

**SPRAWOZDANIE Z REALIZACJI  
ZADAŃ W RAMACH  
PROGRAMU „SZKOŁA  
PROMUJĄCA ZDROWIE”  
W ROKU SZKOLNYM  
2013/2014**



czerwiec 2014

Od kilku lat realizujemy w naszej szkole działania związane z propagowaniem zdrowego stylu życia oraz bezpieczeństwa. Z tego też powodu zdecydowaliśmy się przystąpić do terenowej sieci Szkół Promujących Zdrowie we wrześniu 2013 r. Pierwszym podjętym przez nas krokiem było przeanalizowanie standardów niezbędnych do spełnienia. Osiągnięcie wyznaczonych celów wymaga wieloletniej pracy oraz wyznaczenia sobie priorytetów w swoich działaniach. W konsekwencji, sformułowano plan działań na lata 2013-2016, który dotyczył następujących kwestii:

1. zapoznawania i propagowania zasad zdrowego stylu życia wśród społeczności szkolnej i lokalnej;
2. dbania o higienę i bezpieczeństwo własne i innych osób;
3. relacji międzyludzkich, radzenia sobie ze stresem i presją otoczenia.

W minionym roku szkolnym podjęto następujące działania związane z **propagowaniem zasad zdrowego stylu życia wśród społeczności szkolnej i lokalnej** :

### **1) Upowszechnianie informacji na temat koncepcji SzPZ w środowisku szkolnym i lokalnym.**

W tym celu wszyscy członkowie Rady Pedagogicznej zostali zapoznani z założeniami oraz standardami programu „Szkoła Promująca Zdrowie” podczas posiedzenia Rady Pedagogicznej. Ponadto, podczas zebrania z rodzicami, szkolny koordynator ds. promocji zdrowia- p. Justyna Słowik, przedstawiła główne zasady programu, tak aby, również rodzice mieli świadomość podejmowanych działań. Dodatkowo, główne cele programu zostały wyeksponowane na stronie internetowej szkoły [www.szkoladratow.edupage.org](http://www.szkoladratow.edupage.org) , w zakładce SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE, oraz na gazetkach ściennych umieszczonych na korytarzu szkolnym.

### **2) Propagowanie zasad zdrowego odżywiania.**

W celu zapoznania oraz wyrabiania w uczniach nawyku zdrowego odżywiania, na stronie szkoły pojawiła się zakładka poświęcona promocji zdrowia (SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE). Przez cały rok szkolny umieszczano w niej informacje dotyczące zdrowego stylu życia. W zakładce pojawił się szkolny kącik promocji zdrowia „Pan Zdrówko radzi...”, w którym została wyeksponowana piramida zdrowia, która zawisła również na korytarzu szkolnym, w wyznaczonym kąciku prozdrowotnym.

link: <http://szkoladratow.edupage.org/text/?text=text/text9&subpage=1&>

Dodatkowo, od wielu już lat szkoła bierze udział w różnych programach propagujących zdrowe odżywianie. W naszej szkole realizujemy:

- akcję „Szkłanka mleka”
- akcję „Owoce w szkole”.

Uczniowie mają możliwość pogłębiania swojej znajomości zasad zdrowego odżywiania poprzez różnego typu publikacje poświęcone tej tematyce, znajdujące się w bibliotece szkolnej.

Staramy się propagować zasady zdrowego odżywiania również poprzez działanie. Dlatego też co roku w okresie wiosennym klasy I-III przygotowują wraz z wychowawcami wiosenne kanapki, zgodnie z zasadami zdrowego stylu życia. W tym roku dodatkowo kl.I przygotowała koktajl owocowy z owoców sezonowych (truskawki). Dzięki temu dzieci miały okazję zobaczyć jak w prosty sposób można przygotować smaczną i zdrową przekąskę.

