

# **SPRAWOZDANIE**

## **Z DZIAŁALNOŚCI SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 4 IM. JÓZEFY JOTEYKO W GRODZISKU MAZ. W ZAKRESIE PROMOCJI ZDROWIA W LATACH SZKOLNYCH 2011/2012, 2012/2013 ORAZ I SEMESTRZE ROKU SZKOLNEGO 2013/2014**

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.
9. Dokumentacja z przebiegu pracy.

### **III. Zakończenie - podsumowanie**

## PODSTAWOWE INFORMACJE O SZKOLE

Nazwa	<b>Szkoła Podstawowa nr 4 im. Józefy Joteyko</b>
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. Nałęcz-Fijałkowska (przedstawiciel rodziców), Zuzanna Zygmunt (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 (11.10.2011)*

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, osiągnięciu 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 psychogen-nych.
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 przyjęte do realizacji w ramach programu Szkoła Promująca Zdrowie:

1. Prawidłowe odżywianie.
2. Aktywność fizyczna, ruch i wypoczynek.
3. Bezpieczeństwo, życie bez nałogów.
4. Zdrowie fizyczne, higiena osobista i higiena otoczenia.
5. Zagrożenia cywilizacyjne i naturalne a zdrowie człowieka.
6. Zdrowie psychiczne i rozwój społeczny.

Przyjęliśmy założenie, że zadania priorytetowe będą realizowane systematycznie, z zachowaniem ciągłości, ale w każdym roku szkolnym dwa z nich staną się zadaniami głównymi, realizowanymi w sposób szczególny i poddawanych ewaluacji. Podstawą wyboru miały być obserwacje, wnioski z analizy ankiet, wnioski z posiedzeń rady pedagogicznej, wytyczne kuratora oświaty w zakresie nadzoru i inne przesłanki, wynikające z bieżącej pracy szkoły.

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

Rok szkolny 2011/2012 był okresem, w którym zbieraliśmy informacje, przygotowaliśmy 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** (I i II priorytet). W roku szkolnym 2012/2013 zajęliśmy się przede wszystkim priorytetem III: **Bezpieczeństwo. Życie bez nałogów** oraz V: **Zagrożenia cywilizacyjne i naturalne a zdrowie człowieka**, a w 2013/2014 priorytetem IV: **Zdrowie fizyczne, higiena osobista i higiena otoczenia** oraz ponownie II: **Zdrowie psychiczne i rozwój społeczny**.

### **ZDROWE ODŻYWIANIE**

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 deklaruwała, że codziennie je chipsy, słodkie, 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: „Szlanka 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 w roku szkolnym 2012/2013 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**” (28.02.2012), 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”, apele, wycieczki, nauka pieczenia.

**W ramach** programu unijnego „Grodziski Hogwart – oczarujemy Cię wiedzą”, realizowanego w roku szkolnym 2011/2012, prowadzone były w szkole zajęcia „**Dziewczyny górą**” i „**Chłopaki górą**”, poświęcone m. in. nauce gotowania i pieczenia.



Akcja „W szkole też można zdrowo jeść” (2011/2012) **polegała na wspólnym przygotowywaniu posiłków**. Uczniowie **pod kierunkiem nauczycielki** przygotowali smaczne, zdrowe i kolorowe kanapki.





W związku z obchodzonym we wrześniu **Dniem Chleba** odbyła się degustacja różnych gatunków pieczywa (2011), a klasy I wzięły udział w wycieczce **do gospodarstwa agroturystycznego** w Kawęczynie, gdzie podczas zajęć „Od ziarenka do bochenka” miały możliwość zapoznania się z cyklem produkcji pieczywa.



#### *Degustacja różnych gatunków pieczywa*

Systematycznie organizowane były **zajęcia mające 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.





**13 grudnia 2011 uczniowie wzięli udział w I warsztatach kulinarnych**, zorganizowanych w Liceum Gastronomicznym w Grodzisku Maz. Pod kierunkiem nauczycieli i uczniów liceum przygotowywali surówki z przyniesionych przez siebie produktów. Mieli też okazję poznać kilka zasad obowiązujących w czasie spożywania posiłku.



*Warsztaty kulinarne (13.12.2011)*

Warsztaty zdrowego odżywiania tak bardzo się spodobały, że w następnym roku – 15 kwietnia 2013 r. zostały zorganizowane ponownie. Tym razem wraz ze starszymi kolegami dzieci przygotowywały **naleśniki z serowo-owocowym nadzieniem oraz mleczno-owocowe koktajle**. Były pod wrażeniem nie tylko efektów smakowych swojej pracy, ale także wizualnych, bowiem każdy zespół przygotował inny zestaw naleśnikowy. Były więc naleśniki z surowymi owocami takimi jak banany, kiwi, pomarańcze, gruszki czy jabłka, z dodatkiem śmietany, cynamonu, oprószone cukrem pudrem. Ciekawie prezentowały się różne sposoby złożenia naleśnika: w rulon, kopertę czy trójkąt. Ta praca sprawiła wszystkim dużo satysfakcji i radości. Dzięki niej uczniowie utrwaliли wiedzę na temat wartości odżywczych owoców.



*Warsztaty kulinarne (15.04.2013)*





Warsztaty kulinarne (15.04.2013)

Ważnym elementem wychowawczo-kształcącym było **wspólne spożywanie drugiego śniadania** przez wychowawców i uczniów edukacji wczesnoszkolnej. Nauczyciele swoim własnym przykładem zachęcali uczniów do spożywania zdrowych posiłków.

**13 stycznia 2012 r. odbył się 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.







Podczas festynu rodzinnego pod hasłem „Zdrowa Czwórka – dieta, profilaktyka, sport, śmiech”, zorganizowanego 2 czerwca 2012 r. promocja zdrowego odżywiania stała się tematem wiodącym. Konkursy prowadzone na głównej scenie poświęcone były tej tematyce. Największą atrakcją imprezy była jednak kawiarenka, w której serwowano ciasta z owocami oraz sałatki przygotowane przez rodziców. Ci, którym zasmakowała jakaś potrawa, mogli zaopatrzyć się w jej przepis, specjalnie przygotowany na taką ewentualność. W czasie kolejnego festynu pod hasłem „Czas na zdrowie” – 6 czerwca 2013 r. w kawiarence pojawiły się owoce, sałatki owocowe i warzywne oraz duży wybór ciast z owocami i owsianych ciasteczek.



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 oraz piosenek o zdrowiu.





