

**Działania podjęte w roku szkolnym 2019/2020  
w ramach programu Szkoła Promująca Zdrowie  
projekt CZAS NA ZDROWIE**

### **Pomagamy innym**

#### **Zbiórka karmy dla zwierząt**

W marcu 2020 r. została ogłoszona zbiórka karmy dla podopiecznych Straży Zwierząt Powiatu Grodzkiego. Ogólnie zebraliśmy 63 kg karmy, kołdrę, 4 koce, 8 ręczników. Wszystkie zebrane dary zostały przekazane przedstawicielowi Straży Zwierząt.

#### **Góra grosza**

Jak co roku w naszej szkole przez kilka tygodni zbieraliśmy monety w ramach akcji Góra grosza, organizowanej przez Towarzystwo Nasz Dom. W tym roku w klasach I-III udało się zebrać 21 977 monet, co dało kwotę 500,44 zł. Natomiast w całej szkole zebraliśmy prawie 900 zł.

#### **Jasełka w Centrum Kultury - 13 stycznia 2020 r.**

W tym roku tradycyjnie zagraliśmy razem z Wielką Orkiestrą Świątecznej Pomocy. Na scenie w sali widowiskowej Centrum Kultury zaprezentowaliśmy jasełka "Najpiękniejsze święta". Występ bardzo podobał się widzom, którzy nagrodzili wykonawców gromkimi brawami, a przy okazji włączyli się również w zbiórkę pieniędzy dla WOŚP, w tym roku przeznaczonych na zakup najnowocześniejszych urządzeń dla ratowania życia i zdrowia dzieci potrzebujących różnego rodzaju operacji.

#### **Paczka dla Kombatantów**

W grudniu 2019 roku w naszej szkole odbyła się kolejna akcja "Paczka dla Kombatantów z Kresów i ich rodzin". Łącznie przekazaliśmy do Fundacji "Odra □ Niemen" 12 paczek z artykułami chemicznymi i papierniczymi.

#### **Gdy liczy się czas...**

Na przełomie listopada i grudnia, w porozumieniu z fundacją "Gdy liczy się czas", w naszej szkole przeprowadzona została zbiórka darów dla dzieci i młodzieży z oddziału onkologicznego Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie.

#### **Pomagamy innym**

Dzieci należące do KLUBU MŁODEGO WOLONTARIUSZA KLAS I-III włączyły się w przygotowanie szkolnej mikołajkowej loterii fantowej. Z wielkim zaangażowaniem i radością ozdabiały pachnące pierniczki, które po zapakowaniu stały się fantami w szkolnej loterii.

#### **Mikołajkowa loteria świąteczna**

4 i 5 grudnia 2019 r. samorząd szkolny i Szkolne Koło Młodego Wolontariusza przeprowadzili coroczną akcję charytatywną - mikołajkową loterię fantową. Duże zainteresowanie ze strony uczniów pozwoliło na zebranie kwoty w wysokości **1 390,- złotych**. Uzyskane środki zostaną przeznaczone dla naszych uczniów, znajdujących się w trudnej sytuacji materialnej.

#### **Zabawa andrzejkowa**

29 listopada 2019 r. liczna grupa uczniów klas 4-8 uczestniczyła w szkolnej dyskotekce andrzejkowej. Poza taneczną zabawą bardzo dużym powodzeniem cieszył się "pokój wróżb", przygotowany przez klasę 5a. Dochód z dyskoteki zostanie przeznaczony na potrzeby najbardziej potrzebujących uczniów.

#### **Dzień Życzliwości i Dzień Wolontariatu - 22 listopada**

Klasa 3a przygotowała dla swoich koleżanek i kolegów program słowno-muzyczny z okazji Dnia Życzliwości i Dnia Wolontariatu, aby podkreślić jak ważne dla każdego człowieka są: potrzeba szacunku, serdeczności, uśmiechu, mówienie dobrych słów i niesienie bezinteresownej pomocy innym.