### **3) Propagowanie aktywności fizycznej.**

W naszej szkole pamiętamy również o aktywności fizycznej. Przez cały rok szkolny uczniowie kl.IV mieli możliwość uczęszczania na zajęcia pozalekcyjne SKS. Zaowocowało to uczestnictwem uczniów w wielu zawodach sportowych, w których często zajmowali czołowe miejsca. Możemy się pochwalić m.in. następującymi osiągnięciami sportowymi:

- II miejsce w Finale Województwa XIV Turnieju Piłki Nożnej U-10 Dziewcząt „Z podwórka na stadion o puchar Tymbarku 2014”
- II miejsce w VII Międzynarodowym Turnieju UKS-ów w Badmintonie
- Grand Prix Lubelszczyzny Żaków 2014 w Badmintonie.

Ponadto, uczniowie brali udział w licznych imprezach sportowych zorganizowanych na terenie gminy (zawody w siatkówce, piłce nożnej, badmintonie, Bieg o Grono Jarzębiny, Gminny Wyścig Rowerowy).

Oprócz zajęć SKS przez cały rok szkolny odbywały się zajęcia gimnastyki korekcyjnej dla uczniów z wadami postawy, co z pewnością przełożyło się na ogólną poprawę funkcjonowania dzieci.

Staraliśmy się również nie zapominać o aktywności fizycznej na co dzień, podczas przerw. Tradycyjne bieganie od jednego końca do drugiego końca korytarza uczniowie zastąpili aktywnym spędzaniem przerw na sali gimnastycznej. Na wyznaczonych dłuższych 15-to minutowych przerwach poszczególne klasy miały okazję pobiegać, zagrać w siatkę, zagrać w piłkę ręczną, wykonać ćwiczenia ogólnorozwojowe. Wszystko to pod opieką nauczycieli pełniących dyżur na sali wg ustalonego harmonogramu.

Szkoła jak co roku wzięła także udział w konkursie plastycznym „Szkola w ruchu”. Nasi uczniowie zakwalifikowali się do etapu powiatowego, w którym jeden z nich zajął III miejsce. Drugi uczeń natomiast otrzymał wyróżnienie.

Zaplanowany Dzień Sportu został przeprowadzony równocześnie z Festynem Rodzinnym „Razem z Mamą i Tata” 15 czerwca 2014r. Podczas festynu członkowie wybranych rodzin brali udział w konkurencjach sportowych, m.in. przeciąganie liny, rzucanie ringo do celu, wyścig w workach. Wszystko to przebiegało w miłej i rodzinnej atmosferze, pokazując rodzicom jak można przyjemnie i jednocześnie aktywnie spędzić czas ze swoimi pociechami.

Niestety z przyczyn logistycznych nie udało się przeprowadzić pieszego rajdu klasowe. Mamy jednak nadzieję, iż zaplanowane działanie zostanie zrealizowane w kolejnym roku szkolnym.

Działania podjęte w zakresie **dbania o higienę i bezpieczeństwo własne i innych osób**:

### **1) Udział w akcji „Fluoryzacja zębów”.**

Zdrowy tryb życia to również dbanie o higienę osobistą oraz ogólny stan naszego zdrowia. Zgodnie z tym założeniem staramy się uczestniczyć w akcjach uświadamiających uczniom jak należy dbać o swój organizm. Nasz szkoła już od kilku lat bierze udział w akcji fluoryzacji zębów. Dzięki temu uczniowie mogą wzmocnić stan swoich zębów. Dodatkowo nabywają nawyku i świadomości dbania o zdrowy uśmiech.

### **2) Udział w akcji „Nie pal przy mnie”.**

Kolejnym działaniem nawiązującym do idei dbania o higienę było wzięcie udziału w antynikotynowym programie profilaktycznym „Nie pal przy mnie”. Wychowawcy zapoznali najmłodszych uczniów naszej szkoły z skutkami palenia czynnego i biernego. Przeprowadzono lekcje poświęcone tematyce antynikotynowej. Ponadto, dzieci z kl.0 wykonały na zajęciach plakat promujący akcję „Nie pal przy mnie”, który został wyeksponowany w sali lekcyjnej.

### **3) Pogadanki na temat dbania o higienę.**

Aby uświadamić uczniom wagę dbania o higienę osobistą, w ciągu całego roku wychowawcy przeprowadzali pogadanki podczas godzin wychowawczych nawiązujące do tego tematu. Było to szczególnie ważne dla uczniów kl.IV-VI, wchodzących w okres dojrzewania, w którym higiena i dbanie o zdrowie ma ogromne znaczenie. W klasach młodszych temat dbania o higienę był realizowany w ramach edukacji zdrowotnej. Ponadto, w każdej sali edukacji wczesnoszkolnej został zorganizowany kącik czystości/ zdrowia, w którym prezentowano zasady dbania o higienę osobistą.

Działania podjęte w zakresie **dbania o bezpieczeństwo własne i innych**.

### **1) Wyeksponowanie na korytarzu szkolnym „Zasad bezpiecznego spędzania przerw”.**

Z myślą o bezpieczeństwie naszych uczniów na korytarzu szkolnym na obu kondygnacjach zostały umieszczone „Zasady bezpiecznego spędzania przerw”, do których uczniowie muszą się stosować. Dodatkowo, w każdej sali lekcyjnej znajdują się regulaminy korzystania z sal.

### **2) Apele poświęcone bezpieczeństwu oraz ewakuacja przeciwpożarowa.**

W bieżącym roku szkolnym odbyły się trzy apele porządkowe poświęcone bezpieczeństwu:

- Bezpieczne poruszanie się po drogach publicznych
- Dzień szkoły bez przemocy- czy moja szkoła jest wolna od przemocy?
- Bezpieczne wakacje

Ponadto przeprowadzono dwie próbne ewakuacje przeciwpożarowe. Dzięki temu zarówno nauczyciele, jak i uczniowie mieli okazję przypomnieć sobie procedury postępowania w razie pożaru na terenie szkoły.

### **3) Zapoznanie uczniów z zasadami ruchu drogowego. Karta rowerowa dla uczniów kl.IV**

W naszej szkole staramy się wpajać zasady bezpiecznego zachowania nie tylko na terenie szkoły, ale również w codziennym życiu. Dlatego też co roku uczniowie kl.IV na zajęciach technicznych poznają zasady ruchu drogowego. Wiedza ta jest im niezbędna do zdania egzaminu teoretycznego i praktycznego na kartę rowerową.

### **4) Zorganizowanie Dnia Bezpiecznego Internetu.**

W minionym roku szkolnym nasza szkoła po raz pierwszy wzięła udział w Międzynarodowym Dniu Bezpiecznego Internetu, który był obchodzony 11 lutego. Dzieci poznały zasady bezpiecznego korzystania z sieci, oraz zagrożenia jakie czyhają na nie w Internecie. Dodatkowo poznały zasady związane z przestrzeganiem praw autorskich. Przy okazji obchodów Dnia Bezpiecznego Internetu została przygotowana gazetka na korytarzu szkolnym, poświęcona omawianym zagadnieniom, tak aby poznane wiadomości zostały na dłużej w głowach młodych użytkowników Internetu.

Działania podjęte w zakresie budowania poprawnych **relacji międzyludzkich, radzenia sobie ze stresem i presją otoczenia.**

#### **1) Integracja środowiska klasowego, szkolnego, lokalnego.**

W naszej szkole staramy się dbać o budowanie i ciągłe umacnianie wzajemnych relacji zarówno pomiędzy uczniami, nauczycielami, rodzicami, jak i mieszkańcami okolicznych miejscowości. W tym celu regularnie organizowane są imprezy klasowe, szkolne, oraz lokalne. W tym roku wielokrotnie organizowane były imprezy szkolne. W wielu z nich uczestniczyli również nasi absolwenci, jak i przyszli uczniowie. Zorganizowano m.in.: Dzień Patrona, dyskoteki szkolne z okazji Andrzejek, Walentynek, Choinkę szkolną. Dodatkowo organizowano festyny rodzinne dla środowiska lokalnego: Święto Pieczonego Ziemniaka, Dzień Babci i Dziadka, Festyn „Razem z Mamą i Tatą” (Święto Rodziny połączone z Dniem Sportu). Ponadto, jak co roku wspólnie spędzaliśmy czas poprzedzający Święta Bożego Narodzenia (Spotkanie Wigilijne), oraz Święta Wielkanocne (Spotkanie Wielkanocne). Pozwoliło to na lepszą integrację całej społeczności szkolnej oraz społeczności lokalnej. Ponadto, organizowaliśmy wycieczki klasowe: kl.0 – wycieczka do Bałtowa, kl. I- III- wycieczka do Kazimierza Dolnego, kl. IV- VI- wycieczka w Góry Świętokrzyskie.

#### **2) Radzenie sobie ze stresem i presją otoczenia.**

W naszej szkole zwracamy uwagę nie tylko na aspekt dydaktyczny, ale również na przygotowanie naszych uczniów do życia w otaczającej rzeczywistości. Dlatego też staramy

się uczyć ich radzenia sobie ze stresem, który jest nieodłączną częścią życia codziennego. W tym celu w kl. IV- VI odbywały się pogadanki na godzinach wychowawczych na temat stresu i jego wpływu na nasze funkcjonowanie. Ponadto, własnym przykładem staramy się budować w naszych uczniach postawę wzajemnej życzliwości i niesienia pomocy.

Dzisiejsza młodzież jest też narażona na presję grupy rówieśniczej, co często wiąże się z zaniżoną samooceną i izolowaniem się od kolegów i koleżanek. Z tego też powodu, temat presji otoczenia był wielokrotnie poruszany podczas godzin wychowawczych. Ponadto, nauczyciele i wychowawcy starali się natychmiast reagować na wszelkie niepokojące sygnały, dotyczące nieradzenia sobie z presją rówieśników. Starali się budować w uczniach poczucie własnej wartości i tożsamości, przy jednoczesnym poszanowaniu poglądów i sposobu bycia innych uczniów.

### **3) Budowanie postawy wzajemnej życzliwości i szacunku.**

Ważnym aspektem poprawnych relacji międzyludzkich jest budowanie postawy szacunku i poszanowania poglądów innych. W swoich działaniach nauczyciele i wychowawcy pracujący w naszej szkole starają się przekazywać te wartości poprzez własny przykład, poprzez pogadanki podczas godzin wychowawczych. Uczymy się wyrażać własne zdanie i wysłuchiwać z szacunkiem zdania innych. Ponadto, staraliśmy się zaszczepić w uczniach chęć niesienia pomocy innym, poprzez branie czynnego udziału w akcjach charytatywnych „Góra grosza” oraz „Pomóż dzieciom przetrwać zimę”.

Staramy się również pokazywać uczniom różne sposoby rozwiązywania konfliktów poprzez pogadanki na godzinach wychowawczych, lekcjach i apelach poświęconych zagadnieniom agresji oraz radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Pamiętamy również o kulturze słowa i społecznym savoir vivre. W tym roku szkolnym została przygotowana gazetka na korytarzu szkolnym „Magia zdarza się nie tylko w bajkach- magiczne słowa”, która przypominała uczniom o konieczności posługiwania się zwrotami grzecznościowymi w życiu codziennym.

Nasi uczniowie uczą się również szacunku do starszych, nie tylko nauczycieli czy rodziców. W tym celu co roku organizujemy Dzień Babci i Dziadka, który cieszy się dużym odzewem ze strony seniorów.

Podsumowując, wszystkie zaplanowane działania, zawarte w planie pracy Szkoły Promującej Zdrowie zostały zrealizowane. Z przyczyn logistycznych nie udało się zorganizować rajdu pieszego. Mamy nadzieję, iż będzie to możliwe w kolejnych latach.

W przyszłym roku szkolnym w dalszym ciągu będziemy skupiać się na propagowaniu zdrowego stylu życia poprzez podejmowanie szeregu działań, zawartych w planie pracy Szkoły Promującej Zdrowie na lata 2013-2016.