

RAPORT

Z DZIAŁAŃ

PODJĘTYCH W OKRESIE POPRZEDZAJĄCYM PRZYJĘCIE DO MAZOWIECKIEJ SIECI SZKÓŁ

PROMUJĄCYCH ZDROWIE

PRZEZ SZKOŁĘ PODSTAWOWĄ NR 4

im. JÓZEFY JOTEYKO

W GRODZISKU MAZ.

rok szkolny 2011/2012

Spis treści:

I. Wstęp



1. Forma przedstawienia idei Szkoły Promującej Zdrowie społeczności szkolnej.
2. Sposób przekonania dyrektora szkoły i rady pedagogicznej do idei SzPZ.
3. Sposób, w jaki dokonano oceny podtrzymania przez 60% społeczności szkolnej gotowości wstąpienia do sieci.

II. Sprawozdanie

1. Przedstawienie wyników diagnozy, opis zadania priorytetowego i sprawozdanie z jego realizacji, ewaluacja projektu.
2. Opis stopnia akceptacji środowiska dla idei SzPZ, w tym stopnia świadomości i zaangażowania RP.
3. Przedstawienie programu edukacji zdrowotnej.
4. Przedstawienie informacji o współpracy z rodzicami i środowiskiem lokalnym w zakresie działań podejmowanych na rzecz tworzenia „Szkoły Promującej Zdrowie”.
5. Przedstawienie informacji o tematyce szkoleń rady pedagogicznej, uczniów, rodziców, nauczycieli, administracji.
6. Opis pracy szkolnego koordynatora i zespołu wspierającego.
7. Informacja na temat wyników monitorowania klimatu szkoły.
8. Opis dostępnego dla szkoły sposobu współpracy ze służbą zdrowia.

III. Zakończenie - podsumowanie

PODSTAWOWE INFORMACJE O SZKOLE

Nazwa	Szkoła Podstawowa nr 4 im. Józefy Joteyko
Adres	ul. Zielony Rynek 2, 05-825 Grodzisk Mazowiecki
Telefon	22 755 55 51, 22 755 55 07
Fax	22 755 60 77
Adres e-mail	sp4grodzisk@home.pl
Strona www	www.sp4grodzisk.home.pl
Imię i nazwisko dyrektora	Elżbieta Stępień
Imię i nazwisko koordynatora	Grażyna Kaczorowska
Imiona i nazwiska członków szkolnego zespołu	Joanna Kapuściak-Komoszka, Bogumiła Krzywicka, Joanna Citlak, Mirosława Roman, Marta Żółkiewska, Katarzyna Romańska, Dorota Bielicka-Wolna (pielęgniarka), Beata Okonkowska, M. Kuczyńska (przedstawiciel rodziców), Maciej Sawicki (przedstawiciel uczniów)
Data podjęcia uchwały o przystąpieniu do projektu	Uchwała rady pedagogicznej nr 7/10/11 z dnia 16 marca 2011 r.
Logo szkoły w projekcie „Szkoła Promująca Zdrowie”	
Hasło szkoły w projekcie „Szkoła Promująca Zdrowie”	

I. WSTĘP

1. **Forma przedstawienia idei Szkoły Promującej Zdrowie społeczności szkolnej.**
2. **Sposób przekonania dyrektora i rady pedagogicznej do idei SZPZ.**
3. **Sposób, w jaki dokonano oceny podtrzymania przez 60% społeczności szkolnej gotowości do wstąpienia do sieci.**

Współczesna szkoła ma do spełnienia ważną rolę w zakresie edukacji zdrowotnej, gdyż to właśnie ona powinna wskazywać prawidłowe wzorce postępowania, uczyć zdrowego stylu życia i wpajać uczniom potrzebę dbania o zdrowie swoje i innych. Tak więc zadaniem szkoły jest stworzenie takich warunków, w których dzieci nie tylko poznają właściwe sposoby postępowania, ale przejmują je jako normalne i podejmują konkretne działania na rzecz ochrony zdrowia.

Szkoła Podstawowa nr 4 w Grodzisku Maz. od dawna zajmuje się promocją zdrowia i prowadzi edukację prozdrowotną. Troska o dobre samopoczucie uczniów i wszystkich pracowników jest jednym z priorytetów naszej działalności. Dążymy do tego, aby w szkole panowała dobra atmosfera, a cała społeczność podejmowała działania dla poprawy własnego samopoczucia i zdrowia, ucząc się jak zdrowiej i lepiej żyć. Do tej pory jednak nie były to działania systemowe, zwykle też nie badaliśmy ich skutków.

Zależy nam na tym, aby działania w zakresie edukacji prozdrowotnej zintensyfikować, nadać im charakter ciągły i sprawić, aby stały się wyróżnikiem szkoły w gminie i powiecie. Uznaliśmy, że to zadanie świetnie wpisuje się w koncepcję szkoły promującej zdrowie. Była to inicjatywa, która od razu zyskała akceptację dyrektora i większości nauczycieli. Dążąc do realizacji tego pomysłu wykonaliśmy szereg zadań:

1. Zapoznanie uczniów, rodziców, nauczycieli oraz pozostałego personelu szkoły z ideą szkoły promującej zdrowie – szkolenia, apele, pogadanki w klasach.



Apel - zapoznanie uczniów z ideą szkoły promującej zdrowie

2. Dokonanie rozpoznania, czy szkoła spełnia warunki wstępne przystąpienia do sieci Szkół Promujących Zdrowie.
3. Powołanie zespołu, który podejmuje (planuje i wdraża) działania na rzecz promocji zdrowia oraz koordynatora, który kieruje pracami zespołu.
4. Zorganizowanie konkursu na logo i hasło SZPZ.



śmiech
dieta profilaktyka sport
Zdrowa czwórka

5. Przeprowadzenie diagnozy aprobaty środowiska szkolnego – prawie 95% społeczności wyraziło aprobatę dla tworzenia szkoły promującej zdrowie.

Rada pedagogiczna na swoim posiedzeniu w dniu 16 marca 2011 r. podjęła uchwałę w sprawie przystąpienia do tworzenia szkoły promującej zdrowie. Rada Rodziców podjęła uchwałę w tej sprawie 13 września 2011 r.

Rok szkolny 2011/2012 był rokiem przygotowawczym, który wykorzystaliśmy na:

1. Przeprowadzenie diagnozy stanu wyjściowego, a na jej podstawie - wybór priorytetów.
2. Opracowanie planu pracy na rok szkolny 2011/2012 oraz realizację zadań zaplanowanych w okresie przygotowawczym oraz ich ewaluacja.
3. Opracowanie przez zespół oraz przyjęcie do realizacji przez radę pedagogiczną programu promocji zdrowia.

Na początku września 2012 r. po raz kolejny zapytaliśmy całą społeczność szkolną (nauczycieli podczas rady pedagogicznej, rodziców w czasie zebrań, uczniów na godzinach wychowawczych) na temat gotowości wstąpienia do sieci szkół promujących zdrowie.

Wyniki przedstawiają się następująco: nauczyciele (akceptacja 100%), rodzice (akceptacja 99,6%), uczniowie (akceptacja 97,1%), pracownicy administracji i obsługi (100%).

W związku z powyższym należy uznać, że gotowość wstąpienia do sieci SZPZ została podtrzymana, a akceptacja na tyle wysoka, że praca nad budowaniem szkoły promującej zdrowie ma olbrzymie szanse zakończyć się sukcesem.

II. SPRAWOZDANIE

1.1 Wyniki diagnozy.

W przeprowadzeniu ewaluacji stanu wyjściowego wykorzystano materiały, znajdujące się w specjalnym wydaniu „Edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia w szkole” – zeszyt 10 – 11, wydanej przez Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej, Warszawa 2006.

Zgodnie z definicją szkoła promująca zdrowie tworzy warunki i podejmuje działania, które sprzyjają:

- dobremu samopoczuciu członków społeczności szkolnej,
- podejmowaniu przez członków społeczności szkolnej działań na rzecz zdrowia własnego i innych ludzi oraz tworzenia zdrowego środowiska.

Przyjęty model stanowił punkt wyjścia do opracowania pięciu standardów:

Standard I: Szkoła promująca zdrowie pomaga członkom społeczności szkolnej (w tym rodzicom) zrozumieć i zaakceptować koncepcję szkoły promującej zdrowie.

Standard II: Szkoła promująca zdrowie zarządza projektami promocji zdrowia w sposób sprzyjający:

- uczestnictwu, partnerstwu i współdziałaniu społeczności szkolnej, w tym rodziców i społeczności lokalnej,
- skuteczności i długofalowości działań.

