

RAPORT
Z DZIAŁAŃ PODJĘTYCH W RAMACH
PROGRAMU PROMOCJI ZDROWIA
W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 4
im. JÓZEFY JOTEYKO
w GRODZISKU MAZOWIECKIM
w roku szkolnym 2012/2013

Spis treści:

- I. Wstęp**
- II. Zdrowe odżywianie**
- III. Bezpieczeństwo, życie bez nałogów**
- IV. Zdrowie fizyczne, higiena osobista i higiena otoczenia**
- V. Aktywność, ruch i wypoczynek**
- VI. Zdrowie psychiczne i rozwój społeczny**
- VII. Ekologia**
- VIII. Inne działania**
- IX. Podsumowanie**

I. Wstęp

Promocja zdrowia w Szkole Podstawowej nr 4 jest jednym z priorytetowych zadań, które są realizowane zgodnie z naszym programem edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia. Głównym celem tego programu 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”. Realizujemy więc szereg przedsięwzięć propagujących zdrowy styl życia oraz podnoszących wiedzę i świadomość całej naszej społeczności. Społeczności, która na początku września 2012 r. wyraziła ponowny akces gotowości wstąpienia do sieci szkół promujących zdrowie. Wszystkie przewidziane zadania zostały uwzględnione w planie pracy szkoły, planach wychowawczych klas oraz planach dydaktycznych nauczycieli. Zgodnie z programem w bieżącym roku szkolnym naszym priorytetem było prawidłowe odżywianie oraz bezpieczeństwo w życiu codziennym, życie bez nałogów. W tym celu podjęliśmy szereg nowych działań.

II. Zdrowe odżywianie

Zdrowe odżywianie to podstawa zdrowia. Po analizie diagnozy stanu wyjściowego sformułowaliśmy szereg zadań do wykonania. Jednym z nich była poprawa sposobu odżywiania. Z diagnozy wynikało, że duża grupa uczniów popełnia podstawowe błędy żywieniowe. **Celem stała się poprawa poziomu prawidłowych zachowań w zakresie odżywiania wśród uczniów.** Pracę rozpoczęliśmy od kontynuacji zmian w **szkolnym sklepiku**. Wzbogaciliśmy jego asortyment o smaczne sałatki, jogurty, owocowo-warzywne przekąski, soki oraz wodę mineralną. Powoli uczniowie przekonywali się do tej diety. Staraliśmy się również, żeby posiłki szkolne i artykuły spożywcze, dostępne w szkole stanowiły ważną rolę w promocji zdrowia członków społeczności szkolnej. W stołówce szkolnej były podawane **pełnowartościowe obiady**. W ramach „Pomocy państwa w zakresie dożywiania” były wydawane **darmowe posiłki** dla dzieci z rodzin najuboższych. Przez cały rok trwała **akcja „Pij mleko”**, w której mogli uczestniczyć wszyscy chętni uczniowie. Mleko białe uczniowie otrzymywali bezpłatnie w ramach ogólnopolskiego programu **„Mleko w szkole”** pod patronatem fundacji **„Mleko dla szkół, mleko dla zdrowia”**. W tym roku szkolnym braliśmy też udział w akcji **„Owoce w szkole”**, w ramach której uczniowie klas 1-3 otrzymywali warzywa i owoce przystosowane do spożycia. Akcja miała na celu zmianę nawyków żywieniowych dzieci poprzez dostarczanie im większej ilości warzyw i owoców, a co za tym idzie ograniczenie żywności typu chipsy, słodzone napoje gazowane, fast-foody. 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. Promowanie zdrowej żywności i prawidłowego odżywiania odbywało się na różnych zajęciach szkolnych. Pomagali nam w tym również rodzice. Jak co roku zaopatrzyli naszą festynową kawiarenkę

w pyszne, owocowe ciasta oraz warzywno-owocowe sałatki, które sami przygotowali. Już najmłodszych naszych uczniów staraliśmy się wdrażać do realizacji naszego programu. **Tegoroczni pierwszoklasiści** w czasie uroczystego pasowania na ucznia w dniu 12 października 2012 r. musieli wykonać szereg zadań, w których mogli wykazać się zdobytymi wiadomościami i umiejętnościami. Wśród nich znalazły się **zadania z edukacji prozdrowotnej: odróżnianie warzyw od owoców, piosenki o zdrowiu**. Z kolei przedszkolaki z naszego punktu w Natolinie w październiku 2012 r. obchodziły **dzień warzywny** pod hasłem „**Z warzywami za pan brat – smacznie, zdrowo, kolorowo**”. Podczas zajęć uczyły się rozpoznawać warzywa oraz wspólnie przygotować smaczne i zdrowe sałatki.

W kolejnym miesiącu, w dniu 8 listopada 2012 r. cała szkoła przyłączyła się do akcji „**Śniadanie daje moc**” (w Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania). Najpierw poprosiliśmy o pomoc rodziców, którzy tego dnia szczególnie starannie przygotowali swoim dzieciom II śniadanie. Zadbali o jednorazowe naczynia i sztucce, a nawet włączyli się do przygotowanie wspólnego śniadania w klasie. To dzięki nim na stołach pojawiło się mnóstwo pysznych i zdrowych produktów ułożonych w wyspy kanapkowe, warzywne, owocowe i deserowe. Były też jogurty, serki i sałatki, a do picia woda mineralna, specjalnie parzona herbata oraz soki prosto z sokowirówki. Wspólny posiłek poprzedziły zajęcia na temat tego, jak bardzo ważne jest jedzenie śniadania, dlaczego każdy uczeń powinien o nim zawsze pamiętać i jakie produkty należy wybierać, aby korzyści dla organizmu były jak największe. Potem nastąpiła śniadaniowa uczta.

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. Było to wyróżnienie dla naszej szkoły, związane z tym, że propagujemy zdrowy styl życia w ramach projektu „Szkoła Promująca Zdrowie”. 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.

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 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.

W dniu 15 kwietnia 2013 r., dzięki uprzejmości dyrekcji, nauczycieli oraz uczniów klasy 2a Technikum Gastronomicznego w Grodzisku Mazowieckim, klasa 3b wzięła **udział w II kulinarnych warsztatach zdrowego odżywiania**. Tym razem wraz ze starszymi kolegami przygotowaliśmy **naleśniki z serowo-owocowym nadzieniem oraz mleczno-owocowe**

koktajle. Byliśmy pod wrażeniem nie tylko efektów smakowych naszej 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 nam dużo satysfakcji i radości. Dzięki niej utrwaliśmy wiedzę na temat wartości odżywczych owoców.

Przygotowanie śniadania – „Śniadanie daje moc”



II Warsztaty kulinarne



„Zdrowy i Święty Mikołaj w Sejmie”



Ślubowanie klas pierwszych



III. Bezpieczeństwo, życie bez nalogów

Naszym drugim 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. **Przeprowadzaliśmy indywidualne rozmowy** z uczniami notorycznie zagrażającymi bezpieczeństwu. Ta konsekwentna praca przyniosła pozytywne wyniki, które przełożyły się na poprawę bezpieczeństwa w czasie przerw lekcyjnych. Na początku roku szkolnego 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.

Już od kilku lat, na początku roku szkolnego, uczniowie klas I uczestniczą w lekcji otwartej na temat bezpieczeństwa, organizowanej przez Stowarzyszenie „**Bezpieczne Miasto i Gmina**” w ramach programu „Chcemy żyć bezpieczniej” przy współudziale Policji i Straży Miejskiej w Grodzisku Mazowieckim. Nasze pierwszaki miały taką lekcję **pod hasłem „Masz jedno życie”** w Centrum Kultury w dniu 19 września 2012 r. Dodatkowo obejrzały film „Bezpieczna droga z radami SpongeBoba”, występy starszych kolegów związane z bezpieczeństwem, a także pokaz ratownictwa. Otrzymały również elementy odblaskowe, dzięki którym były lepiej widoczne na drodze.