#### **Czas na ekologię**

Dzieci ze świetlicy popołudniowej wiedzą już dużo o zachowaniach proekologicznych. Nadszedł więc

czas na wykorzystanie tej wiedzy w praktyce. Postanowiły nie korzystać więcej z plastikowych toreb i zachęcać do tego swoich rodziców. W tym celu 21 listopada dzieci uczestniczyły w warsztatach, podczas których ozdabiały materiałowe torby wielokrotnego użytku. Środowisko też potrzebuje naszej pomocy.

#### ● Szkolenia w ramach projektu "I can help"

Korzystając z oferty fundacji VERITA w naszej szkole odbyły się szkolenia dla uczniów klas piątych, szóstych, siódmych i ósmych w ramach projektu "I can help". Jest to projekt informacyjno-edukacyjny podnoszący świadomość społeczną oraz konkretne umiejętności w zakresie niesienia pierwszej pomocy przedmedycznej. Podczas dwugodzinnego szkolenia uczniowie poznali techniki i konieczny zasób informacji o bezpiecznej akcji ratunkowej w przypadku zagrożenia życia i zdrowia innych osób.

#### ● Akcja "Góra grosza"

W tym roku szkolnym już po raz kolejny bierzemy udział w akcji "Góra grosza" na rzecz rodzinnych domów dziecka. Po rozliczeniu przez Towarzystwo "Nasz Dom" wpłat za rok ubiegły okazało się, że kwota zebrana w naszej szkole (1 003,86 zł) była jedną z najwyższych, przekazanych przez uczestniczące w akcji szkoły, dzięki czemu otrzymaliśmy od organizatora nagrodę pieniężną w wysokości 1 000 złotych.

#### ● Zbiórka plastikowych nakrętek

W tym roku zbieramy plastikowe nakrętki na operację i rehabilitację Paulinki Tężyckiej, która urodziła się ze zniekształconą nóżką.

### Zdrowo się odżywiamy. Zdrowo żyjemy.

#### ● Udział w "Programie dla szkół"

Uczniowie klas I-III oraz IV-V biorą udział w "Programie dla szkół", w ramach którego otrzymują bezpłatnie owoce, warzywa, mleko i produkty mleczne w ustalonych dniach i tygodniach roku szkolnego. Oferowane dzieciom zdrowe i świeże produkty są doskonałym uzupełnieniem codziennej diety.

#### ● Akcja czytelnicza "Książka łączy pokolenia" - 28 października

Nasza szkolna biblioteka też włącza się w realizację programów prozdrowotnych. Podczas spotkania z rodzicami "Książka łączy pokolenia" dzieci miały możliwość wykazania się zdolnościami i wyobraźnią podczas słuchania fragmentu książki "Nowe przygody Bolka i Lolka - zdrowe śniadanie daje moc", na podstawie której kolorowały przygotowane wcześniej ilustracje i wycinały owoce. Efektem końcowym tych działań było stworzenie sałatki owocowej.

#### ● Czterolistna

Czterolistna to nie tylko koniczyna, która (wg jednego z najpopularniejszych przesądów na świecie) przynosi szczęście znalazcy, ale również nowy tytuł naszej gazetki szkolnej. Pierwszy numer właśnie dotarł do czytelników. Zawiera aktualności z życia szkoły, **porady dotyczące zdrowia**, sporą dawkę humoru i oczywiście Wolniaka, czyli kupon zwalniający z przygotowania do jednej wybranej lekcji np. z pracy domowej lub odpowiedzi ustnej.

#### ● Czterolistna nr 2

Ukazał się drugi numer naszej gazetki "Czterolistna", a w nim m.in. kilka sposobów na dobrą pamięć, zdrowe podejście do diety nastolatka oraz wskazówki, jak bezpiecznie korzystać z internetu.