Standard III: Szkoła promująca zdrowie prowadzi edukację zdrowotną uczniów i pracowników oraz dąży do zwiększenia jej jakości i skuteczności

Standard IV: Szkoła promująca zdrowie tworzy klimat społeczny sprzyjający:

- satysfakcji z nauki i pracy w szkole, osiąganiu sukcesów oraz wzmacnianiu poczucia własnej wartości u uczniów i pracowników,
- zdrowiu i rozwojowi uczniów i pracowników,
- uczestnictwu, partnerstwu i współdziałaniu członków społeczności szkolnej, rodziców i osób ze społeczności lokalnej

Standard V: Szkoła promująca zdrowie tworzy środowisko fizyczne sprzyjające zdrowiu, bezpieczeństwu i dobremu samopoczuciu uczniów i pracowników.

Standardy powyższe spełniają dwie funkcje:

- wyznaczają główne kierunki pracy (cechy) SzPZ. Opisują jej model i specyfikę odróżniająca je od innych,
- stanowią punkt wyjścia do programowania ewaluacji SzPZ czyli sprawdzenia, w jakim stopniu szkoła zbliża się do poziomu, który można uznać za idealny.

W każdym standardzie wyodrębniono wymiary (komponenty) charakteryzujące (opisujące) dany standard. Do każdego wymiaru dobrano wskaźniki, służące do jego pomiaru. Opracowano również narzędzia do pomiaru poszczególnych wskaźników. Poszczególne standardy zostały przydzielone czterem zespołom ewaluacyjnym, które po zebraniu informacji, dokonały ich analizy i sporządziły raporty cząstkowe.

Na ich podstawie sformułowano zadania do wykonania:

1. Upowszechnianie wiedzy na temat szkoły promującej zdrowie oraz informacji na temat form szkolnej i pozaszkolnej edukacji związanej z promocją zdrowia.
2. Zwiększenie skuteczności edukacji zdrowotnej oraz działań w zakresie promocji zdrowia.
3. Rozwijanie umiejętności osobistych i społecznych, sprzyjających dobremu samopoczuciu i pozytywnej adaptacji do zadań i wyzwań życia codziennego.
4. Poprawa sposobu odżywiania.
5. Zwiększenie bezpieczeństwa, życie bez nałogów.
6. Zwiększenie aktywności fizycznej poprzez sport i rekreację.
7. Promocja zdrowia psychicznego i zapobieganie występowaniu zaburzeń psychogennych.
8. Zmniejszenie narażenia na czynniki szkodliwe w środowisku szkolnym (ekologia).
9. Zwiększenie skuteczności zapobiegania chorobom zakaźnym, wadom postawy itp.
10. Poprawa skuteczności reagowania w przypadku pomocy doraźnej w nagłym zagrożeniu życia.

Zadania powyższe zostały uwzględnione w planie pracy szkoły, planach wychowawczych klas oraz planach dydaktycznych nauczycieli. Stały się również podstawą sformułowania zadań priorytetowych, zgrupowanych w bloki i wpisanych do programu edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia w szkole.

Zagadnienia priorytetowe w poszczególnych latach realizacji programu:

2012/2013 Prawidłowe odżywianie się. Bezpieczeństwo w życiu codziennym, życie bez nałogów.

2013/2014 Zagrożenia cywilizacyjne i naturalne a zdrowie człowieka. Zdrowie psychiczne i rozwój społeczny.

2014/2015 Aktywność, ruch i wypoczynek. Zdrowie fizyczne, higiena osobista i higiena otoczenia.

1.2 Opis zadania priorytetowego i sprawozdanie z jego realizacji, ewaluacja projektu.

Rok szkolny 2011/2012 był okresem, w którym zbieraliśmy informacje, przygotowywaliśmy podstawy, staraliśmy się zaszczepić ideę szkoły promującej zdrowie i uzyskać akceptację dla podejmowania działań w tym zakresie. Głównym priorytetem w tym roku szkolnym było **promowanie zdrowego stylu życia poprzez zdrowe odżywianie i aktywność fizyczną.**

ZDROWE ODŻYWIANIE SIĘ

Z obserwacji oraz opinii środowiska szkolnego, a także przeprowadzonych badań ankietowych wynikało, że duża grupa uczniów popełnia podstawowe błędy żywieniowe. Wielu uczniów przychodziło do szkoły bez zjedzenia śniadania. Duża grupa nie przynosiła śniadania do szkoły, zaopatrując się w jedzenie w szkolnym sklepiku. Nie zawsze był to pełnowartościowy posiłek zarówno ze względu na asortyment sklepiku, jak i upodobania uczniów. Zdarzało się, że przyniesione z domu śniadania dzieci wyrzucały do kosza lub zostawiały w różnych miejscach szkoły. Większość deklarowała, że codziennie je chipsy, słodczyce, słone przekąski, pije coca colę i słodzone napoje. Jadłospisy układane przez uczniów zwykle nie zawierały warzyw. Z obserwacji wynikało, że duża grupa dzieci, które jadły obiady w szkole, nie zna warzyw, które wchodzi w skład surówek. W związku z powyższym postawiliśmy przed sobą trzy zadania w zakresie zdrowego odżywiania:

1. Systematyczne promowanie i wdrażanie zasad zdrowego odżywiania.
2. Wdrażanie do codziennego spożywania owoców i warzyw.
3. Przebudowę szkolnego sklepiku oraz zmianę asortymentu.

Realizacji tych zadań miał służyć **udział w programach, mających na celu kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych: „Szkłanka mleka”, „Owoce w szkole”, „Pięć porcji warzyw, owoców i soku” oraz „Sklepiki szkolne – zdrowa reaktywacja”.** Na szczególną uwagę zasługuje realizacja tego ostatniego projektu. Nasz projekt „Zdrowy sklepik – zdrowy uczeń” zdobył grant w wysokości 1500 zł na przebudowę sklepiku szkolnego.

Przebudowa trwała kilka miesięcy i polegała na:

1. Zmianach w asortymencie (wprowadzeniu produktów wymienionych przez uczniów w ankiecie, brak fastfoodów, wprowadzenie owoców, świeżych soków, zdrowych przekąsek, wody mineralnej).
2. Zmianach w wyposażeniu gastronomicznym do przygotowywania i przechowywania posiłków i produktów (zakup szafy chłodniczej do przechowywania przetworów mlecznych, zakup sokowirówki).
3. Zmianach w wyglądzie, które wpłynęły na poprawę wizerunku (remont - malowanie ścian,

zakup estetycznych i funkcjonalnych mebli, zmiana ustawienia, zakup i zamontowanie tablicy korkowej w celu promowania zasad zdrowego odżywiania).

Ww. zmiany poprzedziła intensywna edukacja prozdrowotna, prowadzona podczas lekcji i zajęć pozalekcyjnych, zmierzająca do uświadomienia uczniom, jaki wpływ na ich zdrowie i samopoczucie ma spożywanie określonych pokarmów oraz promująca aktywne formy spędzania wolnego czasu. Projekt przebudowy szkolnego sklepiku został wypracowany wspólnie z uczniami i ich rodzicami. Nie było to łatwe zadanie, ale zależało nam na tym, aby osiągnąć kompromis. W konsekwencji wyeliminowaliśmy to, co bezwzględnie szkodliwe (chipsy, coca cola, słone i słodkie przekąski, produkty o nieznanym lub niepokojącym składzie) i wprowadziliśmy zdrowe przekąski i pełnowartościowe produkty (suszone owoce i warzywa, przetwory mleczne, owsiane ciasteczka, świeże soki).

Dzieci, które na początku podchodziły do zmian nieufnie i szukały ulubionych, niezbyt zdrowych, przekąsek i napojów, w tej chwili pogodziły się z tym, że pewnych towarów w sklepiku nie ma. Polubiły suszone owoce, ciasteczka owsiane, jogurty, napoje niegazowane. Wciąż jeszcze niechętnie kupują wodę mineralną, owoce i świeżo wyciśnięte soki. Dużą rolę w ich wyborach odgrywa cena towaru.



Asortyment sklepiku po przebudowie

W ramach tego projektu odbył się apel „**Moda na zdrowie**”, w czasie którego uczniowie obejrżeli krótką inscenizację na temat zdrowego odżywiania oraz prezentację ilustrującą 10 najważniejszych zasad obowiązujących w tym zakresie. Spotkanie podsumował zaproszony gość z PSSE w Grodzisku Maz., który m. in. przypomniał uczniom o konieczności jedzenia w szkole drugiego (a nawet trzeciego) śniadania oraz zdradził, w jakich produktach ukryły się witaminy A, B, C i D.