*Ślubowanie uczniów klas I (13.10.2011)*



*Ślubowanie uczniów klas I (12.10.2012)*

Reprezentanci naszej szkoły, grupa szóstoklasistów została zaproszona 6 grudnia 2012 r. przez polskich parlamentarzystów na sejmowe mikołajki pod hasłem „**Święty i zdrowy Mikołaj w Sejmie**”, połączone z promocją projektu ustawy o zdrowym żywieniu w placówkach oświatowych. W miłej i serdecznej atmosferze nasi delegaci zwiedzili gmach Sejmu, gabinet Marszałka Sejmu, siedzibę klubu PSL. Obserwowali pracę dziennikarzy, a także komisji sejmowych. W kuluarach spotkali wielu znanych polityków. Na zakończenie uczestniczyli w spotkaniu z Mikołajem, który obdarował ich paczkami ze zdrową żywnością. Znalazły się w

niej chipsy owocowe, suszone daktyle i morele, ciasteczka owsiane, batony zbożowe, musli, soki naturalne.



*Święty i zdrowy Mikołaj w Sejmie (6.12.2012)*

W dniu 14 grudnia 2012 r. klasy drugie wzięły udział w apelu pt. „**Witaminki na talerzu**”, poświęconego zdrowemu odżywianiu. Uczniowie ubrani w różnokolorowe stroje tworzyli grupy owoców i warzyw. Najbardziej lubianą grupą okazała się żółto-pomarańczowa (mandarynki, pomarańcze, banany), a najmniej – grupa biała (czosnek, pietruszka, seler). Dzieci dowiedziały się, że dla naszego zdrowia wszystkie grupy są jednakowo ważne.

W drugim semestrze roku szkolnego 2012/2013 uczniowie wzięli udział w konkursie ogłoszonym przez dyrektora szkoły „**Wydajemy własną książkę kucharską**”. Oprócz estetyki i pomysłowości ważne było, aby zawarte w niej zostały przepisy na zdrowe i różnorodne potrawy. Autorzy najlepszych książek zostali nagrodzeni, a ich książki wyeksponowane podczas festynu rodzinnego.

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. Agent, 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, RUCH I WYPOCZYNEK

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. Uświadczenie 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 uświadczać dzieciom 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 (22.04.2013).





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

**Festyn rodzinny pod hasłem „Czas na zdrowie”** (8.06.2013) 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 „Czas na zdrowie” (8.06.2013)*

Podczas **Dnia Sportu, zorganizowanego pod hasłem „Nalogom NIE”** (26.06.2012) wszyscy uczniowie wzięli udział w grach sportowych i zawodach, zorganizowanych na boiskach i w sali gimnastycznej.





24 czerwca 2013 r. podczas kolejnego **Dnia Sportu** każdy uczestnik mógł spróbować swoich sił w różnych konkurencjach sportowych. W turnieju klas I – III dominowały dyscypliny lekkoatletyczne i zręcznościowe. Rozegrano również mecz w dwa ognie. Grupa IV – VI postawiła na piłę nożną (chłopcy) i ręczną (dziewczyny). Choć nie wszystkim udało się wygrać, to jednak wszyscy świetnie się bawili.



*Dzień Sportu (24.06.2013)*

Każdego roku braliśmy udział **w turniejach i zawodach sportowych międzyszkolnych**: „Sport – Zabawa – Wiedza”, „Policjanci są wśród nas” oraz Grodzkiej Olimpiadzie Sportowej, w której w roku szkolnym 2012/2013 zajęliśmy II miejsce w gminie.



*„Sport – Zabawa – Wiedza”*



*„Policjanci są wśród nas”*





*Final turnieju tenisowego GOS zorganizowany w naszej szkole*

**Wycieczki turystyczno-krajoznawcze, rajdy rowerowe i zjazdy turystyczne cieszyły się zwykle dużym zainteresowaniem uczniów. Podczas imprez, w miejscu docelowym, organizowane były zawody i konkursy sportowe.**



*Zjazd turystyczny „Babie Lato”(24.09.2011)*



*Rajd rowerowy „Razem EURO 2012”(16.06.2012)*



*Rajd rowerowy klasy 2*



Często odbywały się **imprezy klasowe o charakterze sportowo-rekreacyjnym** z udziałem rodziców, babć i dziadków uczniów.



*Spotkanie integracyjne w klasie 1a pod hasłem „Wybieram zdrowie”(11.05.2012)*



*Dzień Babci i Dziadka (12.01.2014)*

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.



*Spotkanie z Luizą Złotkowską i Sławomirem Chmurą (17.05.2012)*



Na boiskach „Orlik” organizowane były zawody sportowe.



*I Turniej Piłki Nożnej. Wzięło w nim udział ponad 100 zawodników z Grodziska i okolic.(14.10.2011)*



*Turniej piłki nożnej „EURO Łąki” (9.06.2012). W turnieju wzięli udział nie tylko chłopcy. Po raz pierwszy wystawiono drużyny żeńskie, trenujące w UKS „Mazovia”, działającym przy naszej szkole.*



*Sportowe powitanie wakacji, turniej dla uczniów urodzonych w latach 2001-2003. (29.06.2013)*



Program zimowej akcji „**Ferie w szkole**” (28 stycznia – 8 lutego 2013 r.) zaplanowaliśmy z myślą o czynnym wypoczynku uczestników. Odbywały się zajęcia sportowe i rekreacyjne, wyjazdy na basen, wycieczki dalsze i spacerunki po najbliższej okolicy. W programie akcji „**Lato w mieście**” (1 – 19 lipca 2013 r.) uwzględniliśmy dodatkowo wycieczkę do ZOO, przejażdżki na kucykach w stadninie koni oraz miejską grę dydaktyczną, zorganizowaną przez pracowników willi Radogoszcz.



**Bal karnawałowy** w roku 2013 zorganizowaliśmy pod hasłem „**W zdrowym ciele zdrowy duch**”. Obowiązywały stroje z różnych dyscyplin sportowych.



*Bal karnawałowy „W zdrowym ciele, zdrowy duch” (25.01.2013)*

Z okazji **Światowego Dnia Zdrowia** - 10 maja 2013 r. obie grupy szkolne przygotowały apele poświęcone zdrowiu. Klasy trzecie przygotowały dla swoich młodszych kolegów program artystyczny, promujący zdrowy styl życia. Wszyscy przypomnieli sobie, że codzienna higiena, racjonalne odżywianie, aktywność fizyczna i czyste środowisko mają duży wpływ na nasze zdrowie, sukcesy w nauce i zadowolenia z życia.





Starsza grupa zatytułowała swój apel „Przerwa na zdrowie”. W ich wykonaniu promocja zdrowego odżywiania i aktywnego spędzania wolnego czasu przybrała formę turnieju klas. Zawodnicy, podzieleni na grupy witaminowe A, B, C (zgodnie z przynależnością do klas), musieli wykazać się wiedzą i spostrzegawczością, a także umiejętnościami: układania haseł reklamowych, rozpoznawania smaków, wyszukiwania nazw owoców i warzyw ukrytych w wykreślanie. Na koniec zmierzyli się w turnieju sportowym: wyścigach i rzutach do kosza.



W roku szkolnym 2013/2014 wprowadziliśmy zmiany w organizacji zajęć wychowania fizycznego w klasach IV - VI. Obok zajęć obowiązkowych (w wymiarze 2 godz. tygodniowo) stworzyliśmy uczniom możliwość wyboru zajęć fakultatywnych (również 2 godz. tygodniowo) spośród przygotowanych propozycji.

Lp.	Propozycja zajęć fakultatywnych na rok szkolny .....	Liczba godzin	Wybór ucznia
<b>PROFIL SPORTOWY (cel: rozwijanie uzdolnień sportowych)</b>			
1	Koszykówka + piłka ręczna	1	
2	Siatkówka + piłka nożna	1	
3	Tenis stołowy + badminton	1	
4	Basen	2	
<b>PROFIL REKREACYJNY (cel: systematyczna aktywność ruchowa)</b>			
5	Gry zespołowe: piłka nożna, koszykówka, piłka ręczna, siatkówka	1	
6	Basen	2	
7	Taniec dyskotekowy, aerobik	1	
8	Dyscypliny raketowe: tenis stołowy, badminton	1	
9	Gry rekreacyjne: rzutki, ringo	1	
10	Gimnastyka ogólnorozwojowa (w tym korekcyjna)	1	

Dzięki możliwości wyboru zajęć fakultatywnych uległa zdecydowanemu zmniejszeniu liczba decyzji dyrektora w sprawie dłuższych (powyżej 3 miesięcy) zwolnień uczniów z zajęć wychowania fizycznego (I semestr 2012/2013 – **21**, I semestr 2013/2014 – **7**) oraz liczba zwolnień pojedynczych z poszczególnych lekcji (w ocenie nauczycieli wychowania fizycznego zmniejszyła się ponad pięciokrotnie). Uczniowie chętnie uczęszczają na wybrane przez siebie zajęcia i zgłaszają propozycje fakultetów na rok następny.

W roku szkolnym 2013/2014 **przystąpiliśmy do Ogólnopolskiej Akcji Ministra Edukacji Narodowej „Ćwiczyć każdy może”**, organizowanej w ramach Roku Szkoły w Ruchu, w ramach której prowadzimy działania na rzecz aktywności fizycznej całej społeczności szkolnej. Naszym celem jest zdobycie tytułu Szkoły w Ruchu.

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.

## BEZPIECZEŃSTWO, ŻYCIE BEZ NAŁOGÓW

Kolejnym priorytetem było zapewnienie uczniom bezpieczeństwa podczas pobytu w szkole oraz podczas zorganizowanych wyjść i wyjazdów. Analiza przeprowadzonych ankiet wskazuje, że większość uczniów czuje się w szkole bezpiecznie. O odpowiednim poziomie bezpieczeństwa świadczy również niewielka liczba wypadków, które mają miejsce na terenie szkoły. Rodzice, nauczyciele i uczniowie wskazują jednak obszary, które mogą stanowić potencjalne zagrożenie. Ich źródłem są przede wszystkim zachowania dzieci podczas przerw oraz w czasie drogi do szkoły i domu. Konieczność ciągłego edukowania uczniów w zakresie bezpiecznych zachowań jest bardzo ważna ze względu na ewentualne poważne konsekwencje zaniedbań w tym zakresie. **Nasz cel to: poprawić poziom wiedzy uczniów na temat bezpiecznych zachowań w różnych sytuacjach oraz kształcenie umiejętności stosowania tej wiedzy w praktyce.** W jego realizacji pomagał nam program „Bezpieczna i przyjazna szkoła”. Promowaliśmy z nim bezpieczne zachowania na lekcjach wszystkich przedmiotów i zajęciach pozalekcyjnych. **Monitorowaliśmy zachowania uczniów** w czasie przerw śródlekcyjnych. Zbieraliśmy informacje o uczniach stwarzających zagrożenie od nauczycieli dyżurujących na korytarzach. Informowaliśmy rodziców o zachowaniu ich dzieci. **Przeprowadziliśmy indywidualne rozmowy** z uczniami notorycznie zagrażającymi bezpieczeństwu. Ta konsekwentna praca przyniosła pozytywne wyniki, które przełożyły się na poprawę bezpieczeństwa w czasie przerw lekcyjnych.

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 kąpeli” – 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 uczestniczyliśmy w akcji Dzień Bezpiecznego Internetu. W roku szkolnym 2011/2012 działania podjęte z tej okazji trwały prawie dwa tygodnie:

1. Przeprowadzenie zajęć na temat bezpiecznego korzystania z internetu.
2. 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 ściennie 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.

Na początku roku szkolnego 2012/2013 26 września cała grupa edukacji wczesnoszkolnej uczestniczyła w **apelu** poświęconemu szeroko pojmowanemu **bezpieczeństwu**. Przed feriami zimowymi podczas apelu porządkowego przypomnieliśmy uczniom **zasady bezpieczeństwa** nie tylko na drodze, ale praktycznie w każdej możliwej sytuacji w domu, na podwórku, podczas zabaw, w kontakcie obcymi zwierzętami. Natomiast na koniec roku szkolnego cała szkoła uczestniczyła w akcji „**Bezpieczne wakacje 2013**” z wykorzystaniem materiałów Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego. Celem tej ogólnopolskiej akcji jest zwiększenie poziomu bezpieczeństwa spędzania wolnego czasu przez dzieci, młodzież i dorosłych.

19 września 2012 r. uczniowie klas I uczestniczyli w lekcji otwartej na temat bezpieczeństwa „Masz jedno życie”, organizowanej przez Stowarzyszenie „**Bezpieczne Miasto i Gmina**” w ramach programu „Chcemy żyć bezpieczniej” przy współdziałaniu Policji i Straży Miejskiej w Grodzisku Mazowieckim. Obejrzały film „Bezpieczna droga z radami Sponge-Boba”, występy starszych kolegów związane z bezpieczeństwem, a także pokaz ratownictwa medycznego. Otrzymały również elementy odblaskowe, dzięki którym były lepiej widoczne na drodze.

