

**RAPORT Z ROCZNEJ DZIAŁALNOŚCI SZKOŁY/PLACÓWKI
UBIEGAJĄCEJ SIĘ O PRZYJĘCIE
DO WIELKOPOLSKIEJ SIECI SZKÓŁ PROMUJĄCYCH ZDROWIE ***
(szkoła/placówka w okresie przygotowawczym)

RAPORT ZA OKRES OD września 2012 r. DO czerwca 2013r.

INFORMACJE PODSTAWOWE O SZKOLE/PLACÓWCE:

Pełna nazwa szkoły/placówki	Szkoła Podstawowa nr 1 im. H. Sienkiewicza
Adres	Ul. 3 Maja 29, 62-700 Turek
Gmina	Miejska Turek
Powiat	Turek
Telefon	63 278 47 90
Adres mailowy szkoły	sp1turek@wp.pl
Adres mailowy koordynatora	morekk5@wp.pl
Strona www	www.sp1.turek.net.pl
Imię i nazwisko dyrektora	Elżbieta Pokojowa
Imię i nazwisko koordynatora	Krystyna Morek
Imiona i nazwiska członków szkolnego zespołu	<ol style="list-style-type: none"> 1. nauczyciele: Agnieszka Perlińska, Hanna Baran, Grażyna Sujewicz, Katarzyna Błajet, Bożena Mielczarek, Aldona Piwońska, Ewa Pawlak, Izabela Ochota, Tomasz Gargula, Ewa Kulesza, E. Nowak, B. Frątczak, E. Kozłowska. 2. rodzice: Edyta Nowinowska, Aleksandra Łagiewka, Joanna Skowrońska 3. uczniowie: D. Ziemiańska, N. Mądrachowska, M. Forma, R. Strzelińska, A. Zawilska, G. Bocian, W. Poszwa, P. Wojtkowiak 4. pracownicy niepedagogiczni: Iwona Marciniak, Anna Maciaszek, Aleksandra Podębska, Marzena Twardowska 5. inne osoby: pielęgniarka szkolna Dorota Walas
Data podjęcia uchwały o przystąpieniu do projektu	17.09.2012r. uchwała nr 12/2012/2013

1. Opis podjętych działań w zakresie diagnozowania potrzeb społeczności szkolnej.

Promocja zdrowego stylu życia, aktywność fizyczna i właściwe odżywianie to priorytety, które są motywem przewodnim wielu działań w ramach projektu „Szkoła Promująca Zdrowie”, do którego przystąpiła Szkoła Podstawowa nr 1 w Turku.

Zespół ds. promocji zdrowia w naszej szkole przeprowadził wśród uczniów, rodziców, nauczycieli i innych pracowników szkoły ankietę, które pomogły zdiagnozować potrzeby i oczekiwania społeczności szkolnej w zakresie realizacji projektu „Szkoła Promująca Zdrowie”.

Rozpoznanie problemów i potrzeb uczniów, pracowników oraz rodziców dotyczące postrzegania zdrowia, stylu życia oraz sprawy szkoły, ocena środowiska fizycznego szkoły, zapewnienia uczniom i pracownikom podstawowych warunków do pracy, aby sprzyjały one zdrowiu i dobremu samopoczuciu to podstawowe informacje, jakie chcieliśmy otrzymać analizując ankietę.

Na podstawie wniosków z ankiet oraz obserwacji sporządzono listę problemów, określono cele priorytetowe i zadania szkoły w zakresie promocji zdrowia oraz stworzono plan działań i ich ewaluacji.

Diagnozą objęto uczniów, nauczycieli i rodziców.

Grupa badawcza liczyła 81 uczniów szkoły, 78 rodziców oraz 44 nauczycieli i pracowników niepedagogicznych w szkole.

1. Narzędzia zastosowane do przeprowadzenia diagnozy:

- a) ankieta n/t stylu życia przeprowadzona wśród uczniów, rodziców i pracowników szkoły,
- b) obserwacje,
- c) rozmowy z uczniami i ich rodzicami,
- d) rozmowa z pielęgniarką szkolną.

2. Wyniki prowadzonych badań:

Z ankiety dla uczniów wynika, że

- 31% uczniów nie zawsze spożywa regularnie posiłki, 6% nigdy,
- 31% uczniów nie je pierwszego śniadania,
- 20% uczniów nie ma świadomości, że należy jeść drugie śniadanie,
- 43% uczniów tylko czasami zabiera drugie śniadanie do szkoły, a 9 % nie robi tego nigdy,
- 33% uczniów nie spożywa produktów mlecznych,
- w sklepiku szkolnym uczniowie kupują najczęściej batony i napoje gazowane,
- 32% uczniów nie uprawia żadnych sportów,
- w wolnym czasie uczniowie najczęściej oglądają telewizję lub grają na komputerze.

Z ankiety dla rodziców wynika, że:

- 37 % rodziców czasami lub nigdy nie spożywa trzech posiłków dziennie,
- 26 % rodziców nie je śniadania,
- 40 % rodziców nie spożywa owoców lub spożywa je tylko czasami, 27% deklaruje, że czasami je warzywa,
- jogurty i inne produkty mleczne czasami spożywa 55% rodziców, 14 % nigdy,
- wiele osób nie ogranicza tłuszczów zwierzęcych, spożywa dużo słodczy, soli,
- bardzo duży odsetek rodziców nie dba o swoje zdrowie, nie bada się regularnie, nie chodzi regularnie do dentysty,
- rodzice słabo dbają o zdrowie psychiczne: prawie połowa badanych nie kładzie się spać o tej samej porze, połowa nie przeznaczają codziennie czasu na odpoczynek i nie radzi sobie ze stresem,
- 22 % rodziców nie myśli pozytywnie o sobie i świecie,
- 47 % badanych nie zwraca się do innych o pomoc w trudnych sytuacjach,
- około połowa badanych rodziców nie poświęca czasu na wysiłek fizyczny (nawet szybki marsz),
- tylko 21 % rodziców uprawia sport 1 raz w tygodniu.

Wyniki tej diagnozy nasuwają wniosek, że postawy wielu rodziców nie zawsze sprzyjają ich zdrowiu, co ma duży wpływ na kształtowanie nawyków wśród uczniów.