Rada pedagogiczna w minionym roku szkolnym uczestniczyła w szkoleniu na temat „**Ochrona danych osobowych**”. Z kolei rodzice mieli możliwość wziąć udział w prelekcji na temat „**Zachowania agresywne dzieci i młodzieży**” w dniu 24 stycznia 2013 r. Przez cały rok szkolny pielęgniarka prowadziła prelekcje na temat udzielania pierwszej pomocy.

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.

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.

Bezpieczni w Sieci



IV. Zdrowie fizyczne, higiena osobista i higiena otoczenia

W naszej szkole zagadnienia związane z tym tematem były realizowane na bieżąco podczas zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych oraz we współpracy ze szkolną pielęgniarką, która jest też członkiem zespołu promocji zdrowia. Oprócz swoich głównych działań w zakresie **udzielania pierwszej pomocy** pielęgniarka prowadziła **fluoryzację**, sprawdzała czystość oraz wygłaszała **podgadanki** na temat higieny jamy ustnej oraz zapobiegania chorobom i wadom postawy. Podczas festynu rodzinnego 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.

Przez cały rok w szkole były prowadzone zajęcia z **gimnastyki korekcyjnej**, w których uczestniczyli uczniowie z wadami postawy i kręgosłupa.

Na bieżąco aktualizujemy oznakowania i sprawdzamy rozmiary stolików i krzeseł w celu dostosowania ich do wysokości uczniów. W dniu 26 września 2012r. dziewczęta z klas VI uczestniczyły w spotkaniu z przedstawicielką firmy Procter & Gamble w ramach programu edukacyjnego „**Między nami kobietkami**”, dotyczącego problemów wieku dojrzewania. Program stworzono przy współpracy recenzentów MEN, ginekologów oraz psychologów i jest on wpisany na listę środków dydaktycznych zalecanych przez MEN do użytku szkolnego.

Umożliwiliśmy uczniom skorzystanie z odpłatnych **badania profilaktycznych**, prowadzonych przez firmy zewnętrzne: komputerowe badanie wad postawy – 25 września 2012 r. i przesiewowe komputerowe badanie wzroku – 6 listopada 2012 r.

Festyn – punkt medyczny



V. Aktywność, ruch i wypoczynek

Aktywność fizyczna to kolejny bardzo ważny czynnik zdrowego stylu życia. Choć w edukacji wczesnoszkolnej uczniowie w zdecydowanej większości ćwiczą bardzo chętnie, to z wiekiem ten procent diametralnie się zmniejsza. Rośnie liczba zwolnień lekarskich z zajęć wychowania fizycznego, a w zawodach sportowych uczestniczy zwykle ta sama, szczególnie uzdolniona ruchowo, grupa. Aby temu przeciwdziałać systematycznie i konsekwentnie uświadamialiśmy uczniom znaczenie aktywności fizycznej, zachęcaliśmy do aktywnego wypoczynku i spędzania wolnego czasu, organizowaliśmy zajęcia mające na celu promowanie kultury fizycznej. W klasach młodszych regularnie stosowaliśmy **gimnastykę śródlekcyjną**. Dla uczniów klas 4-6 zorganizowaliśmy **naukę pływania** w ramach lekcji wychowania fizycznego na miejskim basenie „Wodnik”.

Wykorzystywaliśmy naszą bazę sportową, w tym kompleks nowych boisk wybudowanych w ramach programu „Moje boisko Orlik 2012”, a także salę gimnastyczną, gdzie odbywały się **zajęcia sportowe**. Dodatkowo uczniowie korzystali z odpłatnych zajęć sportowych: **tenisa stołowego** prowadzonego przez Klub Sportowy „Bogoria”, **karate** – Karate Klub Pruszków, **piłki nożnej** - Klub Sportowy „Chlebnia”. Uczniowie uczęszczający na powyższe zajęcia z powodzeniem brali udział i odnosili sukcesy w konkursach i zawodach szkolnych, międzyszkolnych i powiatowych. Mieli okazję rozwijać swoje zainteresowania i uzdolnienia. W **Grodziskiej Olimpiadzie Sportowej** w ogólnej klasyfikacji nasza szkoła zajęła II miejsce w gminie. W celu pokazania uczniom jednego ze sposobów aktywnego spędzania wolnego czasu, uczniowie uczestniczyli w pokazie judo przygotowanym przez Klub Sportowy „Piranie”. Dorosłe osoby naszej społeczności (głównie mamy uczniów) skorzystały z nieodpłatnych **zajęć fitness**, finansowanych przez Gminę Grodzisk Mazowiecki.

Tradycyjnie już, w ostatni dzień lata nasi uczniowie wzięli udział w **złazie turystycznym „Babie Lato 2012”**, zorganizowanym przez Grodziski Klub Żeglarski „Czysty Wiatr”, Centrum Kultury w Grodzisku Mazowiecki oraz Starostwo Powiatu Grodziskiego. 15 czerwca 2013 r. uczestniczyli w **rajdzie rowerowym** pod hasłem **„Rowerowe szlaki”**, którego organizatorem było Stowarzyszenie „Bezpieczne Miasto i Gmina”. Cieszymy się, że co roku przybywa chętnych do uczestnictwa w tego typu aktywności ruchowej.

Tegoroczny **bal karnawałowy** zorganizowaliśmy pod hasłem **„W zdrowym ciele zdrowy duch”**. Obowiązywały stroje z różnych dyscyplin sportowych. Program zimowej akcji **„Ferie w szkole”** (28 stycznia – 8 lutego 2013r.) zaplanowaliśmy z myślą o czynnym wypoczynku uczestników. Odbywały się zajęcia sportowe i rekreacyjne, wyjazdy na basen, wycieczki dalsze i spacer 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.

Jeden tydzień maja to tzw. **tydzień wycieczkowy**. Klasy młodsze zwiedzały najbliższą okolicę, starsze były m. in. w Białowieży, Malborku, a nawet w Paryżu. Klasy trzecie tradycyjnie spędziły kilka dni na **zielonej szkole**. W tym roku wybrały Zawoję u stóp Babiej Góry. Uczniowie zwiedzili kopalnię soli w Wieliczce, skansen w Zubrzycy Górnej (wypiekali mini chlebki-moskaliki), Niedzicę z zaporą na Dunajcu, Wąwóz Homole, Ojców. Oprócz

zwiedzania i wędrowania szlakami turystycznymi brali udział w warsztatach plastycznych i folklorystycznych (malowanie na szkle, wykonywanie zwierząt ze słomy).

Na zakończenie roku szkolnego w ostatni poniedziałek 24 czerwca 2013 r. zorganizowaliśmy **Dzień Sportu**. Pogoda nam dopisała, więc spędziliśmy ten dzień na świeżym powietrzu. 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 piłkę nożną (chłopcy) i ręczną (dziewczyny). Choć nie wszystkim udało się wygrać, to jednak wszyscy świetnie się bawiliśmy. Wakacje rozpoczęliśmy 29 czerwca turniejem piłki nożnej „**Sportowe powitanie wakacji**” dla dziewcząt i chłopców urodzonych w latach 2001-2003.

Złaz turystyczny „Babie lato”



Bal karnawałowy „W zdrowym ciele, zdrowy duch”



GOS – Finał Tenisa stołowego dziewcząt



Dzień Sportu



Zielona Szkoła – Zawoja



VI. Zdrowie psychiczne i rozwój społeczny

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, którego atmosferę dzieci oceniły najniżej.

W styczniu 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.

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 zwierzaków, 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. przygotowaliśmy paczki świąteczne dla potrzebujących w szkolnej akcji **„Zostań Świętym Mikołajem”**. Wraz z rodzicami uczestniczyliśmy we świątecznych zbiórkach 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 charytatywną **„POMÓŻ I TY”**, na rzecz Fundacji Osób Niewidomych i Niepełnosprawnych z Gdyni Uczniowie prowadzili również zbiórkę książek do szkolnej biblioteki.

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 „Królowa 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 taktowane bardzo poważnie i z dużym zaangażowaniem.

Przy naszej szkole działa Szczep Harcerski, który skupia liczną rzeszę młodych zuchów 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 relacje 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.

W tym roku szkolnym 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**.

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 (łącznie w roku szkolnym 1858 godzin). Były wśród nich: zajęcia wyrównawcze, terapia pedagogiczna, zajęcia socjoterapeutyczne, logopedia, gimnastyka korekcyjna, zajęcia korekcyjno-kompensacyjne. Nauczyciele, w ramach doskonalenia zawodowego, podczas rad pedagogicznych uczestniczyli w szkoleniach na temat **„Zachowania agresywne u dzieci i młodzieży”** oraz **„Praca z uczniem o specjalnych potrzebach edukacyjnych”**. Natomiast nasi specjaliści (logopedzi i terapeuci) zostali przeszkoleni z zakresu **„Rozpoznawania indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych uczniów w kontekście realizacji zadań szkolnego specjalisty w zreformowanym systemie pomocy psychologiczno-pedagogicznej**. Rodzice mieli możliwość poszerzyć swoją wiedzę na temat **gotowości szkolnej** swoich pociech na szkoleniu przygotowanym przez Poradnię Psychologiczno-Pedagogiczną w Grodzisku Mazowieckim.

Świetlica szkolna przez cały rok uczestniczyła w akcji **„Czytające szkoły”**. Specjalną edycję tej akcji przygotowała w czasie festynu rodzinnego biblioteka szkolna, zamieniając czytelną 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 Życzliwości



Dzień Promocji Talentów



Drużyna zuchowa w akcji



Zajęcia szachowe



VII. Ekologia

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. Wszystkie klasy wzięły udział w dniach 14 – 15 lutego 2013 r. 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. 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 **światłówki** w liczbie 170 sztuk przekazaliśmy grodziskiej firmie „Merkurion”.

W czasie festynu rodzinnego 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 obejrżeli 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.

Warsztaty „Planeta bez Peta”



VIII. Inne działania

W tej części zamieściłam działania, które swym zakresem obejmowały nie tylko pojedyncze zagadnienia z naszego programu, ale były działaniami wspierającymi cały projekt. Rok szkolny zaczęliśmy od udziału w konferencji **„Zdrowa Szkoła – zróbmy to wspólnie”**, zorganizowanej 16 października w auli Zespołu Szkół Technicznych i Licealnych nr 2, przez Powiatową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w Grodzisku Mazowieckim. W czasie konferencji mieliśmy okazję zaprezentować swoje dokonania w pierwszym roku realizacji projektu Szkoły Promującej Zdrowie. Jako jej koordynator omówiłam poszczególne sfery naszej działalności 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”.

Aby lepiej pełnić rolę koordynatora, uczestniczyłam w warsztatach metodycznych „Rola i zadania szkolnego koordynatora Szkoły Promującej Zdrowie”. Zajęcia zostały zorganizowane przez Mazowieckie Samorządowe Centrum Doskonalenia Nauczycieli Wydział w Warszawie.

Pierwszy raz w tym roku zorganizowaliśmy Dzień Nauki. Został on podzielony na dwie części. W pierwszej uczniowie uczestniczyli w warsztatach z robotyki, na których uczyli się konstruowania i programowania robotów, w drugiej – wzięli udział w pokazie eksperymentów naukowych. Byli świadkami powstawania m. in. chmury parowej i wybuchającego wulkanu. W tym dniu w przyjazny i ciekawy sposób zapoznali się z zagadnieniami, związanymi z takimi dziedzinami jak informatyka, matematyka, fizyka, programowanie. Nauki ścisłe wszystkim bardzo przypadły do gustu. Liczba małych inżynierów znacznie się zwiększyła. Dzień nauki przeprowadzili instruktorzy z firmy iCOUNT.

