

**DOKUMENTACJA FOTOGRAFICZNA REALIZACJI
ZADAŃ W RAMACH PROGRAMU SZKOŁA
PROMUJĄCA ZDROWIE
Semestr I r. szk. 2009/2010**



Szkoła promująca zdrowie to szkoła zapewniająca poczucie bezpieczeństwa.



**Spotkanie uczniów naszej szkoły z przedstawicielem Policji
mł.asp. Michałem Królem. Pogadanka na temat "Zagrożenia
płynące z Internetu".**



**Spotkanie naszych uczniów z pielęgniarką
panią Barbarą Szyperek**



**Uczymy naszych wychowanków zasad zdrowego żywienia.
Zajęcia w świetlicy szkolnej na temat „Smak zdrowia”, oparte na
założeniach programu Trzymaj Formę.**



Te prace plastyczne są wynikiem zajęć na temat zdrowego stylu życia prowadzonych w klasach edukacji wczesnoszkolnej i w świetlicy szkolnej.



**Troszczymy się o rozwój fizyczny uczniów, uczymy „zdrowego”
współzawodnictwa. Zawody sportowe dla uczniów Szkół
Podstawowych z Gminy Nieporęt.**



**Zajęcia gimnastyki korekcyjnej dla uczniów klas edukacji
wczesnoszkolnej.
Troszczymy się o właściwą postawę ciała poprzez ćwiczenia,
pogadanki w klasach na temat wad postawy, wprowadzanie w
życie omawianych zasad.**



**Dodatkowe zajęcia sportowe dla uczniów klas edukacji wczesnoszkolnej.
Minitenis to świetna zabawa i sposób na rozwijanie sprawności fizycznej.**



**Sport to zdrowie.
Mikołajkowe zawody dla uczniów klas I – III ze Szkół Podstawowych
w Gminie Nieporęt.**



Zdrowy styl życia, to życie bez nałogów. Spotkanie z lekarzem n. medycznych panem Markiem Pankowskim. Zajęcia dla uczniów klas I-III na temat nikotyny i alkoholu.



Uczymy zasad bezpieczeństwa. Spotkanie z przedstawicielem Policji. Zajęcia na temat bezpiecznych zabaw zimowych.



**Zdrowe i bezpieczne ferie zimowe – zajęcia w świetlicy szkolnej.
Spotkanie z policjantem mł. asp. panem Michałem Królem.**



**Zachęcamy naszych uczniów do uprawiania sportu.
Spotkanie z żeglarzem Mateuszem Kuszniereviczem.**



Sport to świetny sposób na zdrowe życie. Spotkanie z Mistrzem Świata w surfingu – Wojciechem Brzozowskim.



Rozwijamy zainteresowania uczniów. Dajemy przykłady zdrowego wypoczynku. Pokazujemy jak walczyć ze stresem, pokonywać trudności w nauce. Koło szachowe, które prowadzi trener i sędzia szachowy pan Wojciech Kulik.



Zawody sportowe to doskonały sposób na rozwijanie sprawności fizycznej.



Zdrowy styl życia, to życie w miłej i przyjaznej atmosferze. Spotkanie uczniów klas V z psychologiem, panem Markiem Grunwaldem. Zajęcia na temat „Życie bez agresji”.

Uczniowie klas IV – VI odbyli także spotkania z lekarzem nauk medycznych panem Markiem Pankowskim, który prowadził zajęcia na temat agresji.



Zdrowy styl życia – zajęcia w klasach I – III z Ogólnopolskiego Programu Polskiego Czerwonego Krzyża „Dbam o swoje zdrowie”.



Z okazji Dnia Komisji Edukacji Narodowej uczniowie z Samorządu Szkolnego prowadzili w klasach O – VI zajęcia na temat zdrowego stylu życia.

Dzięki temu powstały plakaty zachęcające do zmiany nawyków żywieniowych.



W klasach I – VI pani pielęgniarka prowadziła rozmowy na temat higieny ciała. Oto gazetka utrwalająca te wiadomości.



Te prace plastyczne powstały po zajęciach na temat „Nikotyna Twój wróg”.



Wiadomości z Ogólnopolskiego Programu "Trzymaj Formę", utrwalające zasady zdrowego stylu życia..



Zajęcia w klasach edukacji wczesnoszkolnej utrwalające zasady zdrowego stylu życia.



Zajęcia z cyklu „Wokół stołu” połączone z nauką sporządzania zdrowej żywności i kulturalnego spożywania posiłków.



Kącik w bibliotece szkolnej pozwala zdobywać wiedzę z zakresu promocji zdrowia.