Rozmowy z pielęgniarką szkolną i nauczycielami potwierdzają fakt, że uczniowie bardzo często nie jedzą śniadań w domu i nie przynoszą drugiego śniadania do szkoły, stąd zasłabnięcia, omdlenia, bóle brzucha. Ponadto nie wszystkie dzieci mają dobre nawyki żywieniowe, często jadają niezdrową żywność i dlatego obserwuje się zjawisko otyłości wśród małych nawet dzieci, a także problemy z nadciśnieniem. Wiele dzieci nie chce ćwiczyć na lekcjach w-f, tłumacząc się przeziębieniami czy innymi chorobami, przynosząc zwolnienia od rodziców. Zwolnienia lekarskie z lekcji w-f posiada 2% uczniów.

Problem priorytetowy: GRUPA UCZNIÓW W SZKOLE ODŻYWIA SIĘ NIEPRAWIDŁOWO, NIE POSIADA DOBRYCH NAWYKÓW DBANIA O SWOJE ZDROWIE.

Na podstawie obserwacji oraz opinii wyrażanych przez społeczność dotyczących organizowania środowiska szkoły, jako podstawowy problem wskazano niepokojące zjawiska w zakresie odżywiania:

- a) wielu uczniów szkoły przychodzi do szkoły bez zjedzenia śniadania i bez drugiego śniadania,
b) grupa uczniów nie prowadzi żadnej aktywności fizycznej, co ma duży wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne.

Prawidłowe odżywianie stanowi podstawę rozwoju fizycznego, zdrowia oraz samopoczucia. Te zaś rzutują na aktywność uczniów w szkole i możliwości osiągnięcia sukcesów edukacyjnych. Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych jest przede wszystkim rolą domu rodzinnego, jednakże duże wsparcie może dawać społeczności szkoła, w której wiedzę z tego zakresu mogą otrzymywać uczniowie, a pośrednio i rodzice. Także pokazanie uczniom różnych możliwości aktywnego spędzania wolnego czasu, często na świeżym powietrzu może przyczynić się do kształtowania dobrych nawyków zdrowotnych.

2. Przyczyny istnienia problemu:

- zapracowanie rodziców i brak pełnej świadomości na temat znaczenia śniadania w dziennym harmonogramie żywienia dziecka,
- specyficzne warunki środowiskowe, charakterystyczne dla małych miejscowości,
- brak możliwości i czasu na aktywne spędzanie wolnego czasu przez rodzinę.

3. Rozwiązania dla usunięcia problemu:

- 1) Opracowanie przez zespół nauczycieli ds. promocji zdrowia działań promujących zdrowe odżywianie wśród uczniów i rodziców i rolę aktywności fizycznej.
- 2) Otwarcie na stronie internetowej zakładki „Szkoła Promująca Zdrowie” w celu bieżącego informowania rodziców na temat działań podejmowanych w szkole i zachęcania do współpracy.
- 4) Zaangażowanie rodziców w zmiany żywieniowe i proponowanie zdrowego sposobu spędzania wolnego czasu.
- 5) Prowadzenie przez cały rok szkolny różnych akcji propagujących zdrowe odżywianie.
- 6) Włączenie się wszystkich klas w działania z zakresu promocji zdrowego odżywiania.
- 7) Zorganizowanie festynu podsumowującego działania prozdrowotne dla uczniów i rodziców.

2. Plan działań w zakresie promocji zdrowia.

Załącznik nr 1, załącznik nr 2, załącznik nr 3, załącznik nr 4

3. Sprawozdanie z realizacji podjętych działań.

1. Opracowanie planu pracy na rok szkolny 2012/2013.

Plan pracy opracowany został przez szkolny zespół promocji zdrowia po konsultacji z nauczycielami, uczniami, rodzicami, pracownikami niepedagogicznymi oraz pielęgniarką szkolną. Zawiera działania, które mają na celu poprawę problemu priorytetowego oraz edukację zdrowotną.

2. **Szkolenie rady pedagogicznej i pracowników niepedagogicznych w szkole** - 17 września 2012.
3. **Powiadomienie rodziców na wywiadówkach o przystąpieniu szkoły do projektu** - listopad 2012.
4. **Śniadanie Daje Moc.**

Do bardzo ciekawych przedsięwzięć zaliczyć należy włączenie się do ogólnopolskiego programu edukacyjnego „ŚNIADANIE DAJE MOC”. Powstały w szkole Kluby Śniadaniowe, które realizują zajęcia podnoszące świadomość uczniów na temat odżywiania. Ideą programu jest przede wszystkim uświadamianie dzieci, że drugie śniadanie to ważny posiłek w ciągu dnia. W związku z tym 8 listopada 2012r. każda klasa w szkole, wg własnego pomysłu organizowała zdrowe śniadanie. Była to świetna zabawa o dużych walorach edukacyjnych. Dzieci z apetytem jadły ciemne pieczywo z gziem lub domowymi konfiturami. Dużym powodzeniem cieszyły się sałatki owocowe i warzywne, kolorowe kanapki a do picia kompoty i domowej roboty soki. W tym dniu zamiast chipsów dzieci chrupały marchew, zamiast słodkich groszków wyciągały rękę po winogrono.

Wiedzę o zdrowym odżywianiu dzieci zdobywały, rozwiązując zagadki, krzyżówkę, użyły też warzywo do zabawy i przedstawienia kukielkowego. Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia to znakomity przykład budowania świadomości zjadania w szkole II śniadania, które daje energię do nauki. Po zakończeniu akcji po pierwszym semestrze została wykonana prezentacja, dokumentująca działania szkoły i przesłana do organizatorów programu.

Do najważniejszych celów programu należą: zwiększenie świadomości uczniów i rodziców nt. zdrowego odżywiania i roli śniadania w diecie dziecka, przyczynianie się - poprzez edukację - do obniżania poziomu niedożywienia dzieci w Polsce Zachęcaliśmy rodziców do zapoznania się ze stroną internetową <http://www.sniadanedajemoc.pl>

Szkoła uzyskała certyfikat potwierdzający udział szkoły w akcji.