Apel „Moda na zdrowie”

Bardzo dużo treści z zakresu promowania i wdrażania zasad zdrowego odżywiania oraz zachęcania do codziennego spożywania owoców i warzyw realizowanych było w ramach zajęć lekcyjnych oraz pozalekcyjnych we wszystkich klasach oraz oddziałach przedszkolnych. Uczniowie pod nadzorem nauczycieli przygotowywali różne potrawy ze zdrowych produktów, poznając przy okazji znaczenie substancji odżywczych dla organizmu człowieka oraz zasady zdrowego odżywiania. Organizowane były wspólne śniadania, akcja „W szkole też można zdrowo jeść”, wycieczki, nauka pieczenia. Na szczególną uwagę zasługują:

1. Zajęcia pozalekcyjne „Dziewczyny górą” i „Chłopaki górą”, zorganizowane w ramach programu „Grodziski Hogwart – oczarujemy Cię wiedzą”, poświęcone m. in. nauce gotowania i pieczenia.



2. Akcja „W szkole też można zdrowo jeść” – wspólne spożywanie II śniadania.

Uczniowie najpierw wybrali w piekarni różne gatunki pieczywa, a po powrocie do szkoły przygotowali z nich smaczne, zdrowe i kolorowe kanapki.



3. Degustacja różnych gatunków pieczywa w związku z obchodzonym we wrześniu Dniem Chleba.



4. Organizowanie zajęć mających na celu uświadomienie uczniom znaczenia warzyw i owoców w naszej diecie. Dzieci oswajały warzywa znajdując dla nich nowe zastosowanie. Pięknie przebrane podczas lekcji „My się warzyw nie boimy” nie były już takie groźne, a nawet budziły sympatię.



5. Udział w warsztatach kulinarnych, zorganizowanych w Liceum Gastronomicznym w Grodzisku Maz. Uczniowie naszej szkoły pod kierunkiem nauczycieli i uczniów liceum przygotowywali surówki z przyniesionych przez siebie produktów. Mieli też okazję poznać kilka zasad obowiązujących w czasie spożywania posiłku.



6. Wycieczka klas I do gospodarstwa agroturystycznego w Kawęczynie, gdzie podczas zajęć „Od ziarenka do bochenka” miały możliwość zapoznania się z cyklem produkcji pieczywa.

Zajęcia prowadzone w klasach cieszyły się bardzo dużym zainteresowaniem. Uczniowie poznawali zasady zdrowego odżywiania, ucząc się przy tym jak zastosować je w praktyce.

W ramach tego zadania zorganizowaliśmy również dwie duże imprezy, w których aktywnie uczestniczyła cała społeczność szkolna.

Owocowo-Warzywny Bal Karnawałowy. W pięknie udekorowanej sali gimnastycznej bawiły się tego dnia wszystkie dzieci, które dzięki pomocy rodziców, upodobniły się do różnych warzyw i owoców. W czasie balu odbywały się konkursy, sprawdzające wiedzę uczniów na temat zdrowego odżywiania.



Festyn rodzinny po hasłem „Zdrowa Czwórka – dieta, profilaktyka, sport, śmiech”, podczas którego promocja zdrowego odżywiania stała się tematem wiodącym. Konkursy prowadzone na głównej scenie poświęcone były tej tematyce. Główną atrakcją imprezy była jednak kawiarenka, w której serwowano ciasta oraz sałatki przygotowane przez rodziców. Ci, którym zasmakowała szczególnie jakaś potrawa, mogli zaopatrzyć się w jej przepis, specjalnie przygotowany na taką ewentualność.



Tematyka dotycząca zdrowego odżywiania pojawiała się również przy okazji innych szkolnych uroczystości, np. ślubowania klas I. Kandydaci na uczniów musieli się wykazać m.in. znajomością owoców i warzyw.



Zdrowe odżywianie realizowane było również poprzez umożliwienie uczniom korzystania z pełnowartościowych obiadów w stołówce szkolnej oraz prowadzenie dożywiania w formie darmowych posiłków dla dzieci z rodzin najuboższych. Agjent, prowadzący szkolną stołówkę, włączył się w naszą akcję swoją propozycją wprowadzenia do menu naleśników z różnym nadzieniem oraz świeżo wyciskanych soków, które były w ciągłej sprzedaży.

Zmieniło się również menu klasowych i szkolnych imprez. Niezdrowe przekąski i napoje zostały zastąpione owocami, batonikami zbożowymi i sokami.

Uczniowie uczestniczyli w szkoleniu „Kolorowe nie znaczy zdrowe”, podczas którego utrwaliли sobie zasady zdrowego odżywiania.

Propagowanie tych zasad odbywało się przez cały rok szkolny na gazetkach ściennych – zarówno na korytarzach, jak i w salach lekcyjnych.



W ankiecie ewaluacyjnej, przeprowadzonej na zakończenie roku szkolnego 2011/2012, zapytaliśmy uczniów o ich zachowania sprzyjające zdrowiu i szkodliwe dla zdrowia. Okazało się, że 55,9% ankietowanych je owoce codziennie (raz lub więcej), 32,2% często, a 10,2% sięga po nie czasami. Tylko 1,7% zadeklarowało, że nigdy owoców nie je. Na pytanie o warzywa odpowiedzi uczniów rozłożyły się nieco inaczej: 37,3% je warzywa codziennie (raz lub więcej), 37,3% - często, 20,3% - czasami. Tylko 5,1% ankietowanych nie je warzyw w ogóle. Wyniki ankiety wskazują wyraźnie na poprawę w zakresie spożywania warzyw i owoców. Z codziennych obserwacji i rozmów, prowadzonych z uczniami, wynika, że surowe warzywa stały się niezbędnym elementem diety większości uczniów.

Jeśli chodzi o spożycie nabiału 27,1% ankietowanych odpowiedziało, że codziennie wypija co najmniej 2 szklanki mleka, kefiru lub jogurtu, 32,2% - wypija często porcję mleka i przetworów mlecznych, 32,2% - czasami, 8,5% - nigdy.

Znacznie wzrósł również odsetek uczniów, którzy jedzą rano śniadanie (69,5% - zawsze, 13,6% - często) oraz tych, którzy jedzą w szkole posiłek – drugie śniadania lub obiad (74,6% - zawsze, 16,9% - często). Mimo wszystko niepokoi fakt, że 17% ankietowanych je w domu śniadanie rzadko lub nigdy, a 8,5% nie je w szkole nic lub spożywa posiłek czasami.

Uczniowie przyznają się również do tego, że ograniczają jedzenie słodczy (39% - codziennie, 30,5% - często, 30,5% - czasami).

Wyniki ankiety wyraźnie wskazują na poprawę nawyków żywieniowych. Stało się to możliwe, dzięki intensywnej akcji uświadamiającej prowadzonej przez szkołę we współpracy z rodzicami uczniów. Zadania zaplanowane do realizacji zostały wykonane, ale praca w tym zakresie jest zadaniem stałym szkoły promującej zdrowie.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Diagnoza wstępna prowadzona w formie ankiet, obserwacji oraz analizy dokumentów szkolnych wyłoniła kolejny problem, który ma znaczący wpływ na zdrowie uczniów, ich kondycję fizyczną i dobre samopoczucie. Bardzo duża grupa ankietowanych (60%) przyznała się do tego, że niechętnie (nigdy lub czasami) podejmuje jakikolwiek wysiłek fizyczny poza obowiązkowymi zajęciami wychowania fizycznego, przy czym duża grupa uczniów (32%) unikała również zajęć obowiązkowych. Rosła liczba zwolnień ze wszystkich zajęć wychowania fizycznego lub z ich części (basenu lub konkretnych ćwiczeń). W zawodach sportowych brała udział grupa tych samych uczniów. Brakowało szkolnych rozgrywek sportowych dostosowanych do uczniów o mniejszej sprawności fizycznej. Uczniowie mieli wyraźne problemy z organizacją wolnego czasu, deklarowali, że spędzają go głównie przy komputerze lub przed telewizorem (65,4%). Przy założeniu, że wraz z brakiem aktywności fizycznej idą w parze niewłaściwe nawyki żywieniowe, otrzymujemy realne zagrożenie otyłością i obniżeniem odporności organizmu. Postawiliśmy przed sobą zadania, mające na celu poprawę istniejącego stanu rzeczy poprzez:

1. Uświadomienie uczniom znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka.
2. Zachęcanie do aktywnego wypoczynku oraz organizowanie zajęć mających na celu promowanie kultury fizycznej.
3. Zachęcanie do rozwijania zainteresowań oraz aktywnego spędzania wolnego czasu.

Przyjęliśmy założenie, że działania należy prowadzić systematycznie i konsekwentnie. Począwszy od prostych aktywności typu gimnastyka śródlekcyjna aż po ogólnoszkolne akcje promujące zdrowy styl życia. Baza sportowa szkoły, systematycznie rozbudowywana i wzbogacana, stanowi obecnie mocną stronę, sprzyjającą realizacji podjętych zadań. Dysponujemy pełnowymiarową salą gimnastyczną, salą do ćwiczeń dla klas młodszych, salą rekreacyjną, placem zabaw dla klas 0 – III, wybudowanymi w ramach programu „Radosna szkoła”, a także kompleksem boisk sportowych, wybudowanych w ramach programu „Moje boisko Orlik 2012”. Korzystamy również z pływalni miejskiej podczas obowiązkowej nauki pływania w klasach IV – VI.

Podczas zajęć lekcyjnych oraz pozalekcyjnych staraliśmy się uświadamiać uczniom znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia. Uczniowie wzięli udział w szkoleniu „Żyj

zdrowo” na temat właściwego odżywiania, aktywnego spędzania wolnego czasu oraz radzenia sobie z emocjami. Dowiedzieli się m. in., że wieku dziecięcym aktywność fizyczna jest ważnym czynnikiem determinującym wszechstronny rozwój organizmu i kształtującym prawidłową postawę ciała. U dzieci, a szczególnie u dorastającej młodzieży, zróżnicowany rytm i tempo wzrastania oraz wzrostu ciężaru ciała jest przyczyną powstawania dysproporcji w budowie ciała. Właściwie dobrany i dozowany ruch łagodzi przebieg procesów rozwojowych, koryguje zniekształcenia postawy, zwiększa odporność, kształtuje właściwe nawyki ruchowe. Promocji aktywności służył również apel zorganizowany z okazji Światowego Dnia Zdrowia dla klas I – III.



Zachęcanie do aktywności fizycznej przybrało przede wszystkim formę zabaw, w których wysiłek nie był dużym obciążeniem dla organizmu, a radość i satysfakcja – ogromna.

1. **Zorganizowanie festynu rodzinnego**, który bazował na aktywności uczniów i ich naturalnej potrzebie ruchu. Można było wziąć udział w zawodach sportowych, konkursach, pokonać tory przeszkód, bawić się na dużych dmuchanych zabawkach oraz karuzeli. Dużym zainteresowaniem cieszył się również punkt wytwarzania wisiorków witrażowych, stoisko gier planszowych czy też zajęcia plastyczne. Uczniowie chętnie korzystali z przygotowanych atrakcji.





Festyn rodzinny

2. Zorganizowanie Dnia Sportu pod hasłem „Nałogom NIE”. Wszyscy uczniowie wzięli udział w grach sportowych i zawodach, zorganizowanych w tym dniu na boiskach i w sali gimnastycznej.



3. Udział w turniejach i zawodach sportowych międzyszkolnych: „Sport – Zabawa – Wiedza”, „Policjanci są wśród nas” oraz Grodzkiej Olimpiadzie Sportowej.





Final turnieju tenisowego GOS zorganizowany w naszej szkole

4. Organizowanie wycieczek turystyczno-krajoznawczych, udział w rajdach rowerowych i zjazdach turystycznych. Podczas imprez, w miejscu docelowym, organizowane były zawody i konkursy sportowe.



Zjazd turystyczny „Babie lato 2011”



Rajd rowerowy „Razem EURO 2012”



Rajd rowerowy klasy 2a

5. Organizowanie imprez klasowych o charakterze sportowo-rekreacyjnym z udziałem rodziców uczniów.



Spotkanie integracyjne w klasie 1a pod hasłem „Wybieram zdrowie”

6. Organizowanie spotkań z ciekawymi ludźmi. Gościliśmy w szkole znanych sportowców: **Luizę Złotkowską** - łyżwiarkę, brązową medalistkę igrzysk w Vancouver, trzykrotną medalistkę zimowej uniwersjady w Harbinie oraz **Sławomira Chmurę** - łyżwiarza, złotego medalistę Zimowej Uniwersjady w Harbinie. Goście opowiedzieli o swoich sportowych drogach i zachęcali uczniów do aktywnego odpoczynku.



7. Organizowanie zawodów sportowych na boisku „Orlik”.



I Turniej Piłki Nożnej. Wzięło w nim udział ponad 100 zawodników z Grodziska i okolic.



Turniej piłki nożnej „EURO Łąki”. W turnieju wzięli udział nie tylko chłopcy. Po raz pierwszy wystawiono drużyny żeńskie, trenujące w UKS „Mazovia”, działającym przy naszej szkole.

8 Organizowanie zajęć w ramach akcji „Zima w mieście”. Oprócz zajęć plastycznych, muzycznych i teatralnych dużo czasu spędzaliśmy na świeżym powietrzu, korzystając z ładnej pogody.



W swoich działaniach zmierzających do rozwoju zainteresowań uczniów i propagowania alternatywnych w stosunku do komputera i telewizji form spędzania wolnego czasu zaproponowaliśmy uczniom bogatą ofertę zajęć pozalekcyjnych:

1. Koło teatralne „Tęcza” (1-3)
2. Zespół taneczny „Tęcza” (1-3)
3. Szkolne Kolo Teatralne „Czwóreczka” (4-6)
4. Chór
5. Koła przedmiotowe: języka polskiego, matematyczne, historyczne, przyrodnicze, języka angielskiego, plastyczne
6. Szkółka szachowa
7. Zajęcia sportowo-rekreacyjne
8. Klub koszykarski
9. Zbiórki zuchowe i harcerskie
10. Gimnastyka korekcyjna

Oprócz tego w szkole odbywały się zajęcia odpłatne: język angielski, karate, gimnastyka korekcyjna, piłka nożna chłopców i dziewcząt. Działał Uczniowski Klub Sportowy „Mazovia” oraz drużyny: zuchowa i harcerska.

W roku szkolnym 2011/2012 realizowaliśmy program „Grodziski Hogwart – oczarujemy Cię wiedzą”. W projekcie uczestniczyło 222 uczniów i 9 nauczycieli z naszej szkoły. Łącznie odbyło się 450 godzin zajęć. Dzieci pracowały w 13 grupach tematycznych:

- Ścisła głowa
- Wirtualny spec
- Z kulturą za pan brat
- Obywatel świata i małej ojczyzny
- Mały, ale jary
- Egzamin, bułka z masłem
- Dziewczyny górą
- Chłopaki górą

W ramach projektu odbyło się sześć wycieczek na przedstawienia teatralne oraz do muzeów, a także warsztaty i zajęcia takie, jak:

- pokazy doświadczeń fizycznych
- żywa lekcja historii pt „Początki państwa polskiego”
- warsztaty „Z unią w unii”
- zajęcia z native speakerem
- kurs udzielania pierwszej pomocy
- spotkania z profesorem oświaty

W ramach realizacji projektu ogłoszony był również konkurs plastyczny pod hasłem „Unia Europejska w naszej szkole”. Zwycięscy tego konkursu (3 osoby) uczestniczyli w 8-dniowym plenerze malarskim, który odbył się w Zakopanem.

W szkole realizowany był także projekt uczniowski – przedstawienie teatralne „Album babuni”, które zdobyło wiele nagród i wyróżnień na przeglądach teatralnych w Grodzisku Maz. i Piasecznie.

Uczniowie pozytywnie ocenili projekt w ankiecie ewaluacyjnej, przeprowadzonej na zakończenie. Ciekawe, interesujące zajęcia, wyjazdy na wycieczki, udział w warsztatach i plenerach pozwoliły uczniom pogłębić wiedzę i spędzić czas w miłej i przyjaznej atmosferze.



Kolo teatralne „Tęcza”



Zespół teatralny „Czwóreczka”



Zespół taneczny „Tęcza”

Przez cały rok szkolny prowadziliśmy akcję „**Zróbmy coś dla innych**”, w ramach której klasy podejmowały różnorodne inicjatywy charytatywne. Akcja miała na celu skierowanie aktywności uczniów również w stronę innych osób: starszych, chorych, niepełnosprawnych, pokrzywdzonych przez los.

W ankiecie ewaluacyjnej uczniowie zapytani o aktywność ruchową i formy spędzania wolnego czasu udzielili następujących odpowiedzi:

1. Jestem aktywny ruchowo – ćwiczę, biegam, jeżdżę na rowerze, trenuję co najmniej 1-2 godziny dziennie (33,9% - zawsze, 23,7% często, 35,6% - czasem, 3,4% - nigdy)
2. Oglądam telewizję, siedzę przed komputerem nie dłużej niż dwie godziny dziennie (33,9% zawsze, 23,7% często, 35,6% - czasem, 6,8% - nigdy).

Wynika z tego, że zmniejszyła się (o 21%) grupa uczniów, którzy nigdy lub czasami podejmują aktywność fizyczną. Zmniejszyła się również (o 23%) grupa uczniów, którzy spędzają czas wolny przede wszystkim przed komputerem i telewizorem. Jest to oczywiście potwierdzenie prawidłowych oddziaływań ze strony szkoły, ale o ich skuteczności będzie można mówić dopiero wtedy, gdy procent uczniów aktywnych wzrośnie jeszcze bardziej, a dobre nawyki zostaną utrwalone.

Tworzenie szkoły promującej zdrowie jest długotrwałym, w zasadzie niekończącym się procesem. W szkole pojawiają się wciąż nowi uczniowie, rodzice i pracownicy, a także nowe problemy i wyzwania, które społeczność szkolna podejmuje i rozwiązuje.

INNE DZIAŁANIA

Oprócz zadań priorytetowych podejmowaliśmy również inne zadania, które miały uświadomić społeczności szkolnej, że zdrowie, zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia, to nie tylko brak choroby czy kalectwa, ale również stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego. W związku z czym w ramach szeroko pojętej edukacji zdrowotnej mieszczą się więc również zdolność do wypełniania ról życiowych i zawodowych, zdolność do radzenia sobie z problemami, poczucie siły, chęci do życia, równowaga psychiczna. Wpływ na tak szeroko pojęte zdrowie ma wiele czynników – począwszy od czystego środowiska aż po dobrą atmosferę w klasie.

Bezpieczeństwo. Życie bez nalogów.

W szkole przestrzegane są na bieżąco procedury bezpieczeństwa, regulujące różne dziedziny życia szkolnego. Realizowany jest również program profilaktyki i program wychowawczy. Działa popołudniowa **światlica wychowawczo-opiekuńcza z programem terapeutycznym**. Pedagog szkolny prowadzi zajęcia o charakterze profilaktycznym i terapeutycznym. Odbywają się warsztaty profilaktyczne, szkolenia i pogadanki na tematy, które wynikają z sytuacji wychowawczej w szkole lub są konsekwencją pojawiających się zagrożeń. W roku szkolnym 2011/2012 uczniowie uczestniczyli w następujących **zajęciach, prowadzonych przez edukatorów lub specjalistów z firm zewnętrznych**:

1. Warsztaty dla uczniów klas 6 dotyczące agresji, mechanizmów funkcjonowania w grupie rówieśniczej oraz sposobów radzenia sobie z różnego rodzaju wykluczeniami.
2. Zajęcia interaktywne z elementami warsztatów „Przemoc zawsze boli”, których celem było wyjaśnienie uczniom mechanizmów zachowań agresywnych, sposobów radzenia sobie w takich sytuacjach oraz nauczenie poprawnych relacji z rówieśnikami, współpracy, dobrej komunikacji i dochodzenia do kompromisów.
3. Pogadanka „Zasady bezpiecznej kąpielii” – prowadzona przez ratowników WOPR Ośrodka Sportu i Rekreacji w Grodzisku Maz. (klasy I – III).

Odbywały się **apele porządkowe** „Bezpieczne ferie”, „Bezpieczne wakacje”. W ramach Światowego Dnia Zdrowia przeprowadziliśmy **akcję mającą na celu przeszkolenie klas 5 w zakresie udzielania pierwszej pomocy**.



Przez cały rok szkolny realizowane były **programy edukacji antytytoniowej** „Nie pal przy mnie, proszę” (I – III), „Znajdź właściwe rozwiązanie” (IV – VI) oraz program „Bezpieczniej w Sieci – bezpiecznej w życiu” z zakresu bezpieczeństwa internetowego.

Uczniowie klas I uczestniczyli w **lekcji otwartej pod hasłem "Masz jedno życie"**, zorganizowanej przez Stowarzyszenie "Bezpieczne Miasto i Gmina" w ramach programu "Chcemy żyć bezpieczniej". Jeden z punktów programu - scenkę na temat bezpieczeństwa i pokaz mody odblaskowej - przygotował nasz zespół teatralny "Czwóreczka".



Dzieci uczestniczyły obowiązkowo w **lekcji pływania** w ramach wychowania fizycznego, a uczniowie, którzy ukończyli 10 lat mieli **możliwość zdobycia karty rowerowej**. W klasie 4 prowadzone są zajęcia z wychowania komunikacyjnego, kursy teoretyczne z instruktorem nauki jazdy, zakończone egzaminem na kartę rowerową.



Systematycznie, jak co roku, uczestniczyliśmy w akcji Dzień Bezpiecznego Internetu. Działania podjęte z tej okazji trwały prawie dwa tygodnie. Było to m. in.:

1. Przeprowadzenie zajęć na temat bezpiecznego korzystania z internetu. Przeprowadzenie konkursu plastycznego pod hasłem „Bezpieczna podróż w cyfrowy świat” (klasy I - III).



2. Przeprowadzenie zajęć na temat bezpiecznego korzystania z internetu (z wykorzystaniem filmów edukacyjnych i materiałów multimedialnych)- (klasy IV - VI)
3. Spektakl teatralny pt. „W pułapce cywilizacji” przygotowany przez aktorów z Narodowego Teatru Edukacji im. Adama Mickiewicza we Wrocławiu. (klasy V)
4. Konkurs informatyczny dla klas 6 na plakat propagujący bezpieczne zachowania w Sieci.
5. Opracowanie projektu i zamówienie podkładek pod myszki komputerowe z logo szkoły i napisem: Szkoła Bezpiecznego Internetu.

6. Akcja informacyjna na temat bezpieczeństwa w internecie (gazetki ścienne w pracowniach komputerowych i na korytarzu, strona internetowa szkoły). Opublikowanie na stronie internetowej szkoły linków do ciekawych i bezpiecznych stron o charakterze edukacyjnym i zabawowym.

7. Zajęcia komputerowe dla babć i dziadków naszych uczniów („Babciu! Dziadku! Witajcie w Sieci!”) na temat internetu, korzyści wynikających z jego użytkowania i zagrożeń z tym związanych.



9. Apel, podsumowanie akcji.

Nasza inicjatywa podjęta w ramach Dnia Bezpiecznego Internetu 2012 została doceniona przez komisję konkursową i otrzymała wyróżnienie w postaci programów antywirusowych.

Zdrowie fizyczne. Higiena osobista i higiena otoczenia.

Zagadnienia związane z tym tematem realizowane były na bieżąco podczas zajęć lekcyjnych, pozalekcyjnych, we współpracy z pielęgniarką szkolną, która prowadziła fluoryzację, sprawdzała czystość oraz wygłaszała pogadanki na temat zapobiegania chorobom i wadom postawy.

Dzieci z klas I – III w ramach akcji "**Radosny uśmiech, radosna szkoła**" otrzymały zestawy do higieny jamy ustnej oraz poznały bohaterów filmu "Dr Ząbek w Zębolandii", którzy zdradzili im tajemnicę, jak walczyć z próchnicą.



Dziewczynki z klas 6 uczestniczyły w ogólnopolskim programie edukacyjnym „**Między nami kobietkami**”. Tematem spotkania były problemy okresu dojrzewania i praktyczne wskazówki, jak radzić sobie w trudnych dla kobiet sytuacjach.

Stworzyliśmy możliwość skorzystania z badań profilaktycznych, prowadzonych przez firmy zewnętrzne, w zakresie komputerowego badania kręgosłupa, wad postawy i wzroku. Z tej możliwości skorzystało 112 uczniów.

Oprócz tego odbył się konkurs na najładniejszą, najbardziej zadbaną salę lekcyjną. Systematycznie prowadzone są zajęcia gimnastyki korekcyjnej. Na bieżąco aktualizowane były oznakowania rozmiarów stolików i krzeseł w celu dostosowania ich do wysokości uczniów.

W ramach remontów i modernizacji udało się ocieplić budynek, odnowić elewację, wymienić instalację centralnego ogrzewania oraz wygospodarować pomieszczenie na dodatkową salę świetlicową. Dzięki temu w zimie będzie ciepło w pomieszczeniach szkolnych, a dodatkowa sala stworzyła możliwość utworzenia oddziału przedszkolnego o przedłużonym czasie funkcjonowania.

Zagrożenia cywilizacyjne i naturalne a zdrowie człowieka.

Zagadnienia ekologiczne realizowaliśmy poprzez udział w dwóch akcjach: Wielka Zbiórka Makulatury, prowadzona razem z firmą IKEA oraz zbiórka baterii oraz zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, prowadzona z firmą KARAT Elektro Recykling. W wyniku tych akcji zebraliśmy 2,42 tony makulatury oraz 410 kg baterii i zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego.

2. Opis stopnia akceptacji środowiska dla idei szkoły promującej zdrowie, w tym stopnia świadomości i zaangażowania rady pedagogicznej.

Akceptacja środowiska dla idei szkoły promującej zdrowie jest bardzo duża. Świadczą o tym wyniki ankiet, badających stopień akceptacji po upływie roku od podjęcia decyzji w sprawie tworzenia SzPZ (nauczyciele: 100%, rodzice: 99,6%, uczniowie 97,1%, pracownicy administracji i obsługi: 100%). Podczas realizacji zadań dało się zaobserwować zaangażowanie i kreatywność nauczycieli we wszystkich wcześniej wymienionych obszarach. Planując swoją pracę dydaktyczną i wychowawczą, biorą pod uwagę treści edukacji prozdrowotnej. Kształtując nawyki i upodobania uczniów, zmieniają również swoje: wprowadzają zasady zdrowego odżywiania, kontrolują wagę, odzwyczajają się od palenia papierosów. W tej chwili wśród nauczycieli nie ma już ani jednej osoby, palącej papierosy.

Akceptację środowiska potwierdzają również rozmowy z naszymi partnerami, którzy nie tylko pochwalają ten pomysł, ale również deklarują wszechstronną pomoc i współpracę, z czego w trakcie okresu przygotowawczego niejednokrotnie skorzystaliśmy. Realizując nasze zadania współpracowaliśmy m. in. z instytucjami i szkołami, mającymi swoją siedzibę w Gminie Grodzisk Maz.: Urzędem Miasta i Gminy, Biurem Obsługi Ekonomiczno-Administracyjnej Oświaty, Centrum Kultury, Ośrodkiem Pomocy Społecznej, Powiatową

Stacją Sanitarno –Epidemiologiczną, Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną, Powiatową Komendą Policji, Strażą Pożarną, Strażą Miejską, Starostwem Powiatowym, Stowarzyszeniem „Bezpieczne Miasto i Gmina”, Związkiem Harcerstwa Polskiego, Biblioteką Publiczną, przedszkolami, szkołami podstawowymi, gimnazjami, Liceum Gastronomicznym, Uczniowskim Klubem Sportowym „Mazovia”, Ośrodkiem Sportu i Rekreacji.

Współpracowaliśmy również z wieloma instytucjami spoza Grodziska Maz., organizatorami akcji, konkursów przedmiotowych i artystycznych, zawodów sportowych.

3. Przedstawienie programu edukacji zdrowotnej.

Celem głównym programu edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia w szkole Podstawowej nr 4 jest stworzenie warunków i podejmowanie działań, które sprzyjają dobremu samopoczuciu społeczności szkolnej, kształtują postawy zdrowego stylu życia jej członków oraz uświadamiają poczucie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych. Hasłem przewodnim programu jest „Zdrowa Czwórka – dieta, profilaktyka, sport, śmiech”.

Cele szczegółowe to:

1. Upowszechnianie wiedzy na temat szkoły promującej zdrowie oraz informacji na temat form szkolnej i pozaszkolnej edukacji związanej z promocją zdrowia.
2. Zwiększenie skuteczności edukacji zdrowotnej oraz działań w zakresie promocji zdrowia.
3. Rozwijanie umiejętności osobistych i społecznych, sprzyjających dobremu samopoczuciu i pozytywnej adaptacji do zadań i wyzwań życia codziennego.
4. Poprawa sposobu odżywiania.
5. Zwiększenie bezpieczeństwa, życie bez nałogów.
6. Zwiększenie aktywności fizycznej poprzez sport i rekreacje.
7. Promocja zdrowia psychicznego i zapobieganie występowaniu zaburzeń psychogennych.
8. Zmniejszenie narażenia na czynniki szkodliwe w środowisku szkolnym (ekologia).
9. Zwiększenie skuteczności zapobiegania chorobom zakaźnym, wadom postawy itp.
10. Poprawa skuteczności reagowania w przypadku pomocy doraźnej w nagłym zagrożeniu życia.

Treści kształcenia zostały ujęte w bloki:

ZAGADNIENIA	ZADANIA
Prawidłowe odżywianie się	Udział w programie: „Szlanką mleka” i „Owoce w szkole”. Wspólne spożywanie II śniadania. Akcja „W szkole też można zdrowo jeść” (kolorowe kanapki, owocowe chipsy, soki owocowo-warzywne, marchewkowe ciasteczka). Zdrowie na półkach czyli promocja zdrowej żywności w sklepie szkolnym. Kampania antyreklamowa, zniechęcająca do zakupu niezdrowej żywności. Korzystanie z pełnowartościowych obiadów w stołówce szkolnej.

	<p>Kontynuowanie akcji: „Naleśnik za złotówkę”.</p> <p>Dożywianie – wydawanie darmowych posiłków dla dzieci z rodzin najuboższych.</p> <p>Nasza szkolna książka kucharska- zbieranie przepisów na proste i zdrowe dania, wydanie jej w formie książki kucharskiej z rysunkami dzieci.</p> <p>Pogadanki, warsztaty na temat zdrowego odżywiania.</p> <p>Spotkanie z dietetykiem.</p> <p>Przygotowanie ulotek dla rodziców na temat zdrowego odżywiania.</p> <p>Obchody Światowego Dnia Zdrowia (2012/2013 – priorytet: zdrowe odżywianie).</p> <p>Konkurs recytatorski wierszy na temat prawidłowego odżywiania.</p> <p>Zmiana menu podczas przyjęć klasowych i szkolnych.</p> <p>Konkurs na plakat zachęcający do zdrowego odżywiania.</p> <p>Zorganizowanie festynu rodzinnego pod hasłem „Wiem, co jem”.</p> <p>Promocja zdrowego odżywiania na różnych przedmiotach (np. zdrowe menu po angielsku, odżywianie w różnych stronach świata, prezentacja multimedialne na temat niewłaściwego odżywiania się, wykonanie piramidy pokarmowej różnymi technikami plastycznymi).</p> <p>Odpowiednie wyposażenie stołówki (nowe stoły, krzesła).</p>
<p>Bezpieczeństwo w życiu codziennym, życie bez nałogów</p>	<p>Zajęcia dla uczniów klas pierwszych na temat bezpieczeństwa.</p> <p>Przygotowanie i przeprowadzenie egzaminu na kartę rowerową.</p> <p>Realizacja programu „Bezpieczniej w sieci, bezpieczniej w życiu”.</p> <p>Uświadomienie skutków uzależnień od gier komputerowych, internetu, oglądania telewizji, korzystania z telefonów komórkowych.</p> <p>Obchody Dnia Bezpiecznego Internetu.</p> <p>Nauka udzielania pierwszej pomocy.</p> <p>Zorganizowanie pokazów udzielania pierwszej pomocy dla uczniów.</p> <p>Udział w konkursie na temat bezpieczeństwa na wsi, org. przez KRUS.</p> <p>Apele porządkowe (bezpieczne ferie, wakacje).</p> <p>Kontynuacja programu „Nie pal przy mnie proszę” oraz „Znajdź właściwe rozwiązanie”.</p> <p>Realizacja programów profilaktyki uzależnień.</p> <p>Przestrzeganie szkolnych regulaminów.</p> <p>Zachęcenie do bezpiecznego i aktywnego wypoczynku.</p> <p>Udział w konkursie „Policjanci są wśród nas”, organizowanym przez KPP w Grodzisku Maz.</p> <p>Zorganizowanie festynu rodzinnego pod hasłem „Bezpieczni na co dzień”.</p>

Zdrowie fizyczne, higiena osobista i higiena otoczenia	<p>Kontynuowanie fluoryzacji zębów uczniów klas I - VI.</p> <p>Sprawdzanie czystości.</p> <p>Prowadzenie zajęć gimnastyki korekcyjnej.</p> <p>Pogadanki na temat zapobiegania chorobom, wadom postawy.</p> <p>Pogadanki na temat kulturalnego korzystania z toalet. Ekspozowanie zasad odpowiedniego zachowania i pozostawienia czystości w toaletach.</p> <p>Udział w Ogólnopolskim Programie Edukacyjnym „Między nami kobietkami”</p> <p>Udział w konkursie plastycznym „Zęby myj, radośnie żyj”.</p> <p>Przeprowadzenie zajęć na temat skutecznego uczenia się (higiena miejsca pracy, prawidłowa postaw ciała).</p> <p>Umożliwienie dzieciom skorzystania z odpłatnych badań wzroku, słuchu, postawy ciała wykonywanych przez firmy zewnętrzne.</p> <p>Aktualizowanie oznakowań rozmiaru stolików i krzeseł w celu dostosowania ich do wysokości uczniów.</p> <p>Planowane remonty: termomodernizacja szkoły (wymiana instalacji centralnego ogrzewania, ocieplenie budynku i odnowienie elewacji zewnętrznej, wygospodarowanie pomieszczenia na dodatkową salę świetlicową, wymiana oświetlenia)</p>
Aktywność, ruch i wypoczynek	<p>Nauka pływania na pływalni „Wodnik” w ramach lekcji wychowania fizycznego.</p> <p>Poznanie swojej miejscowości poprzez wycieczki piesze i rowerowe.</p> <p>Udział w zjazdach turystycznych i rajdach rowerowych.</p> <p>Organizacja zajęć sportowo-rekreacyjnych.</p> <p>Zorganizowanie Dnia Sportu.</p> <p>Zajęcia sportowe prowadzone przez firmy zewnętrzne (karate, koszykówka, piłka nożna).</p> <p>Wspieranie działalności UKS „Mazovia”.</p> <p>Organizowanie imprez sportowych na boisku „Orlik”.</p> <p>Udział uczniów w zawodach i turniejach sportowych organizowanych w szkole i mieście. Udział w Grodzkiej Olimpiadzie Sportowej.</p> <p>Przeprowadzenie zajęć nt. "Nasze zdrowie, a tryb życia" (formy wypoczynku biernego i czynnego, rola snu dla organizmu).</p> <p>Organizacja wyjazdów, wycieczek i innych form turystyki.</p> <p>Udział w akcji „Lato/zima w mieście”.</p> <p>Zorganizowanie festynu rodzinnego pod hasłem „Mamo, tato, baw się z nami”.</p> <p>Organizacja festiwalu piosenki.</p> <p>Udział w konkursie „Sport. Zabawa. Wiedza”, organizowanym przez SP Adamowizna.</p> <p>Wybudowanie bieżni i skoczni.</p>
Zdrowie psychiczne i rozwój społeczny	<p>Zorganizowanie Szkolnego Dnia Życzliwości.</p> <p>Udział w akcjach charytatywnych w ramach akcji „Zróbmy coś dla innych”.</p> <p>Warsztaty – radzenie sobie z agresją słowną i fizyczną.</p>

	<p>Prowadzenie zajęć profilaktycznych przez pedagoga szkolnego.</p> <p>Prowadzenie świetlicy wychowawczo-opiekuńczej z programem terapeutycznym.</p> <p>Organizowanie zajęć pozalekcyjnych wspomagających rozwój uczniów (logopedyczne, korekcyjno-kompensacyjne, wyrównawcze).</p> <p>Umożliwienie uczniom uczestnictwa w konkursach, zawodach sportowych i przeglądach artystycznych.</p> <p>Organizowanie zajęć rozwijające zainteresowania i talenty uczniów.</p> <p>Umożliwienie prowadzenia zajęć osobom z zewnątrz (koło szachowe, ZHP).</p>
Zagrożenia cywilizacyjne i naturalne a zdrowie człowieka	<p>Lekcje z elementami ekologii. Korzystanie z multimedialnej pomocy dydaktycznej „Młody Ekolog”: Natura 2000, Segregujemy odpady, Oszczędzamy wodę, Oszczędzamy energię.</p> <p>Zbiórka zużytych baterii i sprzętu elektronicznego.</p> <p>Segregacja odpadów, oszczędzanie wody i energii.</p> <p>Zakupienie tabliczek i wywieszenie przy kranach i wyłącznikach: Zakręć kran. Wyłącz światło.</p> <p>Obchody Święta Ziemi.</p> <p>Zbiórka makulatury.</p> <p>Udział w akcji „Więcej zieleni w szkole” czyli konkurs na najbardziej ukwieconą salę lekcyjną. Założenie rabatki okiennej. uprawianie ziół.</p> <p>Dbalność o „zielone płuca naszej szkoły” (sadzenie drzew i krzewów na terenie placu szkolnego).</p>

Sposoby realizacji założonych celów:

1. Organizowanie spotkań ze specjalistami (np. psychologiem, pedagogiem, pracownikiem policji z wydziału ds. narkotyków, prewencji, ds. nieletnich).
2. Prowadzenie zajęć dla uczniów dotyczących problematyki prozdrowotnej.
3. Przeprowadzenie pogadanek i rozmów w ramach godzin wychowawczych.
4. Organizowanie w szkole imprez tematycznych(np. festyny, happeningi, konkursy, apele, przedstawienia itp.).
5. Promowanie zdrowego stylu życia psychicznego i fizycznego w ramach zajęć lekcyjnych (np. wych. fizycznego, przyrody, wychowania do życia w rodzinie, zajęć zintegrowanych oraz kół zainteresowań).
6. Organizowanie warsztatów i szkoleń dla uczniów, nauczycieli, pracowników szkoły oraz dla rodziców.
7. Planowanie i organizacja zajęć dotyczących czasu wolnego.
8. Udzielanie dzieciom i ich rodzicom/opiekunom informacji o dostępnych formach porad i konsultacji przez specjalistów oraz przez pedagoga szkolnego, wychowawców i nauczycieli.
9. Organizowanie problematycznych i tematycznych spotkań wychowawczych z rodzicami.

10. Rozwiązywanie zagadnień związanych z seksualnością człowieka w ramach wychowania do życia w rodzinie.
11. Przygotowanie do świadomego korzystania ze środków multimedialnych w ramach lekcji technologii komputerowej.
12. Gromadzenie przez bibliotekę szkolną materiałów niezbędnych do realizacji programu.
13. Stworzenie przyjaznego klimatu poprzez dobrą komunikację, osobowe relacje między nauczycielami i uczniami, udzielanie emocjonalnego wsparcia uczniom szczególnie w trudnych dla nich sytuacjach.

Ewaluacja:

Analiza sprawozdań z poszczególnych działań, przeprowadzanych projektów, dokumentacji prowadzonej przez nauczycieli oraz sprawozdań z realizacji zadań wynikających z realizacji programu promocji zdrowia. Gromadzenie dokumentacji w postaci scenariuszy, zdjęć, wytworów uczniów, testów, wyników konkursów, sprawdzianów. Opracowanie i analiza ankiet i testów oceniających skuteczność programu. Obserwacja oczekiwanych zmian w postawach, wiedzy i zachowaniu uczniów.

Dokumentacja programu:

Zeszyt protokołów zebrań zespołu ds. promocji zdrowia, zapisy w dziennikach lekcyjnych, przygotowane informacje, ulotki, plansze, zdjęcia, prace dzieci, sprawozdanie roczne z realizacji programu.

Przewidziane efekty:

1. Wzrost świadomości potrzeby dbania o zdrowie swoje i innych.
2. Realizacja zadań priorytetowych.
3. Rzetelna diagnoza potrzeb uczniów i całej społeczności szkolnej.
4. Osiąganie zamierzonych celów i płynąca z tego satysfakcja.
5. Poprawa relacji międzyludzkich, bezpieczeństwa fizycznego i psychicznego uczniów.
6. Poprawa umiejętności współpracy, rozwiązywania konfliktów, podejmowania decyzji, negocjowania oraz radzenia sobie ze stresem.
7. Systematyczne stosowanie metod aktywizujących w pracy z uczniami i wysoka ocena ich skuteczności.
8. Wzbogacenie form współpracy z uczniami, rodzicami, nauczycielami i społecznością lokalną.
9. Umiejętność planowania zdrowego stylu życia i podejmowania skutecznych działań w tym zakresie
10. Rozwój zawodowy i osobisty nauczycieli oraz innych pracowników szkoły.
11. Poprawa bazy, estetyki i wyposażenia szkoły.
12. Możliwość wymiany doświadczeń z innymi szkołami.
13. Sukcesy szkoły w różnych dziedzinach a zwłaszcza w działaniach prozdrowotnych.
14. Wzrost zaangażowania środowiska lokalnego w kształtowanie kultury zdrowotnej.
15. Pozytywna ocena programu przez uczniów, nauczycieli i rodziców.
16. Promocja szkoły i tworzenie tradycji

Program edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia został przyjęty do realizacji uchwałą rady pedagogicznej nr 10/11/12 z dnia 2 lipca 2012 r.