#### ● Tydzień Zdrowia

W tym roku w ramach Tygodnia Zdrowia (18-22 listopada) odbył się cykl imprez, mających na celu przypomnienie uczniom zasad, dotyczących zdrowego stylu życia. Wszystkie klasy wysłuchały prelekcji, wygłoszonej przez panią Dominikę Gradek z PSSE w Grodzisku Maz., na temat zdrowego odżywiania, aktywnego spędzania wolnego czasu oraz wpływu używek na stan zdrowia. Organizatorzy wraz z samorządem uczniowskim przeprowadzili akcję pod hasłem: Dzień Zdrowej Przekąski. Każda klasa przygotowała półmisek ze zdrowymi przekąskami. Podczas długiej przerwy można było zjeść kanapki z warzywami, owocowe szaszłyki, sałatki warzywne, owsiane ciasteczka, a nawet kielki, które okazały się

całkiem smaczne. Ponadto członkowie Koła Promocji Zdrowia zaprezentowali wystawkę, dotyczącą zawartości cukru w różnych produktach. Odbyły się też zajęcia, podczas których przygotowano zdrowe koktajle. Wychowawcy klas, wsparci wiedzą pani pielęgniarki, przeprowadzili lekcje wychowawcze dotyczące higieny osobistej. Powstały także gazetki tematyczne.

#### ● Śniadanie daje moc

W dniach 4-8 listopada 2019 roku w klasach I-III odbyły się wspólne klasowe śniadania w ramach akcji "Śniadanie daje moc". Dopełnieniem akcji był udział dzieci w prelekcji na temat zdrowego trybu życia, przygotowanej przez grodziski Sanepid.

#### ● Projekt "Zdrowo jem, więcej wiem" - udział klasy 1a

Projekt "Zdrowo jem, więcej wiem" jest skierowany do uczniów i nauczycieli z zerówek i klas I-III ze szkół podstawowych. Trwa cały rok szkolny i jest podzielony na 3 etapy (jesień, zima, wiosna). Głównym celem projektu jest wykształcenie u dzieci postaw prozdrowotnych poprzez uczenie zasad zdrowego odżywiania oraz przekazywanie wiedzy na temat produktów służących zdrowiu i produktów dla zdrowia szkodliwych. Ważnym celem jest również uświadomienie związku pomiędzy żywieniem, a występowaniem wielu chorób i dolegliwości oraz podkreślenie roli codziennej aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowotnej.

#### ● Owocowy dzień - 31 stycznia

Z inicjatywy pana Wojciecha Wlazło, który jest naszym dostawcą mleka, owoców i warzyw, w klasach I-III zostało zorganizowane spotkanie, podczas którego dzieci wysłuchały pogadanki i obejrzały prezentację na temat zdrowego żywienia, a także mogły spróbować świeżo wyciskanych soków owocowo-warzywnych.

#### ● Bezpiecznie i zdrowo - 5 lutego 2020

"Bezpiecznie i zdrowo" to hasło przewodnie apelu, w którym uczestniczyli uczniowie klas 1-3. Reprezentacje poszczególnych klas A, B i C wzięły udział w turnieju wiedzy i sportowym. Wykazały się świetną znajomością zasad zdrowego odżywiania i aktywnego trybu życia, w tym bezpiecznego spędzania ferii zimowych. Uczniowie znakomicie wypadli także w konkurencjach sportowych.

### **Jesteśmy aktywni ruchowo**

#### ● Klasa sportowa

W tym roku szkolnym na poziomie klas IV został zorganizowany oddział sportowy o specjalności koszykówka/piłka ręczna.

#### ● Zajęcia wychowania fizycznego na basenie

Zajęcia fakultatywne z wychowania fizycznego realizowane są na basenie.

#### ● Zajęcia sportowe pozalekcyjne

Uczniowie po lekcjach mają możliwość uczestniczenia w różnego rodzaju zajęciach sportowych, organizowanych przez kluby sportowe i stowarzyszenia. Zajęcia bezpłatne: koszykówka, siatkówka. Zajęcia płatne: taniec, piłka nożna, tenis stołowy, lekkoatletyka.

#### ● Udział w projekcie "Szkolny klub sportowy"

W tym roku szkolnym kontynuujemy ogólnopolski program upowszechniania sportu wśród dzieci i młodzieży "Szkolny klub sportowy", w ramach którego odbywają się zajęcia gimnastyki korekcyjnej.