Realizowaliśmy również program „**Bezpieczniej w Sieci, bezpieczniej w życiu**”. Uświadamialiśmy uczniom skutki uzależnień od gier komputerowych, Internetu, oglądania telewizji, korzystania z telefonów komórkowych. Starsi uczniowie oglądali kreskówki „3...2...1...Internet”, które w interesujący sposób przedstawiały niebezpieczeństwa wynikające z lekkomyślnego korzystania z Internetu. Ukończyli kurs e-learningowy w zakresie bezpieczeństwa w sieci.



Podsumowaniem tych działań był apel z okazji **Dnia Bezpiecznego Internetu**, który odbył się dnia 5 marca 2013 r. podczas którego wykorzystano kreskówki z serii „**Owce w Sieci**”. Miał on na celu utrwalenie wypracowanych w trakcie lekcji zasad szkolnej etykiety.

Uczniowie klas 3 i 2 wzięli udział w dniach 14-15 stycznia 2013 r. w dwugodzinnych warsztatach „**Magiczne kryształy**” z programu profilaktycznego z zakresu profilaktyki uprzedzającej, mającej na celu zapobieganiu „nowoczesnym” uzależnieniom: od telewizji, gier komputerowych i Internetu. Warsztaty przeprowadziły osoby z Fundacji „Homo Domini” z Krakowa. Uczniowie klas 5 i 6 wzięli udział w programie interwencyjnym „**Odczuwaj, ufaj, mów**”, adresowanym do klas, w których występują konflikty i spory, wynikające z trudnych sytuacji rówieśniczych. Warsztaty poprowadził zespół pedagogów „Dezyderia” z Warszawy.

Kolejny temat bezpieczeństwa dotyczył problemu nałogu tytoniowego. Programy „**Nie pal przy mnie, proszę**”, (I – III) oraz „**Znajdź właściwe rozwiązanie**” (IV – VI), które realizujemy już kolejny rok dotyczą edukacji antynikotynowej. W tym roku w ramach tych programów przeprowadzono konkurs plastyczny, którego organizatorem była Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Grodzisku Mazowieckim. Nasi uczniowie wzięli w nim udział zdobywając II i III miejsce oraz dwa wyróżnienia: jedno w grupie wiekowej I – III, a drugie w IV – VI.

W trakcie tradycyjnego już **Tygodnia Bezpieczeństwa** w naszej szkole w dniach 13-17 maja 2013 r. przypomnieliśmy sobie zasady zachowania, których powinniśmy przestrzegać na co dzień - w szkole, w domu, na ulicy, podczas zajęć pozalekcyjnych i wycieczek. Uczniowie klas IV mieli okazję przystąpić do **egzaminu na kartę rowerową**. Podstawowe wiadomości o zasadach ruchu drogowego poznawali na lekcjach techniki. Dodatkowo zorganizowano spotkanie z instruktorem nauki jazdy, który też przeprowadził egzamin na kartę rowerową.

W dniu 20.06.2013 r. uczniowie klas 5 i 6 uczestniczyli w programie edukacyjno-profilaktycznym „**Super Kibic**”. Miał on na celu przeciwdziałanie niepożądanym zachowaniom kibiców w czasie imprez sportowych. Został zorganizowany przez Powiatową Komendę Policji oraz Klub Sportowy „Pogoń” z Grodziska Mazowieckiego.



*Zajęcia w ramach programu „Super Kibic” (20.06.2013)*



Przy naszej szkole kolejny już rok działała **światlica opiekuńczo-wychowawcza z programem terapeutycznym**. Zajęcia w świetlicy odbywały się trzy razy w tygodniu. W ich trakcie uczniowie otrzymywali systematycznie pomoc w nauce, rozwiązywane były też na bieżąco problemy dzieci. Odbywały się pogadanki: Jak rozwiązywać konflikty z rówieśnikami? Jak się zdrowo odżywiać? Bezpieczne korzystanie z Internetu. Mój dom rodzinny – jaki powinien być, bym czuł się w nim dobrze? Uczniowie otrzymywali posiłek w postaci kanapek oraz świeżych owoców i warzyw. Podczas zajęć korzystali z sali gimnastycznej, komputerów oraz gier edukacyjnych, będących na wyposażeniu świetlicy szkolnej. Dzieci systematycznie przychodziły na zajęcia i chętnie korzystały z pomocy wychowawców, szczególnie w zakresie przygotowania do zajęć szkolnych.

## ZDROWIE PSYCHICZNE I ROZWÓJ SPOŁECZNY

Zdrowie 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.

Zdajemy sobie sprawę z tego, że zdrowie psychiczne i rozwój społeczny jest związany z atmosferą, jaka panuje w środowisku, w którym żyjemy i pracujemy. Rozwijanie umiejętności osobistych i społecznych sprzyja dobremu samopoczuciu i chęci do podejmowania zadań i wyzwań życia codziennego. W tym roku szkolnym przeprowadziliśmy kilka ankiet, których zadaniem było **ocenie atmosfery panującej w szkole, sprawdzenie samopoczucia uczniów, określenie ich stosunku do szkoły, przedmiotów i nauczycieli oraz życia w szkole**. Natomiast nauczyciele wypełniali ankiety, dotyczące systemu **motywacyjnego w naszej placówce**. W październiku 2012 r. przeprowadziliśmy pierwszą z ankiet w klasach 4a, 5a i 6a. Okazało się, że **86,4%** procent uczniów jest **zadowolonych ze swojego życia**, **95%** respondentów stwierdziło, że **jest im dobrze w rodzinie**, **86,4%** uznało, że **jest im dobrze w klasie**, **93,2%** ankietowanych stwierdziło, że **lubi siebie takimi jakim są**. Podobne wyniki dała druga ankieta, z której wynikało, że uczniowie **dobrze postrzegają swoich nauczycieli** i mają z nimi dobry kontakt. Ostatnia ankieta skierowana do uczniów wykazała, że **uczniowie dobrze i bardzo dobrze czują się w szkole. Dobrze ocenili nauczycieli, atmosferę, sklepik szkolny**. Dobrze czują się we własnych klasach, w większości lubią swoje zespoły klasowe. Duży odsetek uczniów czuje się lubianych i ma przyjaciół w klasie.