**Realizacja zadań z promocji zdrowia.
Gazetka przedstawiająca pracę społeczności szkolnej w ramach planu szkoły promującej zdrowie.**



Szukamy recepty na zdrowie. Zajęcia edukacyjne w klasach edukacji wczesnoszkolnej.

W pierwszym semestrze roku szkolnego 2009/2010 pracowaliśmy według poniższego planu:

Plan opracowano na podstawie :

- programu promocji zdrowia
- planu wychowawczego i profilaktyki
- programu wychowawczego i profilaktyki
- planu rozwoju szkoły
- planu koordynatora ds. bezpieczeństwa
- planu pracy Szkolnego Koła PCK

Plan opracował zespół ds. promocji zdrowia w składzie:

mgr Iwona Bartosiewicz

mgr Agata Krasowska

mgr Joanna Kossowska

mgr Alina Zalewska

mgr Agnieszka Wasielewska

Za realizację zadań odpowiada Rada Pedagogiczna, uczniowie szkoły, przy współpracy z rodzicami i środowiskiem lokalnym.

WRZESIEŃ

PLAN SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

| ZADANIA DO REALIZACJI | ODPOWIEDZIALNY | UWAGI |
|--|---|-------|
| 1. Bezpieczne dziecko w domu, w szkole i na drodze - zajęcia w klasach na temat zasad ruchu drogowego - utrwalenie regulaminów szkolnych dotyczących bezpieczeństwa - oglądanie filmów tematycznych (projekcja filmów o bezpieczeństwie dla dzieci, rodziców, społeczności lokalnej z okazji Dnia Rodziny) - rozmowa z rodzicami na temat zasad bezpieczeństwa (podczas spotkań z wychowawcą) - spotkanie z pracownikami Straży | Dyrekcja szkoły wychowawcy klas wychowawcy świetlicy szkolnej | |

| | | |
|---|--|--|
| <p>- rozpoczęcie zbiórki makulatury, zużytych baterii.</p> | <p>pracownicy administracji uczniowie rodzice</p> | |
| <p>5.” Higiena ciała . Choroby brudnych rąk ‘ – pogadanki w klasach - fluoryzacja zębów dla uczniów klas O – VI - zasady prawidłowego mycia zębów- pokaz</p> <p>- prezentacja materiałów dla rodziców na temat grypy, zasad udzielania pierwszej pomocy, raka szyjki macicy</p> | <p>wychowawcy</p> <p>pielęgniarka szkolna</p> <p>A. Wasielewska</p> | |
| <p>6.Zasady zdrowego odżywiania : zajęcia w klasach edukacji wczesnoszkolnej - higiena sporządzania posiłków - wykonanie sałatek, surówek - opracowanie gazetki Trzymaj formę</p> <p>- stworzenie ‘Mlecznej kawiarenki ‘ ‘ zachęcanie uczniów do spożywania mleka</p> <p>- organizacja sklepiku „Skrzat” zawierającego zdrową żywność</p> <p>- planowanie jadłospisu obiadów szkolnych- zgodnego z zasadami zdrowego żywienia</p> | <p>wychowawcy klas I – III</p> <p>rodzice uczniowie</p> <p>A. Wasielewska</p> <p>J. Kossowska wychowawcy rodzice pracownicy administracji</p> <p>właściciel sklepiku</p> <p>M. Wieczorek pracownicy kuchni</p> | |
| <p>7. Zorganizowanie dodatkowych zajęć z zakresu rozwijania sprawności fizycznej - wyjazdy na basen dla klas 0 – VI - zajęcia sportowe : minitenis dla</p> | <p>Dyrekcja Szkoły A. Krasowska T. Zalewski J. Tomczyk J. Wawrzyniak B. Wierzchoń</p> | |

| | | |
|--|-----------------|--|
| uczniów klas O – III , koszykówka, piłka nożna, siatkówka, żeglarstwo, | wychowawcy klas | |
| 8.Walka z wadami postawy - gimnastyka korekcyjna | M. Stromecka | |
| - pogadanki dla uczniów na temat ‘Właściwa postawa ‘ | | |