#### ● Udział w zawodach w ramach Grodzkiej Olimpiady Sportowej

Nasi uczniowie systematycznie uczestniczą w zawodach międzyszkolnych, organizowanych dla szkół gminy Grodzisk Mazowiecki. Jesteśmy też organizatorami zawodów w niektórych konkurencjach, zgodnie z harmonogramem olimpiady.

#### ● Konkurs na najlepszego sportowca

Konkurs na najlepszego sportowca prowadzony jest przez cały rok szkolny. Uczniowie systematycznie

zbierają punkty za aktywność fizyczną i udział w zawodach. Dziesięciu najwyżej sklasyfikowanych sportowców (oddzielnie w kategoriach chłopców i dziewcząt) otrzyma na zakończenie roku nagrody rzeczowe i dyplomy.

#### ● II Świetlicowy Turniej Piłki Nożnej

3 lutego odbył się II Świetlicowy Turniej Piłki Nożnej. W tym roku w rozgrywkach wzięło udział 8 drużyn, w skład których weszły dzieci uczęszczające do świetlicy szkolnej.

#### ● Fitness dla mieszkanek dzielnicy Łąki

W każdy poniedziałek i środę o godzinie 18:30 w naszej szkole odbywają się zajęcia fitness dla mieszkanek dzielnicy Łąki, prowadzone przez instruktorkę Anię z firmy FitAnka.

### **Mówimy "nie" uzależnieniom**

#### ● Programy antytytoniowej edukacji zdrowotnej

W roku szkolnym 2019/2020 w naszej szkole realizujemy programy antytytoniowej edukacji zdrowotnej:

1. Znajdź właściwe rozwiązanie - program dla uczniów klas 5-8
2. Nie pal przy mnie proszę □ program dla uczniów klas 1-3
3. Bieg po zdrowie - program dla uczniów klas 4

#### ● Innowacje pedagogiczne

W tym roku szkolnym w klasach 5 realizowane są innowacje: "Weź miłe słowo i podaj dalej", "Weź, czego potrzebujesz", których celem jest wzmacnianie poczucia własnej wartości, kształcenie asertywności, empatii oraz umiejętności radzenia sobie z negatywnymi emocjami.

#### ● Świetlica opiekuńczo-wychowawcza z programem terapeutycznym

W szkole została zorganizowana świetlica opiekuńczo-wychowawcza z programem terapeutycznym. Program świetlicy kładzie główny nacisk na rozwijanie u dzieci umiejętności rozwiązywania problemów, radzenia sobie w trudnych życiowych sytuacjach, przezwyciężania chęci sięgnięcia po alkohol, narkotyki i inne używki oraz opanowywania agresji w kontaktach z rówieśnikami.

#### ● Powołanie zespołu ds. bezpieczeństwa

We wrześniu 2019 r. został powołany zespół ds. bezpieczeństwa, którego celem jest m.in. prowadzenie szerokiej akcji profilaktycznej mającej na celu podnoszenie bezpieczeństwa uczniów oraz zapobieganie uzależnieniom i przemocy wśród uczniów.

#### ● Udział w projekcie "Granie na ekranie. Zachowania grze młodzieży w Polsce."

Projekt skierowany do uczniów klas 5-8 ma na celu przeprowadzenie badań ankietowych za pomocą kwestionariusza ankiety internetowej na temat gier wideo i gier on-line oraz wpływu grania na codzienne funkcjonowanie polskich uczniów. Uzyskane wyniki będą stanowić podstawę do wypracowania sposobu działania zmierzającego do ograniczenia problemu e-uzależnień.

#### ● Strażnicy Miejscy przestrzegają przed uzależnieniem od telefonów komórkowych

W klasie 2c odbyło się spotkanie z funkcjonariuszami Straży Miejskiej. Podczas spotkania poruszono temat nałogowego używania telefonów, czyli nowego zjawiska zwanego fonoholizmem. Strażnicy uświadomili dzieciom, że nie są niewolnikami swoich telefonów i mogą w pełni kontrolować czas, miejsce oraz sposób korzystania z aparatów.