Analiza ankiet stała się dla nas źródłem wiedzy o nastrojach i pozwoliła na wyciągnięcie kilku wniosków do dalszej pracy. Priorytetem jest utrzymanie pozytywnych nastrojów tam, gdzie udało się je wypracować i próba wprowadzenia zmian w obszarach, które nie wypadły dobrze. Odsetek uczniów zadowolonych rośnie wraz z wiekiem, w klasach IV jest najniższy, warto więc popracować nad integracją najmłodszych uczniów grupy wiekowej IV – VI. Pojawiają się też sygnały dotyczące różnych form agresji, których na pewno nie zlekceważymy, ponieważ powodują, że uczniowie nie zawsze czują się bezpieczni. Przyjrzymy się również bliżej stołówce szkolnej, bo jest to jedno miejsc, które atmosferę dzieci oceniły najniżej.

W styczniu 2012 r. została przeprowadzona ankieta dotycząca **systemu motywacyjnego nauczycieli**. Wypełniło ją 28 członków rady pedagogicznej. Zdecydowana większość nauczycieli **ocenia dobrze i bardzo dobrze atmosferę panującą w szkole** (82% ogółu ankietowanych). Obowiązujący w szkole **system awansu zawodowego za sprawiedliwy uważają 22 osoby** (78,6%). 24 osoby (85,7%) odczuwają potrzebę podnoszenia swoich kwalifikacji zawodowych. **26 osób** (92,9%) **jest zadowolonych z pracy w tej szkole**. Czynniki, które mają decydujący wpływ na podwyższenie jakości pracy to przede wszystkim: **dobra atmosfera oraz dobre relacje z nauczycielami i uczniami**. Duża grupa przyznała jednak, że nie zna zasad przyznawania dodatków motywacyjnych oraz nagród z okazji Dnia Edukacji Narodowej, w związku z czym w przyszłym roku szkolnym należy wspólnie przeanalizować zasady motywowania nauczycieli, przedyskutować je w zespołach, wprowadzić ewentualne zmiany i wdrożyć do stosowania.

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. Koło teatralne „Tęcza”
4. Szkolne Koło Teatralne „Czwóreczka” (4-6)
5. Chór
6. Koła przedmiotowe: języka polskiego, matematyczne, historyczne, przyrodnicze, języka angielskiego, plastyczne
7. Szkółka szachowa
8. Zajęcia sportowo-rekreacyjne
9. Klub koszykarski
10. Zbiórki suchowe i harcerskie
11. 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: suchowa 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.



*Koło teatralne „Tęcza”*



*Zespół teatralny „Czwóreczka”*



*Zespół taneczny „Tęcza”*

Zespół taneczny „**Tęcza**” został zaproszony do udziału w **Festiwalu Tulipanów**, który od 13 lat odbywa się w **miejsowości Burbiszki na Litwie**. Prezentowały się tam zespoły ludowe z gmin partnerskich z Polski (oprócz naszego zespołu był zespół z Gniezna), Białorusi, Łotwy, Gruzji i Ukrainy. Nasz zespół (z klasy 3a) zaprezentował program składający z tańców ludowych, pochodzących z różnych regionów Polski. Dzieci wróciły pełne wrażeń zarówno po ciepłym przyjęciu przez gospodarzy jak i po wspaniałej podróży i zwiedzaniu Litwy.



*Występ zespołu „Tęcza” w Burbiszkach na Litwie (Festiwal Kwitnących Tulipanów) 9-12.05.2013*

Wzięliśmy również udział w **historycznej paradzie miejskiej „Od grodziska do Grodziska”**. Premaszerowała ona ulicami miasta. Naszej szkole przypadł **okres średnio-wieczna**, kiedy to słowiańskie grodzisko na tych terenach powoli nabierało znaczenia. W strojach z epoki, wypożyczonych z magazynu teatralnego, uczniowie odegrali scenkę, której bohaterami była rodzina Tomasza Grodzkiego, ówczesnego właściciela osady oraz jego dwór z damami i rycerzami. A ponieważ istnieją przesłanki, by sądzić, że w tym czasie osada składała się z obronnego dworu właścicieli i siedzib chłopskich skupionych wokół kościoła nie mogło zabraknąć włościan i księdza proboszcza. Było to bardzo ciekawe i pouczające widowisko.







*Występ podczas parady miejskiej „Od grodziska do Grodziska” (8.06.2013)*

Od kilku już lat prowadzimy akcję mającą na celu promowanie i przybliżenie uczniom postaci naszej patronki Józefy Joteyko. Ponieważ jest to osoba, której zainteresowania i życie zawodowe jest odległe naszym uczniom, postanowiliśmy wykorzystać jej cechy osobowości: otwartość na drugiego człowieka i chęć niesienia pomocy. Stąd akcja **„Zróbmy coś dla innych”**. W jej ramach zbieraliśmy plastikowe nakrętki na **rehabilitację dwojga dzieci**. Zbieraliśmy suchą **karmę dla zwierząt**, którą w dniu 18 grudnia 2012r. przekazaliśmy wolontariuszom Powiatowej Straży dla Zwierząt w Grodzisku Mazowieckim. W czasie tego spotkania dowiedzieliśmy się, jak dbać o domowe zwierzęta oraz jak postępować z psem, aby nie stanowił dla nas zagrożenia. Poznaliśmy również smutne historie porzuconych zwierzątek, dla których zbieraliśmy karmę. Jak co roku wzięliśmy udział w XIII edycji ogólnopolskiej akcji **„Góra grosza”** organizowanej przez Towarzystwo „Nasz Dom” na rzecz domów dziecka. W dniu 28 września klasa 6a wzięła udział w powiatowym przeglądzie twórczości artystycznej osób niepełnosprawnych **„Ogrody Integracji”**. W grudniu 2012 r. przygotowywaliśmy paczki świąteczne dla potrzebujących w szkolnej



akcji **„Zostań Świętym Mikołajem”**. Wraz z rodzicami uczestniczyliśmy we świątecznych zbiorach żywnościowych paczek bożonarodzeniowych i wielkanocnych w ramach ogólnopolskiej akcji **„Polacy – Bohaterom czyli paczki dla kombatantów na Kresach”**, organizowanej przez Stowarzyszenie ODRA-NIEMEN. Samorząd szkolny zaangażował się w akcję charyta-

tywną „**POMÓŻ I TY**”, na rzecz Fundacji Osób Niewidomych i Niepełnosprawnych z Gdyni Uczniowie prowadzili również zbiórkę książek do szkolnej biblioteki.