PAŹDZIERNIK

PLAN PRACY SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

| ZADANIA DO REALIZACJI | ODPOWIEDZIALNY | UWAGI |
|---|--|-------|
| 1. ‘Bezpieczeństwo’ - pogadanki w klasach na temat bezpiecznego zachowania się w szkole - apel na temat ‘‘Bezpieczne dziecko’’ - spotkanie z policjantem , pogadanka ,, Zagrożenia płynące z Internetu’’ - ankieta dla uczniów klas I – VI badająca poczucie bezpieczeństwa, poziom zadowolenia z atmosfery w szkole | wychowawcy A. Wasielewska J. Kossowska | |
| 2. Zapoznanie uczniów z zasadami Szkoły Promującej Zdrowie - przedstawienie koncepcji Szkoły Promującej zdrowie - zapoznanie z celami programu | wychowawcy zespół do promocji zdrowia A. Wasielewska J. Kossowska | |

| | | |
|---|---|--|
| <p>promocji zdrowia</p> <ul style="list-style-type: none"> - przedstawienie planu pracy szkoły - ogłoszenie konkursu na logo szkoły - wykonanie plakatów pod hasłem "Szkoła Promująca Zdrowie" - przekazanie rodzicom informacji na temat promocji zdrowia <p>3. Szkolenie Rady Pedagogicznej na temat "Szkoła Promująca Zdrowie"</p> | <p>A. Krasowska A. Zalewska I. Bartosiewicz</p> <p>uczniowie Samorząd Uczniowski</p> <p>Dyrekcja Szkoły A. Wasielewska</p> | |
| <p>.4. Pokonywanie trudności w nauce</p> <p>Sposoby skutecznego uczenia się, pokonywanie trudności w nauce</p> <ul style="list-style-type: none"> - kontynuowanie zajęć z zakresu metod skutecznego uczenia się w klasach VI - kontynuowanie zajęć wyrównawczych, wyciszających, logopedycznych, reedukacyjnych, terapii - praca indywidualna z uczniem - pomoc w odrabianiu prac domowych - współpraca z rodzicami w zakresie pomocy uczniom z problemami w nauce - zabawy relaksacyjne w klasie II C ,III A - ćwiczenia w cichym czytaniu ze zrozumieniem w klasie VI A | <p>S. Mielcarz</p> <p>wychowawcy klas J. Zielińska D. Borzęcka J. Kossowska I. Bartosiewicz wychowawcy świetlicy szkolnej rodzice</p> <p>J. Kossowska</p> | |
| <p>5. Rozwijanie sprawności fizycznej</p> <ul style="list-style-type: none"> - kontynuowanie zajęć sportowych i wyjazdów na basen - realizacja programów autorskich dla klas sportowych | <p>A. Krasowska T. Zalewski J. Tomczyk</p> <p>uczniowie</p> | |

| | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - finały biegów przełajowych oraz sztafety - zorganizowanie aerobiku dla społeczności lokalnej | <p>A. Krasowska</p> | |
| <p>6 .Zdrowy styl życia</p> <ul style="list-style-type: none"> - zasady zdrowego żywienia - wykonanie piramidy zdrowia, omówienie jej przez p. pielęgniarkę szkolną - odporność organizmu, walka z przeziębieniem - akcja pij mleko „Mleczna kawiarenka” - pogadanki na temat wad postawy oraz „ mój szkolny plecak” | <p>wychowawcy światlicy uczniowie pielęgniarka szkolna</p> <p>uczniowie</p> <p>J. Kossowska</p> <p>M. Stromecka wychowawcy</p> | |
| <p>7.Ekologia</p> <ul style="list-style-type: none"> - ujednoczenie regulaminu dyżurów uczniowskich z elementami oszczędzania energii, wietrzenia sal lekcyjnych i porządku w klasie - ogłoszenie konkursu szkolnego na najładniej ukwieconą salę lekcyjną <p>8. Choroby cywilizacji</p> <ul style="list-style-type: none"> -pogadanki na temat podnoszenia odporności, grypy | <p>A. Zalewska</p> <p>wychowawcy klas uczniowie rodzice pracownicy administracji</p> <p>pielęgniarka szkolna p. B. Szyperek</p> | |

PLAN PRACY SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

LISTOPAD

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

| ZADANIA DO REALIZACJI | ODPOWIEDZIALNY | UWAGI |
|--|--|-------|
| <p>1. Bezpieczeństwo Pogadanki w klasach na temat bezpieczeństwa w szkole i poza nią - utrwalenie regulaminów szkolnych - spotkanie z lekarzem , zajęcia na temat zachowań agresywnych(klasy IV – VI) - wykonanie gazetki dotyczącej bezpieczeństwa - szkolenie dla Rodziców na temat ”Pokonywanie trudności wychowawczych”. Spotkanie z lekarzem n. medycznych</p> <p>2. Pokonywanie trudności w nauce Kontynuowanie zajęć reedukacyjnych, logopedycznych, korekcyjno – wyrównawczych , relaksacyjnych pomoc indywidualna w nauce i w odrabianiu prac domowych zajęcia w klasach VI –metody skutecznego uczenia się</p> <p>3. Walka ze stresem - wykonanie gazetki na temat Kondycja psychiczna dziecka - badanie poziomu agresji w szkole (za pomocą ankiet) - kształtowanie zachowań asertywnych (zajęcia w klasie VI A i VIB) - “Spójrz inaczej” – budowanie atmosfery bezpieczeństwa i pozytywnych relacji między uczniami (zajęcia w klasie I A i I B</p> <p>4.Rozwijanie sprawności fizycznej - kontynuacja dodatkowych zajęć sportowych, wyjazdów na basen, - zawody sportowe “Dwa ognie”</p> | <p>wychowawcy</p> <p>A. Wasielewska J. Kossowska</p> <p>A. Wasielewska</p> <p>wychowawcy klas nauczyciele przedmiotów wychowawcy świetlicy J. Kossowska D. Borzęcka S. Mielcarz</p> <p>J.Kossowska</p> <p>A. Krasowska T. Zalewski J. Tomczyk J.Wawrzyniak M.Stromecka</p> | |