5. Spędzamy przerwy zdrowo i na sportowo - działania Samorządu Uczniowskiego.

Samorząd Uczniowski w naszej szkole propaguje zdrowy styl życia na wiele sposobów. Działania te mają na celu kształtowanie wśród uczniów nawyków zdrowego żywienia i dbania o zdrowie. Na przerwach uczniowie chętnie zmierzali się z **krzyżówkami o tematyce prozdrowotnej** z uwzględnieniem **zdrowego żywienia i aktywności fizycznej**. Zwycięzcy mogli liczyć na drobne nagrody, a były nimi smaczne, zdrowe przekąski. Kolejnym działaniem była przygotowanie i przeprowadzenie przez uczniów SU loterii fantowej. Koniecznie należy dodać, że w jej przygotowanie byli zaangażowani wszyscy w szkole: od uczniów, nauczycieli po administrację i dyrektora. I nadszedł wreszcie ten bardzo oczekiwany dzień, na przerwach odbywała się „loteria fantowa”, która miała bardzo duże powodzenie. Każdy chciał spróbować szczęścia. Wszyscy dobrze się bawili. Dochód z loterii został przeznaczony na zakup jogurtów dla wszystkich uczniów kl. IV –VI. Stąd kolejny niezwykle dzień w szkole „**Dzień jogurtowy**”. Tym razem na długiej przerwie wszyscy uczniowie klas IV – VI spotkali się na sali gimnastycznej, aby przekonać się, co najlepsze jest na drugie śniadanie. Do spożywania jogurtów zachęcali uczniowie z klasy 4a, którzy przygotowali plakaty i przedstawili walory zdrowotne jogurtu. Uczennice z klasy 4d wcieliły się w witaminki i jedna przez drugą przechwalały się, która z nich jest ważniejsza. Spór został szybko zażegnany, bo widownia zgodnie oznajmiła jednakową ważność wszystkich witamin dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Uczniowie dowiedzieli się o powstającej „Książce Kulinarnej”, ze zdrowymi przepisami, których autorami może być każdy z nich. Pomysłodawczyniami tej odłotowej książki są p. E. Kozłowska ze swoimi uczniami oraz bibliotekarki naszej szkoły. Na podsumowanie spotkania odbyła się wspólna degustacja jogurtów. Wielu uczniom spodobał się sposób na spędzenie przerwy. Było wesoło, zdrowo i przyjemnie, każdy zadowolony wracał na lekcję.

Samorząd szkolny co 2 tygodnie urządzał uczniom **przerwy w rytmie muzyki**, o którą dbali uczniowie. W czasie dwóch długich przerw uczniowie mogli potańczyć przy rytmach ulubionej muzyki - poprawiało to nastroje uczniów i nauczycieli, a także wpływało korzystnie na kondycję fizyczną.

6. Zmiana asortymentu w sklepiku szkolnym.

W związku z przystąpieniem do projektu „Szkola Promująca Zdrowie” w sklepiku szkolnym uczniowie mogą zakupić zdrowe śniadanie: bułkę z sałatą, wędliną lub żółtym serem, świeże owoce, jogurty, świeżo wyciskane soki z owoców (z sokowirówki), soki butelkowane, wodę mineralną. Uczniowie mają możliwość nauczania się dokonywania właściwych wyborów związanych ze zdrowym odżywianiem. O możliwości zdrowego żywienia się w naszej szkole zostali powiadomieni rodzice na zebraniach .

7. Dzień Patrona Szkoły H. Sienkiewicza.

W ramach akcji „Szkola Promująca Zdrowie” oraz z okazji Dnia Patrona w naszej szkole wykonane zostały przez dzieci z klasy 4d - pod opieką p. A. Piwońskiej - „Baobaby życia”, które stanęły na korytarzu szkolnym. Drzewa te były dużą instalacją przestrzenną nawiązującą do lektury Henryka Sienkiewicza „W pustyni i w puszczy”- dokładnie drzewo baobabu opisane zostało w powieści. Zadaniem uczniów wszystkich klas było wykonanie liści w barwach jesieni oraz umieszczenie na nich hasel nawiązujących do zdrowego stylu życia, np.: „Nie pij! Nie pal! Jedz owoce i warzywa! uprawiaj sport!” i inne.

Wszystkie liście zostały przychepione do gałęzi drzewa, każdy mógł je odczytać. Drzewo to było również motywem przewodnim dotyczącym zdrowego stylu życia dla rodziców, którzy uczestniczyli w spotkaniach z wychowawcami klas.

8. Dzień Samorządności: „Ładnie nam w kolorze zielonym - kolorze warzyw” 21 marca (czwartek)

-Konkurs na najlepiej przebraną klasę „ŁADNIE NAM W KOLORZE ZIELONYM – KOLORZE WARZYW”
- Konkurs „ŚNIADANIE NA WIOSNĘ”- każda klasa przygotowała śniadanie wg swojego pomysłu, biorąc pod uwagę zasady zdrowego żywienia. Pamiętano o warzywach i owocach do każdego posiłku. Przygotowany stół (udekorowany kolorami wiosny wg własnego pomysłu, menu zgodne z piramidą pokarmową obecnie obowiązującą) klasa wystawiała na korytarz, gdzie nastąpiła ocena komisji konkursowej. Wszyscy prześcigali się w pomysłach na zdrowe witaminowe śniadanie. Po krótkiej prezentacji stołu odbyła się wspólna degustacja. Wszystkie śniadania były przygotowane starannie, zawierały zdrowe produkty, a dekoracje stołów przyprawiły o zawrót głowy.

-Konkurs na hasło promujące zdrowy styl życia. Klasa wybierała jedno najtrafniejsze wg nich hasło i przygotowała je w formie graficznej. Gotowe hasła z podpisem klasy zawieszono na korytarzach szkoły. Hasła promujące zdrowe nawyki żywienia zachęcały do degustacji, a oto niektóre z nich: BO KAŻDY Z 6A WIE, JAK ZDROWO ODŻYWIĆ SIĘ; JEDZ OWOCE I WARZYWA, BĘDZIESZ ZDRÓW JAK RYBA; MARCHEWKA I POMIDOREK, JUŻ OD RANA MASZ HUMOREK; ZDROWO JEMY, ZDROWO ŻYJEMY; JEDZ OWOCE I WARZYWA KILKA RAZY W CIĄGU DOBY, A UNIKNIESZ CHOROBY; ŻYJEMY ZDROWO, BO JEMY KOLOROWO; JEDZ WARZYWA I SAŁATKI, BĘDZIESZ ZDROWY, PIĘKNY, GŁADKI; W OWOCACH MOC, W WARZYWACH SIŁA, Z NAMI KAŻDA PRZYGODA JEST MIŁA; OWOCE I WARZYWA TO ZAWSZE WESOŁA MINA. Dopelnieniem obchodów pierwszego dnia wiosny był **aerobik** na sali gimnastycznej, który zachęcał wszystkich uczniów do aktywnego, zdrowego trybu życia. Uczniom ten rodzaj ruchu bardzo przypadł do gustu.

-Udział klas IV-VI w przedstawieniu pt. „Powitanie wiosny w gwarze wielkopolskiej” przygotowane prze

uczniów klasy IV a pod kierunkiem p. E. Kozłowskiej.

- Pierwszego dnia wiosny, ponieważ za oknem nic na nią nie wskazywało, podjęliśmy się próby przegonienia zimy. Rozprawić się z zimą próbowała klasa 4a w przedstawieniu „Czas na wiosnę”. Uczniowie pod kierunkiem p. Emilii Kozłowskiej przedstawili ludowe obrzędy wiosenne: symboliczne pożegnanie zimy marzanny. Byliśmy pewni, że nastąpiła już wiosna, tym bardziej, że dzieci rozprawiły się z zimą w języku naszych przodków gwara wielkopolską.

- klasy I-III - uczniowie ubierali się w rzeczy koloru wylosowanego owocu lub warzywa, np. ogórek- kolor zielony, banan- kolor żółty. Następnie przyrządzali dowolną potrawę owocową lub warzywną w grupach.

Ponadto uczniowie wykonali plakat zachęcający do spożycia wykonanej przez siebie potrawy. Plakat zawierał informacje dotyczące wartości odżywczych potrawy lub jej poszczególnych składników oraz ilustrację (technika dowolna) poszczególnych składników potrawy. Następnie zorganizowano pokaz potraw i plakatów każdej z klas oraz degustację potraw. W ramach integracji międzyklasowej, uczniowie zaprosili do siebie kolegów z innych klas i częstowali się wzajemnie wykonanymi przez siebie potrawami.

9. Konkurs plastyczny dla uczniów naszej szkoły – Piramida zdrowia.

Zespół promocji zdrowia ogłosił konkurs na najbardziej pomysłową piramidę zdrowia. Najciekawsze prace zostały nagrodzone. Laureaci 1 miejsca- klasa 5d i 3d – reprezentowali szkołę na Konferencji Szkół Promujących Zdrowie i zajęli tam 1 miejsce. Wszystkie prace można było oglądać na wystawie szkolnej na korytarzach oraz na festynie rodzinnym.

10. Tydzień Promocji Zdrowia z przedszkolakami.

Tydzień Promocji Zdrowia zakończyliśmy wspólnymi zajęciami z grupą przedszkolną. Zaproszone przedszkolaki wraz z uczniami klasy 1 d pod opieką p. H. Baran uczestniczyły w pogadance nt. zdrowego odżywiania się, zdrowego stylu życia, konieczności ruchu na świeżym powietrzu. Zapoznali się również z piramidą zdrowia. Dzieci uczestniczyły w licznych grach, zabawach sportowych, pokonywały tory przeszkód. Zajęcia zakończyły się wspólnym spożywaniem warzyw. Wszystkie dzieci przyniosły marchewki i wspólnie je chrupaliśmy.

11.Szkolenia z pielęgniarką szkolną, p. D. Walas.

W ramach obchodów Tygodnia Zdrowia dzieci klas młodszych brały udział w spotkaniach z pielęgniarką szkolną, która przedstawiała dzieciom zasady zdrowego żywienia i opowiadała o nowej piramidzie zdrowia, zgodnie z którą należy się odżywiać, aby być zdrowym. Dzieci obejrzały wystawę prac „Piramida zdrowia”.

Odbyła się pogadanka nt. „*Znaczenie kolorów warzyw i owoców dla funkcjonowania naszego organizmu*”.

Dzieci klas I-III grupowały warzywa i owoce według kolorów, a pani pielęgniarka uczyła, dlaczego w naszym dziennym jadłospisie powinny znaleźć się warzywa i owoce: czerwone, zielone, fioletowe i białe.

Celem zajęć było uświadomienie konieczności właściwego doboru w jadłospisie warzyw i owoców z uwzględnieniem ich kolorów, a nie ograniczania się do zjadania ulubionych.

12.Dzień marchewkowy.

„*Marchewka daje moc*”- celem zajęć było uświadomienie roli marchewki dla prawidłowego rozwoju, zdrowia, odporności organizmu. Na zajęciach omówiona została rola marchewki w jadłospisie, warzywa które najczęściej gości na naszym stole. Dzieci prezentowały potrawy wykonane z marchewki. Degustowaliśmy soki, sałatki i surówki z dodatkiem bananów, pomarańczy, soku z cytryny oraz jogurtu. Ponadto wykonane zostały plakaty o walorach zdrowotnych marchwi, które przez długi czas upiększały nasze korytarze. Na długiej przerwie wszyscy uczniowie spotkali się, aby wspólnie spożyć obrane marchewki.

13. Zdrowa woda – zdrowia doda.

W ramach Tygodnia Promującego Zdrowie (15.04-19.04) został zorganizowany przez p. M. Zielińską konkurs plastyczny dla uczniów klas pierwszych. Celem konkursu było zachęcenie członków naszej społeczności szkolnej do zrezygnowania ze słodkich napojów na rzecz wody. Promujemy zdrowy tryb życia i odżywiania. Teraz już nawet każdy pierwszak wie, że aby być zdrowym, trzeba stosować duże ilości wody(około 2 l dziennie).

Pierwszoklasiści musieli wykonać pracę dużego formatu A-3. Prace plastyczne mogły być wykonane dowolną techniką(mile widziane były ciekawe techniki plastyczne).