W szkolnym 2013/2014 powstało Koło Młodego Wolontariusza. Jego członkowie przystąpili do konkursu na blog wolontariacki w ramach projektu „Lepszy świat przez wolontariat”, realizowanego przez Fundację BO WARTO. Od stycznia do maja 2014 mają przeprowadzić 5 akcji wolontariackich i opisać je na swoim blogu. W grudniu 2013 r. koło było inicjatorem i organizatorem dyskoteki andrzejkowej i kiermaszu świątecznego, które przyniosły 2500,- dochodu. Przeznaczony on został na pomoc dla naszej byłej uczennicy, walczącej z chorobą nowotworową oraz na paczki świąteczne dla kiermaszu świątecznego dla uczniów naszej szkoły.

Grupa uczniów zaprezentowała występ słowno-muzyczny poświęcony osobie Jana Pawła II z okazji **Dnia Papieskiego** w świetlicy środowiskowej przy ul. Westfala. Kolejna grupa jak co roku przygotowała **bożonarodzeniowe Jasełka**, z którymi wystąpiła również w Parafii Matki Bożej Nieustającej Pomocy przy ul. Piaskowej, w Parafii Przemienienia Pańskiego w dzielnicy Łąki oraz w grodziskim **Centrum Kultury dla mieszkańców naszego miasta**. Na **powiatowych dożynkach** połączonych z Jarmarkiem Produktów Regionalnych wystąpił nasz **zespół tańca ludowego „Tęcza”**. Tańczyli również w **przedszkolu „Mały Poliglota”**, w czasie wspomnianych wcześniej Jasełek, gdzie stanowili integralną część całego przedstawienia. Ich występy miały na celu przybliżenie dzieciom, a dorosłym przypomnienie naszej pięknej polskiej kultury. Z kolei uczniowie klas drugich podczas obchodów Dnia Książki zaprezentowali występ artystyczny pt. **„Polskie tradycje ludowe”** w Filii nr 2 Biblioteki Publicznej w Grodzisku Mazowieckim. Wraz z nimi wystąpili również uczniowie z koła teatralnego z **przedstawieniem „Królewna Śnieżka w bajkowym koglu-moglu”**. Koło teatralne **„Fantazja”** na V Festiwalu Teatrów Amatorskich im. Hipolita Szczerkowskiego **„Totalnie Teatralnie”** organizowanym przez Stowarzyszenie „EGIDA”, za pantomimę **„Królowa Śniegu”** zdobyło Złotą Kurtynę oraz dwie nagrody za najlepsze role żeńskie. Te wyróżnienia świadczą o tym, że działania, jakie podejmujemy dla innych są przez nas takowane bardzo poważnie i z dużym zaangażowaniem.

Przy naszej szkole działa Szczęp Harcerski, który skupia liczną rzeszę młodych uczniów i harcerzy. Ich działania widać na każdym kroku. Chętnie i z wielkim zapałem włączają się do naszych zadań.

Przez cały rok w naszej szkole odbywały się **imprezy klasowe** takie jak: andrzejki, Wigilia, Dzień Dziewczynek i Chłopców, Walentynki, Wielkanoc. Te działania spajały społeczność klasy, integrowały ją, budowały poprawne relację między dziećmi i nauczycielami, tworzyły dobrą atmosferę, która potem rozszerzała się na całą szkołę.

Jak pokazały wyniki ankiet, przedstawionych wcześniej, w naszym przypadku imprezy te przyniosły zamierzony efekt. Aby podtrzymać dobrą atmosferę panującą w szkole w dniu 21 listopada 2012 r. wszyscy wzięliśmy udział w **Dniu Życzliwości**. Wśród uczniowskich strojów dominował tego dnia kolor żółty, symbolizujący radość, słońce i dobroć. Poprzez tę akcję chcieliśmy przypomnieć, że miły uśmiech, ciepłe słowo czy serdeczny gest nic nie kosztują, a potrafią sprawić komuś wiele radości.





*Dzień Życzliwości 21.11.2012 r.*

W roku szkolnym 2012/2013 był realizowany **program „Indywidualna ścieżka edukacyjna kluczem do prawidłowego rozwoju dzieci w klasach I-III szkół podstawowych”**, finansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego z Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki. Adresowany był zarówno do dzieci, które mają **trudności w nauce**, jak i tych, które chciały **rozwijać swoje zainteresowania i uzdolnienia**. W naszej szkole w ramach projektu odbyło się dodatkowo 990 godzin zajęć pozalekcyjnych o charakterze wspomagającym: dla dzieci ze specyficznymi trudnościami w czytaniu i pisaniu, w tym także zagrożonych ryzykiem dysleksji, dla dzieci z trudnościami w zdobywaniu umiejętności matematycznych, zajęcia logopedyczne dla dzieci z zaburzeniami mowy, **gimnastyka korekcyjna** dla dzieci z wadami postawy i rozwijającym: **koło szachowe, zespół taneczny, zespół teatralny**.



*Jeden z turniejów, rozgrywanych w ramach Grand Prix Szkół Podstawowych Powiatu Grodzkiego w Szachach (rok szkolny 2012/2013).*

W klasach 4-6 prowadzone były zajęcia **wyrównawcze z języka polskiego, z matematyki, z przyrody, zajęcia korekcyjno-kompensacyjne i logopedyczne**. Zajęciami wspierającymi z logopedii i zajęć korekcyjno-kompensacyjnych objęci byli też wychowankowie

grup 0. Wymienione zajęcia miały na celu wyrównanie szans edukacyjnych i umożliwienie uczniom osiągnięcia sukcesu na miarę swoich możliwości. Oprócz tych zajęć każdy nauczyciel udzielał pomocy uczniom w ramach dodatkowych godzin pracy nauczyciela wynikających z art.42 KN. Były wśród nich: zajęcia wyrównawcze, terapia pedagogiczna, zajęcia socjoterapeutyczne, logopedia, gimnastyka korekcyjna, zajęcia korekcyjno-kompensacyjne.

Świetlica szkolna od kilku lat uczestniczy w akcji „Czytające szkoły”. Specjalną edycję tej akcji przygotowała w czasie festynu rodzinnego biblioteka szkolna, zamieniając czytelnię w salon kanapowy „Poczytajka”.



2 kwietnia 2013 r. otrzymaliśmy tytułu „Szkoła Odkrywców Talentów”, przyznawany przez Ośrodek Rozwoju Edukacji szkołom, które prowadzą systemowe działania na rzecz ucznia zdolnego. Podczas **Dnia Promocji Talentów** 18 czerwca 2013 r. uczniowie zaprezentowali najpiękniejsze spektakle teatralne i programy taneczne oraz swoje indywidualne osiągnięcia w konkursach i przeglądach artystycznych.