Wśród innych działań znalazł się konkurs na krótki wierszyk prozdrowotny oraz na przepis na oryginalną i zdrową sałatkę. Choć prac nie wpłynęło zbyt wiele (wszak nie wszyscy piszą wiersze) ale te, które dotarły do organizatora okazały się nie tylko „świeże”, zabawne, ciekawe, ale i oryginalne. Z okazji **Światowego Dnia Zdrowia** 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 wykreślanec. Na koniec zmierzyli się w turnieju sportowym: wyścigach i rzutach do kosza. Kolejne działania miały miejsce poza granicami naszego kraju. 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.

Zespół „Tęcza” oraz ich młodszy koledzy z klas I i II wzięli udział w przeglądzie „**Małe Siemionalia**”. Starsi zaprezentowali program taneczno-wokalny pt. „Płynie Wisła, płynie” – zatańczyły trojaka, krakowiaka, oberka, polkę i kujawiaka oraz zaśpiewały „Kaszubskie nuty”, młodszy - „Łowiczanek” oraz polkę podlaską.

Wśród naszych działań prozdrowotnych na szczególnie wyróżnienie zasługuje **festyn rodzinny**, który w tym roku nosił tytuł „**Czas na zdrowie**”. Pogoda nam dopisała i udało się zrealizować wszystkie plany. Największą atrakcją okazały jak zwykle duże zabawki plenerowe (zjeżdżalnia, trampolina, zamek i karuzela), ale oblegane były również inne miejsca: malowanie buziek, gry i zabawy rekreacyjno-sportowo-zręcznościowe (np. mini golf, mini boule), warsztaty recyklingu, warsztaty witrażowe, gry planszowe, szachy, warsztaty plastyczne oraz głośne czytanie, punkt medyczny i harcerski. Całość prowadziła animatorka, która umiejętnie włączyła dzieci do różnych zabaw, związanych z promocją zdrowia. W wolnej chwili można zjeść pyszną zupę pomidorową oraz spróbować w kawiarence ciasta lub sałatki, które zostały przygotowane przez rodziców. Dzieci za swoją aktywność otrzymywały różne upominki od sponsorów.

Ostatnim działaniem o jakim chciałam wspomnieć była **historyczna parada miejska „Od grodziska do Grodziska”**. Przemaszerowała ona ulicami miasta. Naszej szkole przypadł **okres Średniowiecza**, 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 Grodziskiego, 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.

Apel z okazji Dnia Zdrowia



Apel „Przerwa na zdrowie”



Dzień Nauki – eksperymenty



Robotyka – zajęcia



Festiwal Tulipanów na Litwie



Konferencja PSSE w Grodzisku Maz.



Festyn rodzinny 2013 r.











Historyczna parada grodziska – 2013 r.



IX. Podsumowanie

Uczniowie podejmują działania prozdrowotne. Przestrzegają zasad higieny pracy w szkole. Wszystkie sprzyjające zdrowiu poczynania utrwalone są na szkolnych gazetkach, poświęconych tematyce zdrowia i na stronie internetowej. Posiadają wiedzę z zakresu profilaktyki, przywiązują wagę do mycia rąk i higieny ciała. Częściej sięgają po owoce i warzywa. Znają podstawowe zasady zdrowego żywienia, bezpiecznych zachowań. Dobrze i bezpiecznie czują się w szkole. Poprzez stworzenie warunków do aktywnego spędzania wolnego czasu uczniowie rozwijają swoje pasje. Odnoszą w nich sukcesy. Podejmowane działania pomagają w budowaniu świadomości zdrowego stylu życia, które są drogą do zdrowia, rozwoju własnych zainteresowań i osobowości. Wniosek do działań na przyszły rok to: kontynuowanie podjętych działań, uatrakcyjnienie i promowanie ich w środowisku oraz poszukiwanie nowych.

Sprawozdanie opracował koordynator SzPZ w Szkole Podstawowej nr 4 w Grodzisku Mazowieckim – Grażyna Kaczorowska.

Grodzisk Mazowiecki, 05 lipca 2013 r.