Dnia 19 kwietnia komisja wybrała najciekawsze prace .Wybór był naprawdę trudny, gdyż pierwszaki wykazały się dużą znajomością tematu i pomysłowością. Prace prezentowane były na wystawie na korytarzu szkolnym i cieszyły się dużym zainteresowaniem uczniów, rodziców i gości odwiedzających szkołę.

14. Działania biblioteki szkolnej w ramach projektu „Szkoła Promująca Zdrowie”(p. A. Antczak, p. E. Nowak)

Biblioteka promowała wśród uczniów i nauczycieli książki dotyczące zdrowia i zdrowego odżywiania, dostępne w bibliotece szkolnej.

W lutym w ramach obchodów Dnia Bezpiecznego Internetu p. E. Nowak z redakcją gazety „Kleks” przystąpiła do Ogólnopolskiego Konkursu Gazet Szkolnych ph. „Bądź bezpieczny w Sieci” – w ramach konkursu został zaproszony do szkoły wolontariusz **Fundacji Orange** p. Michał Weber, który przeprowadził pogadanki dla uczniów klas III d, III e oraz kółka dziennikarskiego. Warunkiem udziału w konkursie było przeprowadzenie ankiety o bezpiecznym korzystaniu z zasobów Internetu i zredagowanie okolicznościowej

gazety szkolnej. Celem tych działań było:

- zapoznanie uczniów z zasadami bezpiecznego korzystania z Internetu;
- poznanie czterech podstawowych zasad bezpiecznego surfowania;
- uświadomienie rodzicom o zagrożeniach, wynikających z nieumiejętnego korzystania z komputera oraz Internetu;
- przeprowadzenie ankiety wśród uczniów klas IV-VI, sprawdzającej ich wiedzę o bezpiecznym korzystaniu z Internetu i komputera;
- zapoznanie uczniów i nauczycieli z zagadnieniem uzależnienia komputerowego.

Efekty podjętych działań:

- wydanie Dodatku Specjalnego gazety szkolnej „Kleks” pt. „Bądź bezpieczny w sieci”;
- opracowanie wykresów i wniosków z przeprowadzonej ankiety „Bądź bezpieczny w Internecie” oraz zamieszczenie ich w gazecie szkolnej „Kleks”;
- zamieszczenie na stronie internetowej szkoły oraz w dzienniku elektronicznym informacji dla rodziców o bezpiecznym korzystaniu z komputera i Sieci przez dzieci i młodzież;
- opublikowanie na stronie internetowej szkoły „Naszej umowy o Internecie”, zawierającej warunki ustalone pomiędzy rodzicami i dziećmi w zakresie bezpiecznego korzystania z Sieci.

- Wyniki ankiety „Bądź bezpieczny w Sieci” wskazują na to, że nie wszyscy uczniowie zdają sobie sprawę z różnych zagrożeń, dlatego, aby zwiększyć ich świadomość, zamieściliśmy informację dla rodziców o zagrożeniach w Internecie w dzienniku elektronicznym. Ponadto na stronie internetowej szkoły jest dostępna „Umowa o Internecie”, którą można wydrukować. Zawiera ona zasady korzystania z Internetu, obowiązujące zarówno rodziców jak i dzieci. Informację o tych umowach, dostępnych w dwóch wersjach (dla starszych i młodszych uczniów) jest dostępna zarówno w naszej gazecie szkolnej, jak też na stronie szkoły oraz w dzienniku elektronicznym. Wymiernym efektem podjętych działań było uzyskanie przez redakcję gazety „Kleks” specjalnego **wyróżnienia** oraz zdobycie **nagrody rzeczowej dla redakcji w postaci dyktafonu cyfrowego**.
- W gazecie szkolnej „Kleks” utworzono stałą rubrykę pt. „W zdrowym ciele – zdrowy duch”. Zawarto w niej następujące artykuły:
 - Numer 1 „Kleksa” – „Ze sportem za pan brat”, „Chipsom mówimy – nie!”, „Sałatka owocowa – przepis”
 - Numer 2 „Kleksa” – „Otyłość – coraz częstsze zjawisko wśród dzieci i młodzieży”, „Test o zdrowiu”, „Poranny posiłek – akcja „Śniadanie daje moc”, „Zima, zima czas na sport”, „Zdrowie przede wszystkim – o szkolnym sklepiku”,
 - Numer 3 „Kleksa” - „Czy warto palić?”,
 - Dodatek specjalny do numeru 3 „Kleksa” – w całości poświęcony tematowi „Bezpieczeństwo w Sieci”.

15. Rodzinny Festyn Zdrowia w naszej szkole dla uczniów i rodziców.

Dn. 14 czerwca 2013 r. w Szkole Podstawowej nr 1 w Turku odbył się Rodzinny Festyn Zdrowia podsumowujący roczne działania w ramach projektu *Szkoły Promującej Zdrowie*.

Zaproszenie na festyn przyjęli: Fundacja „Złota godzina”, straż pożarna, Nadleśnictwo Turek. Ratownicy fundacji „Złota godzina” cierpliwie uczyli udzielania pierwszej pomocy przedlekarskiej uczniom i rodzicom. Dzieci mogły zwiedzać wóz strażacki oraz obejrzeć kombinezony, w których strażacy ratują ludzi i mienie w czasie pożarów. Pracownicy Nadleśnictwa Turek zachęcały do odwiedzania ścieżek dydaktycznych w lesie Zdrojki, gdzie można zdrowo spędzać czas z rodziną.

Uczestnicy festynu mogli brać udział w konkurencjach sportowych dla uczniów i rodziców (skok w dal, bieg na 400 m, rzut piłką lekarską, rzuty do celu, skoki na skakance, pokaz judo).

Ponadto można było degustować żywność (kanapki, sałatki owocowe i warzywne, domowe ciasto, chleb własnego wypieku) przygotowaną przez rodziców i dzieci z klas 4a, 2c, 3d, 6c, 6b. Rodzice i dzieci bardzo zaangażowali się w przygotowanie zdrowych posiłków i powstały piękne i kolorowe stoły, które kusily różnorodnością. Można było zauważyć owoce akcji, którą szkoła prowadzi od listopada – Śniadanie daje moc.