*Dzień Promocji Talentów (18.06.2013 r).*

Od 2005 r. jesteśmy organizatorami **Międzyszkolnego Festiwalu Piosenki**, w którym uczestniczą uczniowie ze szkół podstawowych powiatu grodziskiego. Festiwal odbywa się w Centrum Kultury i cieszy się dużym zainteresowaniem. W jury zasiadają zwykle znane i popularne osoby. Gościliśmy już m. in. Marcina Dorocińskiego (absolwent-





ta naszej szkoły), Andrzeja Zaorskiego, Annę Wieczur-Bluszcz, Wojciecha Siemiona, Pawła Dłużewskiego, Dorotę Stalińską, Jacka Kawalca, Dariusza Wnuka (absolwenta naszej szkoły), Katarzynę Pakosińską (na zdjęciu powyżej).

## 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. Podczas festynu rodzinnego 8 czerwca 2013 r. razem z panią z Sanepidu prowadziła **punkt medyczny**, w którym można było zmierzyć poziom cukru we krwi, ciśnienie, wagę oraz poziom dwutlenku węgla w wydychanym powietrzu.



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 co roku uczestniczą w ogólnopolskim programie edukacyjnym **„Między nami kobietkami”**. Tematem spotkania są problemy okresu dojrzewania i praktyczne wskazówki, jak radzić sobie w trudnych dla kobiet sytuacjach. Program stworzono przy współpracy recenzentów MEN, ginekologów oraz psychologów i jest on wpisany na listę środków dydaktycznych zalecanych przez MEN do użytku szkolnego.

W roku 2011/2012 stworzyliśmy możliwość skorzystania z badań profilaktycznych, prowadzonych przez firmy zewnętrzne, w zakresie komputerowego badania kręgosłupa (7.10.2011 – skorzystało 62 uczniów) oraz wzroku (18.05.2012 – skorzystało 50 uczniów). W roku szkolnym powtórzyliśmy badania wad postawy (25.09.2012 r. – skorzystało 38 osób) oraz wzroku (6.11.2012 r. – skorzystało 46 osób). W roku szkolnym 2013/2014 podczas Dni

Promocji Zdrowia „Zadbaj o oczy” (21 – 24.01.2013) odbyły się nieodpłatne badania przesiewowe (wywiad ogólny, pomiar autorefraktometrem oraz sprawdzenia ostrości wzroku) w kierunku wady wzroku. Skorzystało z nich 238 uczniów.

Systematycznie prowadzone są **zajęcia gimnastyki korekcyjnej**, w których uczestniczą uczniowie z wadami postawy i kręgosłupa. Na bieżąco aktualizowane były oznakowania rozmiarów stolików i krzeseł w celu dostosowania ich do wysokości uczniów.

Oprócz tego odbył się konkurs na najładniejszą, najbardziej zadbaną salę lekcyjną.

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**

Wszyscy rozumiemy powiązania między zagrożeniami cywilizacyjnymi i naturalnymi a zdrowiem człowieka. Chcieliśmy nauczyć naszych uczniów, aby razem ze swoimi rodzicami tworzyli środowisko fizyczne sprzyjające zdrowiu i zredukowali czynniki szkodliwe w środowisku, w którym żyją.

Zagadnienia ekologiczne realizowaliśmy w roku szkolnym 2011/2012 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.

W roku szkolnym 2012/2013 wszystkie klasy wzięły udział w dniach 14 – 15 lutego 2013r. w warsztatach aktywnej edukacji ekologicznej w ramach programu „**Planeta bez Peta**” z happeningiem na temat odzysku surowców z odpadów. Zajęcia prowadzone przez przeszkolonego edukatora miały na celu zapoznanie uczniów z podstawowymi zagadnieniami ekologicznymi oraz zachęcenia ich do prowadzenia na co dzień selektywnej zbiórki odpadów. Dzięki warsztatom zaczęliśmy zbierać plastikowe **opakowania typu PET**, których udało nam się uzbierać aż 451 kilogramów.



*Warsztaty „Planeta bez PET-a”*



Zbieraliśmy również **plastikowe nakrętki** (na szczytne cele pomocy dzieciom). Zebraliśmy ich 102 worki. W ramach IX edycji zbiórki **makulatury** organizowanej przez Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego, firmie EKO-TRANS w grudniu 2012 r. przekazaliśmy 1183 kilogramy makulatury. Prowadziliśmy również zbiórkę zużytego **sprzętu elektrycznego i elektronicznego** (radia, monitory, drukarki, maszyny do pisania, klawiatury, kable - w sumie 220 kilogramów), które odebrała od nas łódzka firma DORA PLUS. Stare **świełki** w liczbie 170 sztuk przekazaliśmy grodziskiej firmie „Mercurion”.

W czasie festynu rodzinnego 8 czerwca 2013 r. zorganizowaliśmy warsztaty recyklingu, które uświadomiły uczniom, że z różnego rodzaju odpadów można wyczarować mnóstwo ciekawych rzeczy.

W klas starszych oraz w edukacji wczesnoszkolnej odbywały się lekcje z **elementami ekologii**. Nasi najmłodszy podopieczni z punktu przedszkolnego w Natolinie obejrzeni w październiku 2012 r. **teatrzyk kukielkowy „O tym jak Kicia i Gapcio ratowali Ziemię”**. Przedszkolaki wspólnie z bohaterami przedstawienia przyczynili się do uratowania naszej planety ziemi i obiecali, że swoim codziennym zachowaniem będą dawać innym dobry przykład. 29.11.2013 r. uczniowie klas I - III obejrzeni przedstawienie ekologiczne **„Wielkie psotki małej Dorotki”**. Zabawna historia poruszała poważne tematy, ucząc segregacji śmieci oraz przypominając zasady prawidłowego odżywiania się.

## **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 rekreację.
7. Promocja zdrowia psychicznego i zapobieganie występowaniu zaburzeń psychogen-nych.
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
<b>Prawidłowe odżywianie się</b>	Udział w programie: „Szlanka 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 sklepiku szkolnym. Kampania antyreklamowa, zniechęcająca do zakupu niezdrowej żywności. Korzystanie z pełnowartościowych obiadów w stołówce szkolnej. Kontynuowanie akcji: „Naleśnik za złotówkę”. Dożywianie – wydawanie darmowych posiłków dla dzieci z rodzin najuboższych. Nasza szkolna książka kucharska- zbieranie przepisów na proste i zdrowe dania, wydanie jej w formie książki kucharskiej z rysunkami dzieci. Pogadanki, warsztaty na temat zdrowego odżywiania. Spotkanie z dietetykiem. Przygotowanie ulotek dla rodziców na temat zdrowego odżywiania. Obchody Światowego Dnia Zdrowia (2012/2013 – priorytet: zdrowe odżywianie). Konkurs recytatorski wierszy na temat prawidłowego odżywiania.