| | | |
|--|--|--|
| <p>- Gminne Zawody w Tenisie Stołowym</p> <p>5. Ekologia - przygotowanie gazetki zachęcającej uczniów i rodziców do aktywnego spędzania czasu wolnego, spacerów na świeżym powietrzu</p> <p>6. Profilaktyka uzależnień - spotkanie z lekarzem , warsztaty dla uczniów klas I- III na temat nikotyny alkoholu</p> <p>7. Smak zdrowia - pogadanki na temat ‘‘Wartości odżywcze mleka ‘‘ - wykonanie koktajlu mlecznego - udział w akcji ‘‘ Pij mleko będziesz wielki’’ - zajęcia w sali komputerowej, wykorzystanie do gier dydaktycznych strony internetowej Mlekovity</p> | <p>uczniowie</p> <p>A. Zalewska uczniowie</p> <p>A. Wasielewska wychowawcy</p> <p>wychowawcy świetlicy szkolnej M. Wieczorek</p> | |
|--|--|--|

PLAN PROMOCJI ZDROWIA

GRUDZIEŃ

| sposoby realizacji | odpowiedzialny | uwagi |
|--|--|-------|
| <p>1. Bezpieczeństwo - pogadanki w klasach na temat bezpiecznych ferii zimowych - rozmowa z rodzicami (podczas zebrań) na temat bezpieczeństwa dzieci w szkole i poza nią</p> <p>2. Sprawność fizyczna - kontynuacja dodatkowych zajęć sportowych, wyjazdów na basen - Mikołajkowe zawody dla klas I - IV</p> <p>3. Smak zdrowia - pogadanki w klasach na temat kultury spożywania posiłków - zajęcia „Zdrowie na talerzu” układanie przepisów na zdrową potrawę, - wykonanie i degustacja wybranych potraw</p> <p>4. Ekologia - wykonanie gazetki „Więcej tlenu”</p> <p>5. Pokonywanie trudności w nauce - kontynuacja zajęć z zakresu reedukacji, logopedii, - prowadzenie zajęć wyciszających, relaksacyjnych, wyrównawczych - indywidualna pomoc w nauce</p> | <p>wychowawcy</p> <p>A. Krasowska T. Zalewski J. Tomczyk M. Stromecka B. Wierzchoń</p> <p>wychowawcy</p> <p>M. Wieczorek wychowawcy świetlicy szkolnej uczniowie</p> <p>A. Zalewska uczniowie</p> <p>J. Kossowska wychowawcy klas D. Borzęcka J. Zielińska</p> | |

PLAN PRACY SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

STYCZEŃ

| | | |
|---|--|--|
| <p>badającej wiedzę z zakresu ochrony przyrody</p> <p>4.Sprawność fizyczna - kontynuacja dodatkowych zajęć sportowych, wyjazdów na basen, gimnastyki korekcyjnej - badania sprawności fizycznej uczniów - analiza wyników w pływaniu</p> <p>5.Smak zdrowia - przeprowadzenie ankiety dotyczącej znajomości zasad zdrowego żywienia</p> <p>6. Choroby cywilizacji - pogadanki w klasach I A i B na temat astmy oskrzelowej - przekazanie informacji rodzicom na temat choroby</p> | <p>A. Krasowska T. Zalewski J. Tomczyk B. Wierzchoń M Stromecka</p> <p>M. Wieczorek</p> <p>pielęgniarka szkolna</p> <p>B. Szyperek</p> | |
|---|--|--|

Po realizacji programu przeprowadzono badania pedagogiczne. Analiza wyników ankiet, obserwacji wskazała na pozytywne zmiany w zachowaniu uczniów w zakresie nawyków żywieniowych i sprawności fizycznej. Wysoki procent uczniów ma poczucie bezpieczeństwa w szkole oraz pozytywnie ocenia atmosferę w niej panującą. Również rodzice naszych wychowanków w 100% popierają działania tej akcji.