4. Przedstawienie informacji o współpracy z rodzicami i środowiskiem lokalnym w zakresie działań podejmowanych na rzecz tworzenia „Szkoły Promującej Zdrowie”.

Współpraca z rodzicami i środowiskiem lokalnym miała charakter planowany i systematyczny. Rodzice, którzy gremialnie zaakceptowali pomysł tworzenia SzPZ, chętnie włączyli się w jego realizację. Pomoc z ich strony dotyczyła m. in. współorganizowania imprez klasowych oraz sprawowania opieki nad ich przebiegiem, a także włączania się do projektów ogólnoszkolnych poprzez pomoc organizacyjną, techniczną (przygotowanie dekoracji), opiekuńczą, logistyczną. Z okazji festynu rodzinnego zapełnili bar sałatkowy własnoręcznie wykonanymi surówkami oraz szkolną kawiarenkę – owocowymi ciastami własnej roboty. Rodzice sponsorowali wiele naszych przedsięwzięć, fotografowali je, nagrywali, przekazując później nieodpłatnie szkole. Czasami wskazywali szkole możliwości uzyskania dofinansowania lub darowizny z firm, w których byli zatrudnieni. Uczestniczyli w imprezach i uroczystościach klasowych (spotkaniach rekreacyjnych, rajdach rowerowych) oraz szkolnych. Dzielili się swoimi pomysłami i refleksjami, które wykorzystywaliśmy w naszej pracy. Babcie i dziadkowie uczestniczyli w zajęciach w sali komputerowej, zorganizowanych w ramach Dnia Bezpiecznego Internetu pod hasłem: „Babciu! Dziadku! Witajcie w Sieci”.

Współpraca ze środowiskiem lokalnym układa się dobrze. Staraliśmy się rozwiązywać problemy mieszkańców, które wynikały z bliskiego sąsiedztwa szkoły. Plac zabaw oraz boiska szkolne, poza godzinami pracy szkoły, udostępniane były nieodpłatnie młodzieży i dorosłym mieszkańcom dzielnicy. W każdej chwili mogliśmy liczyć na wsparcie Rady Rodziców oraz radnych z dzielnicy Łąki.

5. Przedstawienie informacji o tematyce szkoleń rady pedagogicznej, uczniów, rodziców, nauczycieli, administracji.

W okresie przygotowawczym odbyły się następujące szkolenia:

1. Koncepcja i strategia szkoły promującej zdrowie (uczniowie, rada pedagogiczna, pracownicy administracyjno-obsługowi, rodzice).
2. Budowanie systemu pomocy psychologiczno-pedagogicznej w szkole (rada pedagogiczna)
3. Aktywizujące metody pracy z uczniem (rada pedagogiczna)
4. Uczniowie uczestniczyli we wspomnianych wyżej szkoleniach: „Kolorowe nie znaczy zdrowe” (str. 14), „Żyj zdrowo” (str. 16), „Przemoc zawsze boli” , „Agresja – droga donikąd” (str. 24).
5. Szkolenie „Agresja – droga donikąd” (rodzice)

6. Nowe zasady organizowania w szkole pomocy psychologiczno-pedagogicznej (rodzice).

Dużą była również aktywność indywidualna nauczycieli w dziedzinie doskonalenia i podnoszenia swoich kwalifikacji. Duża grupa ukończyła szkolenia, które związane z edukacją prozdrowotną (m.in. udział w kursie kwalifikacyjnym, dającym uprawnienia do prowadzenia zajęć edukacyjnych w zakresie udzielania pierwszej pomocy, szkolenia z zakresu dysleksji, aktywizujących metod nauczania, bezpieczeństwa internetowego, pedagogiki zabawy, współczesnych uzależnień, oceniania kształtującego).

6. Opis pracy szkolnego koordynatora i zespołu wspierającego.

Tworzenie Szkoły Promującej Zdrowie jest procesem wymagającym zaangażowania wielu ludzi i szerokich, różnorodnych działań. Koordynatorem i często inicjatorem tych wszystkich działań jest pani Grażyna Kaczorowska – nauczycielka edukacji wczesnoszkolnej, która nadzorowała realizację programu edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia w szkole, sprawowała opiekę nad wszelkimi działaniami, podejmowanymi w tym zakresie oraz doskonaliła własne umiejętności. Była również przewodniczącą szkolnego zespołu ds. promocji zdrowia, który diagnozował oczekiwania i potrzeby społeczności szkolnej, planował i monitorował realizację zadań prozdrowotnych.

7. Informacja na temat wyników monitorowania klimatu szkoły.

Wszystkie prowadzone działania były systematycznie monitorowane tak, aby uzyskać jak najwięcej informacji do ewaluacji. Informacje uzyskano poprzez bezpośrednie rozmowy z uczniami, nauczycielami, pracownikami obsługi, rozmowy z wychowawcami, ich bezpośrednie obserwacje uczniów, analizy dokumentów szkolnych, wytworów uczniów, ankiet.

Wyniki przeprowadzonej ewaluacji potwierdziły, że działania szkoły przyniosły efekty. Dzieci były bardzo zainteresowane poruszaną tematyką. Z wielkim zaangażowaniem uczestniczyły w projektach związanych ze zdrowiem w różnych jego aspektach. Uczniowie byli otwarci na nowe pomysły i coraz odważniej wysuwali swoje propozycje zajęć, tematów, które ich interesują. Chętnie angażowali się w różne akcje i programy.

W ankiecie badającej samopoczucie odpowiedzi uczniów rozłożyły się następująco:

Lp.	Zachowania sprzyjające zdrowiu	zawsze	często	czasem	nigdy
1	Jestem zadowolony z mojego życia	55,9 %	30,5%	13,6%	-----
2	Jest mi dobrze w mojej rodzinie	81,4%	13,6%	5,1%	-----
3	Jest mi dobrze w mojej klasie	50,8%	35,6%	8,5%	5,1%
4	Czuję się bezpiecznie w szkole	50,8%	35,6%	10,2%	3,4%
5	Łatwo zasypiam i dobrze śpię w nocy	54,2%	35,6%	8,5%	1,7%
6	Mam dobry apetyt	45,8%	28,8%	23,7%	1,7%
7	Lubię siebie takim, jakim jestem	71,2%	22%	6,8%	-----

Dane przedstawione w tabeli są dla nas źródłem ważnych informacji, które zamierzamy wykorzystać przy planowaniu kolejnych działań prozdrowotnych.

8. Opis dostępnego dla szkoły sposobu współpracy ze służbą zdrowia.

Szkoła współpracuje przede wszystkim z pielęgniarką, która jest również członkiem zespołu ds. promocji zdrowia w szkole. Do zadań pielęgniarki należy przede wszystkim:

- a) udzielanie pierwszej pomocy medycznej,
- b) fluoryzacja i nauka szczotkowania zębów,
- c) sprawdzanie czystości,
- d) badania rozwojowe dzieci i młodzieży (waga, wzrost, badanie ostrości wzroku i widzenia barw, kontrola ciśnienia krwi, sprawdzanie układu ruchu pod względem wad postawy),
- e) profilaktyka mająca na celu zapobieganie chorobom „brudnych rąk”,
- f) pogadanki na temat higieny osobistej uczniów, zdrowego odżywiania, prawidłowej postawy ciała.

Za pośrednictwem pielęgniarki utrzymujemy też stały kontakt z lekarzem rodzinnym, który zawsze służy nam radą i pomocą, gdy tego potrzebujemy.

III. ZAKOŃCZENIE

Cała społeczność szkolna ma swój udział w planowaniu i realizacji I etapu projektu SzPZ. Analiza wyników pozwala na pozytywną ocenę przedsięwzięcia.

Uczestnictwo w etapie przygotowawczym przyniosło wiele korzyści wszystkim uczestnikom – **uczniom**: poznanie treści edukacji prozdrowotnej, ciekawe metody i formy zdobywania wiedzy, dodatkowe umiejętności, **nauczycielom**: podniesienie kwalifikacji, doskonalenie umiejętności, wymiana doświadczeń, doskonalenie pracy zespołowej, **rodzicom**: satysfakcję z sukcesów dzieci, wpływ na ofertę edukacyjną szkoły, współpracę z dziećmi i nauczycielami przy realizacji zadań, współudział w tworzeniu szkoły promującej zdrowie.

W kolejnych latach szkolnych zamierzamy te korzyści pogłębiać i utrwalać.