	<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>
<b>Bezpieczeństwo w życiu codziennym, życie bez nalogów</b>	<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>
<b>Zdrowie fizyczne, higiena osobista i higiena otoczenia</b>	<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 postawa 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>

<b>Aktywność, ruch i wypoczynek</b>	<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>
<b>Zdrowie psychiczne i rozwój społeczny</b>	<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>
<b>Zagrożenia cywilizacyjne i naturalne a zdrowie człowieka</b>	<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 Świąta 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>



	Dbłość o „zielone płuca naszej szkoły” (sadzenie drzew i krzewów na terenie placu szkolnego).
--	---

### **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 zebrania 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. Wynajmowaliśmy na zasadzie użyczenia salę do pro-



wadzenia zajęć fitness dla mieszkanki 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.

### NAUCZYCIELE

Data	Tematyka szkolenia	Uczestnicy
29.08.2011	Koncepcja i strategia SzPZ.	Rada pedagogiczna,
31.10.2011	Szkolenie do prowadzenia zajęć edukacyjnych w zakresie udzielania pierwszej pomocy. Kwalifikacje: przygotowanie do prowadzenia zajęć edukacyjnych w zakresie udzielania pierwszej pomocy.	Nauczycielka wychowania fizycznego
9.11.2011	Budowanie systemu pomocy psychologiczno-pedagogicznej w szkole.	Rada pedagogiczna
9.11.2011	Szkolenie inauguracyjne II edycję programów "Nie pal przy mnie, proszę" oraz "Znajdź właściwe rozwiązanie"	Koordynatorzy
6.02.2012	Konferencja "Szkoła Bezpiecznego Internetu",	Opiekun samorządu szkolnego
14.03.2012	Aktywne metody pracy z uczniem	Rada pedagogiczna
21.11.2012	Ochrona danych osobowych	Rada pedagogiczna
21.28.02.2013	Rola i zadania szkolnego koordynatora Szkoły Promującej Zdrowie	Koordinator SZPZ w szkole
18.04.2013	Praca z uczniem ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi	Rada pedagogiczna
25.04.2013	Szkolenie z zakresu rozpoznawania indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych uczniów w kontekście realizacji zadań szkolnego specjalisty w zreformowanym systemie pomocy psychologiczno-pedagogicznej	Nauczyciele I - III
maj 2013	Kurs Pomocy Dzieciom z Rodzin z Problemem Alkoholowym	Wychowawca świetlicy opiekuńczo-wychowawczej
marzec 2011 – kwiecień 2013	Instruktorski kurs kwalifikacyjny: Teatr	Nauczycielka edukacji wczesnoszkolnej
13.11.2013	Nowy nadzór pedagogiczny oraz ewaluacja w roku szkolnym 2013/2014	Rada pedagogiczna
11.12.2013	Kurs udzielania pierwszej pomocy	Rada pedagogiczna

### RODZICE

Data	Tematyka kursu	Uczestnicy
14.09.2011	Koncepcja i strategia SzPZ.	Wszyscy rodzice na zebraniach
2.11.2011	Agresja – droga donikąd	Rodzice uczniów klas 6
24.01.2013	Zachowania agresywne u dzieci i młodzieży.	Wszyscy rodzice na zebraniach

7.03.2013	Gotowość szkolna	Rodzice oddziałów przedszkolnych („0”)
22.01.2014	Jak pomóc dziecku w nauce?	Wszyscy rodzice na zebraniach

### UCZNIOWIE

Data	Tematyka kursu	Uczestnicy
6.09.2011	Koncepcja i strategia SzPZ.	Klasy 1 – 3
7.11.2011	Kolorowe nie znaczy zdrowe	Klasy 1 – 3
9.11.2011	Żyj zdrowo	Klasy 4 – 6
14.11.2011	Przemoc zawsze boli	Klasy 6
2.11.2011	Agresja – droga donikąd	Klasy 6
15-16.01.2013	Odczuwaj, ufaj, mów	Klasy 2,3,5,6 (2 godz. w każdej klasie)
22-23.01.2013	Magiczne kryształki	Klasy 2 – 3 (2 godz. w każdej klasie)
14-15-02.2013	Warsztaty aktywnej edukacji ekologicznej	Klasy 0 – VI
5.02.2014	Prelekcja na temat zachowań negatywnych (agresja słowna i fizyczna, cyberprzemoc, e-papierosy) oraz odpowiedzialności karnej po 13 roku życia).	Klasy 6

### ADMINISTRACJA I OBSŁUGA

Data	Tematyka kursu	Uczestnicy
6.09.2011	Koncepcja i strategia SzPZ.	Administracja i obsługa

Dużą była również aktywność indywidualna nauczycieli w dziedzinie doskonalenia i podnoszenia swoich kwalifikacji. Dużą grupą ukończyła szkolenia, które związane z edukacją prozdrowotną (m.in. 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.

## 9. Dokumentacja z przebiegu pracy (zdjęcia, prezentacje, programy, potwierdzenia szkoleń, protokoły z posiedzeń rady pedagogicznej) znajduje się w szkole. Informacje na bieżąco umieszczane są również na stronie internetowej: [www.sp4grodzisk.home.pl](http://www.sp4grodzisk.home.pl)

### III. ZAKOŃCZENIE

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

Mieliśmy okazję pochwalić się swoimi osiągnięciami podczas konferencji „**Zdrowa Szkoła – zróbmy to wspólnie**”, zorganizowanej 16 października 2013 r. w auli Zespołu Szkół Technicznych i Licealnych nr 2, przez Powiatową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w Grodzisku Mazowieckim. W obecności m. in. Wojewódzkiego Koordynatora Projektu Szkół Promujących Zdrowie podzieliliśmy się swoimi doświadczeniami, uwagami i refleksjami po pierwszym roku realizacji programu, korzystając ze specjalnie przygotowanej na tę okazję prezentacji. Przed salą wystawiliśmy tablice ekspozycyjne ze zdjęciami organizowanych przez nas imprez. Wystąpił również chór, który zaprezentował piosenkę „Profilaktyka”.

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 utrzymywać.

Raport opracował szkolny koordynator projektu Szkoła Promująca Zdrowie  
Grażyna Kaczorowska