Pielęgniarka szkolna w czasie festynu, **ale także podczas trwania roku szkolnego**, dokonywała pomiaru ciśnienia, wagi, wzrostu. Można było obliczyć indeks BMI (komputerowo) – dla dorosłych, oraz sprawdzić na siatce centylowej czy waga jest prawidłowa – dla dzieci.

Klasa 4 b przygotowała familiadę o zdrowiu, w której brali udział uczniowie klas IV-VI i mogli sprawdzić swoją wiedzę o zasadach zachowania zdrowia, o których mówiliśmy cały ubiegły rok szkolny. W czasie festynu podsumowana została także ogólnopolska akcja, w której szkoła bierze udział od początku jej istnienia ZACHOWAJ TRZEŻWY UMYŚL. Biblioteka szkolna przygotowała konkurs z nagrodami – rymowanki o zdrowiu. Wśród uczestników tego konkursu zostały rozlosowane nagrody. Klasa 3d przygotowała stoisko z loterią fantową. Fantami były wyroby przygotowane przez dzieci techniką decoupage na zajęciach w szkole. Stoisko cieszyło się wielką popularnością i szybko fanty się skończyły.

Kulminacyjnym punktem festynu było pożegnanie sali gimnastycznej, która już w wakacje ma zostać zburzona, a na jej miejsce powstanie duża, nowa i nowoczesna sala, która pozwoli na prowadzenie zajęć sportowych w dużo lepszych warunkach dla dobra i zdrowia naszych uczniów. Dzieci z sentymentem malowały

na ścianie budynku swoje rysunki, podpisywały się i namalowały napis: „Żegnaj salo gimnastyczna!”- w kilku językach. W czasie trwania festynu można było słuchać przyjemnej muzyki- *coś dla ducha*, o którą zadbali uczniowie.

16. Konkurs wiedzy o zdrowym odżywianiu: *Ja wiem co i po co jem* dla klas czwartych i piątych.

W Tygodniu Zdrowia, w kwietniu nauczycielka przyrody, Katarzyna Błajet, zorganizowała test wiedzy o zdrowiu, podsumowujący zdobytą wiedzę z tego tematu przez uczniów klas 4 i 5. Uczniowie rozwiązywali test. Wyniki konkursu zostały ogłoszone i nagrody wręczone na apelu podsumującym Tydzień Zdrowia w szkole.

17. Konkurs na Najbardziej Usportowioną Klasę w szkole

- Organizatorem konkursu na Najbardziej Usportowioną Klasę w szkole byli nauczyciele wychowania fizycznego oraz Szkoła Podstawowa nr 1 w Turku.

Celem jest wyłonienie najlepszej klasy w sporcie w szkole, organizacja aktywnych form spędzania czasu wolnego, integracja środowiska uczniowskiego oraz najlepszych uczniów w poszczególnych dyscyplinach sportowych.

W ciągu roku szkolnego odbyło się 10 turniejów, w których uczniowie będą zdobywać punkty dla klasy. Terminarz podany był do wiadomości uczniów na tablicy ogłoszeń, na lekcjach w-f.

Konkurencje turnieju:

Mistrzostwa Szkoły w biegach długich

Mistrzostwa Szkoły w szachach

udział w Biegach Niepodległości

Mistrzostwa Szkoły dziewcząt w 2 ognie (kl.4), mini siatkówkę (kl. 5), mini koszykówkę (kl.6)

Mistrzostwa Szkoły w warcabach klasycznych

Korespondencyjne Mistrzostwa Szkoły w pływaniu

IV Olimpiada Wiedzy o Sporcie

Mistrzostwa Szkoły w tenisie stołowym

Mistrzostwa Szkoły w mini koszykówkę chłopców

Mistrzostwa Szkoły w mini piłkę nożną

Konkurencje sportowe na Pikniku Zdrowia „Jedynki”

Tytuł Najbardziej Usportowionej Klasy otrzymała klasa 4d - na zakończenie roku otrzymała przechodni puchar oraz dyplomy dla każdego ucznia w klasie.

18. Konkurs na Najaktywniejszą Klasę.

Samorząd Uczniowski ogłosił konkurs na: „AKTYWNA KLASĘ ROKU”. W ramach konkursu w szkole organizowane są akcje, dzięki którym każda klasa ma możliwość wykazać się swoją aktywnością (dla najbardziej aktywnej klasy przewidziane były nagrody i dyplomy uznania).

Braliśmy udział w:

- zbieraniu nakrętek od butelek (raz w tygodniu, w środy gospodarz klasy oddawał zbierane nakrętki do p.

Kozłowskiej lub p. Kuleszy, które ważą nakrętki i wpisują na konto danej klasy). Dzięki akcji zbierania nakrętek wspieramy dwoje dzieci potrzebujących pomocy medycznej.

- zbieraniu plastikowych butelek (raz w tygodniu zliczamy ilość sztuk i wrzucamy do worka, który umieszczony jest na boisku szkolnym). Akcja „zbieranie plastikowych butelek” nie tylko pomoże nam w ratowaniu naszej planety, ale również możemy wygrać nagrody dla naszej szkoły tj. sprzęt sportowy, elektroniczny itp., poprzez udział w *Ogólnopolskim Konkursie „Planeta bez PET a”*. Dodatkowe punkty uczniowie mogą zdobyć poprzez aktywny udział w grach, quizach i konkursach wiedzy ekologicznej na portalu ekoport.pl. Poza tym do punktacji liczyła się każda aktywność klasy na rzecz zdrowia lub ekologii. Zwyciężyła klasa 4a.

19. Wykonanie prezentacji multimedialnej na zajęciach informatyki pt. „**Prowadzimy zdrowy styl życia**” – konkurs dla uczniów klas szóstych pod opieką p. I. Dominiak.

Przedstawienie w formie prezentacji multimedialnej- jako ciekawej formy przekazu, wzbogaconej o elementy animacji oraz dźwięku, zalet zdrowego stylu życia, zasad warunkujących zachowanie zdrowia oraz czynników mających szczególnie szkodliwy wpływ na organizm człowieka. Praca miała postać indywidualnego zadania projektowego przygotowanego wg własnego pomysłu. Uczniowie sami zdecydowali, jakie treści dotyczące zdrowego stylu życia znajdują się na kolejnych slajdach oraz jaką formę nadać prezentacji. Prace podlegały ocenom indywidualnym, a najciekawsze z nich zostały umieszczone na stronie internetowej szkoły, aby przedstawić zagadnienie zalet zdrowego stylu życia, zasadach warunkujących zachowanie zdrowia oraz czynników mających szczególnie szkodliwy wpływ na organizm człowieka, szerszemu gronu odbiorców.

20. Przygotowanie przedstawienia teatralnego ”O smoku, który zmienił jadłospis” przez teatr szkolny „Szpilka”. Spektakl opowiada o smoku, który zmienił swoje nawyki żywieniowe, zaczął odżywiać się zdrowo: jeść pięć posiłków dziennie i witaminy. A wszystko za sprawą dobrej kucharki Hanki. To pouczające i

jednocześnie zabawne przedstawienie – które, bardzo podobało się publiczności - zostało wystawione 16.05.2013 podczas spotkania szkół na Konferencji Szkół Promujących Zdrowie oraz w Tygodniu Promocji Zdrowia 15-19.04.2013 w szkole dla wszystkich uczniów i rodziców na apelu podsumowującym w.w. działania .

21. Działania ekologiczne w szkole.

Ogólnopolski konkurs ekologiczny „Planeta bez PETA”- wszystkie klasy szkoły zostały przeszkolone przez organizatora konkursu na temat działań proekologicznych . Dzieci korzystały z portalu www.ekoport.pl, gdzie mogły pogłębić swoją wiedzę ekologiczną , wziąć udział w różnych konkursach z nagrodami oraz zbierały butelki plastikowe przez cały rok szkolny, dzięki czemu mogły chronić środowisko naturalne dla zdrowia własnego i innych. Szkoła za udział w akcji otrzymała nagrodę.

Konkurs ekologiczny zorganizowany przez nauczycieli naszej szkoły dla klas drugich. Celem konkursu było propagowanie idei ekologicznych wśród małych dzieci, u których najowocniej można kształtować nawyki prozdrowotne i ekologiczne. Edukacja ekologiczna jest okazją do stwarzania sytuacji dydaktyczno - wychowawczych pozwalających na to , aby dziecko miało możliwość obserwacji pozytywnych i negatywnych skutków ingerencji człowieka w środowisko przyrodnicze i było świadome swych działań na rzecz ochrony środowiska.

Udział w akcji „ Stań po zielonej stronie mocy”(p. M. Sobczak) - szkoła nawiązała współpracę z firmą Slam Poland - organizatorem akcji ekologicznej „Stać po zielonej stronie mocy” pod patronatem Ministerstwa Gospodarki, Sekretarza Stanu Ministerstwa Edukacji Narodowej i Rzecznika Praw Dziecka. Akcja polega na zbiorce zużytych baterii, płyt CD/DVD/ Blu-ray, pudełek po płytach oraz zużytych telefonów komórkowych i ładowarek. Uczniowie przynoszą do szkoły elektrośmieci , segregują je i przechowują w specjalnie przygotowanych do tego celu pojemnikach . Ponadto na szkolnym korytarzu umieszczony jest BIO kiosk - urządzenie służące do oglądania filmów ekologicznych, jak również umożliwiające śledzenie wyników w rankingu zebranych odpadów. Celem akcji było prowadzenie działań edukacyjnych i informacyjnych z zakresu selektywnej zbiórki odpadów , poprawa świadomości ekologicznej, promocja dobrego przykładu poprzez propagowanie właściwego wzorca zachowań w gospodarce odpadami, a także wprowadzenie elementu zdrowej rywalizacji opartej na zabawie.

Przygotowanie z teatrem „Szpilka” spektaklu „**Turkowskie dzieci segregują śmieci**”. Dzień 20 czerwca (czwartek), poprzez współpracę Urzędu Miejskiego w Turku ze Szkołą Podstawową nr 1, został poświęcony bardzo ważnemu aspektowi dla każdego mieszkańca Turku - segregacji śmieci. W Miejskim Domu Kultury można było uzyskać odpowiedzi na wiele nurtujących pytań. Nie zabrakło artystycznej duszy, zdrowej rywalizacji, zabawy oraz, co najistotniejsze, edukacji w obrębie selektywnej segregacji śmieci, która obowiązuje już od 1 lipca bieżącego roku.

„**Turkowskie dzieci segregują śmieci**”- spektakl teatru Szpilka, pozwalają zobrazować w sposób jasny selektywną zbiórkę śmieci. Wśród publiczności znalazły się, zarówno dzieci, jak i dorośli. Historia opowiadała o odpowiedzialnym zarządzaniu odpadami. Nad przygotowaniem przedstawienia pracowali opiekunowie: Aldona Piwońska, Ewa Pawlak oraz Izabela Ochota.

22. Turniej Piłki Siatkowej im. H. Łęgosza (nauczyciele w-f)

Turniej piłki siatkowej w naszej szkole odbywa się już od kilku lat. Zapraszane są drużyny składające się z absolwentów naszej szkoły oraz rodziców uczniów. Dnia 25 maja 2013 roku po raz czwarty zorganizowany został Turniej Piłki Siatkowej Absolwentów „Jedynki”. Głównym celem zawodów było uczczenie 11 rocznicy śmierci nauczyciela wychowania fizycznego oraz trenera i pedagoga Hieronima Łęgosza, popularyzacja piłki siatkowej oraz integracja środowiska absolwentów „Jedynki” oraz **rodziców naszych uczniów** . Zawody zostały nazwane Siatkarską Konfrontacją Pokoleń, ponieważ uczestniczące drużyny reprezentowały różne pokolenia – gimnazjalistów, licealistów, studentów i dorosłych. Do udziału zgłosiła się rekordowa liczba drużyn – 14, w tym dwie żeńskie.

23. Ciekawe zajęcia szkolne:

„**W słonecznym królestwie**”- w ramach Tygodnia Promocji Zdrowia odbyła się lekcja języka polskiego w klasie 5 d pod opieką p. E. Pawlak. Połączono naukę zdrowego stylu życia z mitologią.

Jedzenie ma i miało wielkie znaczenie dla Greków, zarówno tych starożytnych , jak i tych współczesnych. Ze względu na bardzo dogodne położenie, Grecja była i jest zasobna zwłaszcza w owoce morza oraz ryby, ale również w przepyszne skąpane słońcem owoce. Dlatego każdy uczeń – oprócz tego, że prezentował wybranego boga – zachęcał do jedzenia owoców i warzyw.

Trzy tygodnie przed lekcją dzieci losowały imię boga, ich zadaniem było przebranie się: strój, atrybut i przygotowanie prezentacji słownej. Następnie wykonano zdjęcie każdego ucznia i w ten sposób powstało drzewo genealogiczne bogów greckich, które wyeksponowano w klasie. Wystąpienia wszystkich uczniów nagrano, co będzie dla nich miłą pamiątką po ukończeniu szkoły.

Do projektu wszyscy podeszli profesjonalnie. Uczniowie występowali przed swoją klasą, próbowali opanować treść, uczyli się współpracować w grupie, a wszystko w miłej i serdecznej atmosferze. Dzieci zaprezentowały się znakomicie. Duże brawa i gratulacje za pomysłowość i zaangażowanie!

W klasach I-III i IV-VI pedagog szkolny, p. B. Frątczak, prowadziła **zajęcia na temat uczuć i emocji** – ich

rozpoznawania, wyrażania, a także uczenia się rozumienia i akceptowania własnych i cudzych uczuć. Zajęcia przeprowadzono w kręgu, dzieci miały możliwość bliższego kontaktu i swobodnego wypowiadania się, bez stosowania oceny i krytyki. Celem zajęć było poznanie przez dzieci sposobów radzenia sobie z przykrymi uczuciami i uświadomienie dzieciom, że uczucia się zmieniają. Ponadto uczniowie poznali sposoby konstruktywnych zachowań w sytuacjach trudnych emocjonalnie. Na spotkaniach z rodzicami i w rozmowach indywidualnych uświadamiano rodziców, że nie można tłumić uczuć u dzieci, gdyż emocje, które nie zostaną wyrażone, powodują, że dzieci żyją w dużym napięciu.

W klasach I-III przeprowadzono następujące zajęcia:

- „**Wyrażamy uczucia zachowaniem**”- uświadomienie sobie przez uczniów, jaką rolę odgrywa język ciała w wyrażaniu emocji; klasy pierwsze;
- „**Przeżywamy różne uczucia**”- akceptowanie uczuć przeżywanych przez inne osoby; klasy drugie;
- „**Popelniamy błędy**”- uczenie się przyjmowania odpowiedzialności za popełnione błędy; klasy trzecie;
- „**Postrzeganie siebie i swoich uczuć**”- rola uczuć w kontaktach z innymi, radzenie sobie z trudnymi uczuciami; klasy czwarte;
- „**Jak poradzić sobie ze strachem?**”- rozpoznawanie uczuć strachu i radzenie sobie z nim; klasy piąte;
- „**Co robisz ze swoją złością?**”- poznanie sposobów radzenia sobie z trudnymi uczuciami”; klasy szóste;

Dzięki tym zajęciom uczniowie dowiedzieli się jakie emocje przeżywają ich koleżanki i koledzy, co stanowi podstawę do ich lepszego rozumienia i większej akceptacji. Mieli możliwość wspólnego poszukiwania sposobów rozładowywania napięć emocjonalnych i znajdowania w samym sobie oparcia w trudnych sytuacjach.

4. Monitoring podjętych działań.

Monitorowanie działań Szkoły Promującej Zdrowie w naszej szkole przebiegała poprzez:

- pisanie sprawozdań do dyrektora szkoły i na stronę internetową szkoły,
- kronika fotograficzna zadań i przedsięwzięć,
- przekazywanie informacji do prasy lokalnej oraz na lokalne portale internetowe,
- artykuły w szkolnej gazecie „Kleks”,
- obserwacje dyrektora szkoły,
- obserwacje koordynatora i zespołu promocji zdrowia w szkole,
- udział w konkursach, festiwalach.

5. Informacja na temat ewaluacji podjętych działań.

W czasie festynu została przeprowadzona sonda- ankietę wśród rodziców i uczniów- uczestników festynu przez redakcję szkolnej gazety Kleks. Młodzi redaktorzy pytali oddzielnie dorosłych i uczniów. Uczniowie zostali zapytani, czy jedzą pierwsze śniadanie w domu i czy zabierają śniadanie do szkoły? 55% pytanym uczniów przyznało, że zabiera śniadanie do szkoły, a ponad 60% stwierdziło, że je drugie śniadanie w domu. Potwierdzili to rodzice lub ewentualnie dziadkowie uczniów. Ponad 60% rodziców przyznało, że ich dzieci jedzą pierwsze śniadanie w domu i wielu dodało, że zabierają śniadanie do szkoły. Na pytanie, co dzieci zabierają do szkoły na śniadanie, wiele osób wymieniało kanapki, owoce, jogurty, obrane warzywa, ale byli także tacy, którzy stwierdzili, że ich dzieci proszą o zdrowe sałatki do szkoły. Rodzice i dzieci zgodnie stwierdzali, iż zmiany w nawykach zdrowotnych zaszły na skutek akcji prowadzonych przez szkołę. Zmiany w nawykach żywieniowych uczniów zostały zauważone przez nauczycieli, pracowników niepedagogicznych oraz panią pracującą w sklepiku szkolnym.

Wielkim zainteresowaniem cieszyły się wystawy prac uczniowskich powstałych w ramach działań prozdrowotnych szkoły: wystawa piramid zdrowia, plakatów ze zdrowymi jadłospisami na cały dzień, instrukcji mycia rąk i zębów i inne. Największym zainteresowaniem cieszyły się stoiska ze zdrową żywnością przygotowane przez rodziców i uczniów. Cieszyło nas szczególne zaangażowanie rodziców w przygotowanie i przeprowadzenie Festynu Zdrowia oraz udział rodziców i dzieci, a właściwie całych rodzin, w konkursach sportowych proponowanych przez organizatorów. W wyniku podjętej ewaluacji zespół promocji zdrowia stwierdził, że podjęte działania zawarte w planie pracy na miniony rok szkolny spełniły swoje zadanie.

Podpis dyrektora:

Elżbieta Pokojowa

Podpis koordynatora szkolnego:

Krystyna Morek

miejsowość, data

.....