych spotkali się z policjantem z sekcji ruchu drogowego Komendy Miejskiej Policji w Bielsku-Białej i uczestniczyli w pogadance na temat odpowiedzialności rowerzysty za bezpieczeństwo własne i wszystkich uczestników ruchu drogowego.

Idee Śląskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie były prezentowane uczniom, pracownikom szkoły i rodzicom na gazetkach tematycznych na korytarzu szkolnym.

Dokumentacja fotograficzna niektórych działań realizowanych w ramach programu:

Wykonane zostały gazetki, których zdjęcia przedstawiamy poniżej:

