

**RAPORT PODSUMOWUJĄCY STARANIA
SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE O CERTYFIKAT**

INFORMACJE PODSTAWOWE O SZKOLE/PLACÓWCE:

Pełna nazwa szkoły/placówki	Szkoła Podstawowa nr 1 im. H. Sienkiewicza
W przypadku zespołu szkół proszę wpisać, której szkoły dotyczy raport	
Szkoła: (właściwe podkreślić)	<ul style="list-style-type: none"> • <u>ubiega się certyfikat wojewódzki</u> • ubiega się o wznowienie certyfikatu wojewódzkiego • ubiega się o certyfikat krajowy
Adres (ulica, nr, kod, miejscowość)	ul.3 Maja 29 62-700 Turek
Gmina	Turek
Powiat	Turek
Telefon	63 278 47 90
Adres mailowy szkoły/placówki	sp1turek@wp.pl
Adres mailowy koordynatora	morekk5@wp.pl
Strona www szkoły	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: Emilia Kozłowska, Katarzyna Błajet, Agnieszka Perlińska, Bożena Mielczarek, Ewa Pawlak, Aldona Piwońska, Małgorzata Pakuła, Hanna Baran, Lidia Pasturek, Halina Koszada, Grażyna Sujewicz, Tomasz Gargula, Elżbieta Nowak, Wiesława Majdańska, Izabela Ochota 2. rodzice: Aleksandra Łagiewka, Edyta Nowinowska, Joanna Skowrońska, Piotr Wojtkowiak, Tomasz Misiak, Jerzy Włodarczyk 3. uczniowie: Justyna Wojciechowska, Natalia Poszwa, Natalia Krotowska, Klaudia Michalak, 4. pracownicy niepedagogiczni: Aleksandra Podębska, Marzanna Twardowska, Anna Maciaszek 5. inne osoby: Iwona Marciniak – właściciel sklepiku szkolnego, Dorota Walas – pielęgniarka szkolna
Data podjęcia uchwały o przystąpieniu do programu	17.09 2012r. uchwała nr 12/2012/2013

(obejmuje okres ostatnich trzech lat)

A. WYNIKI DIAGNOZY:

1. Narzędzia użyte do diagnozy w ostatnich trzech latach (wymienić):

Rok szkolny 2012/2013 oraz 2013/2014

Narzędzia:

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

Rok szkolny 2014/2015

Narzędzia:

- a) ankieta – „Mój styl życia i samopoczucie”
- b) wywiad grupowy z uczniami

2. Wyniki diagnozy - wyłonione problemy w ostatnich trzech latach:

Rok szkolny: 2012/2013 oraz 2013/2014

Wyłonione problemy:

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.

Rok szkolny: 2014/2015

Wyłonione problemy:

- jest grupa uczniów, która czasami tylko czuje się dobrze w klasie- 8%, oraz grupa uczniów, która nigdy nie czuje się dobrze w swojej klasie – 4%
- Większość uczniów wykazuje wysoką samoocenę, ale prawie w każdej klasie znajduje się pojedyncza osoba, która nie zawsze siebie akceptuje,
- Uczniowie wiedza, jak ważne jest zdrowie odżywianie i aktywny wypoczynek w utrzymaniu zdrowia człowieka, znają zachowania sprzyjające zdrowiu.

B. OPIS PROBLEMÓW PRIORYTETOWYCH:

Wyłonione w ostatnich trzech latach problemy priorytetowe:

Rok szkolny 2012/2013 oraz 2013/2014

Wyłoniony problem priorytetowy:

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 zdarzające się 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, przynoszą zwolnienia od rodziców. Zwolnienia lekarskie z lekcji w-f posiada 2% uczniów .

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 osiągania 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.

Rok szkolny 2014/2015

Wyłoniony problem priorytetowy:

- jest grupa uczniów, która czasami tylko czuje się dobrze w klasie- 8%, oraz grupa uczniów, która nigdy nie czuje się dobrze w swojej klasie – 4%.

a. SPRAWOZDANIE Z REALIZACJI PLANÓW DZIAŁAŃ SZPZ MAJĄCYCH NA CELU ROZWIĄZANIE PROBLEMU PRIORYTETOWEGO:

Rok szkolny 2012/2013

Działania podjęte dla rozwiązania problemu priorytetowego:

1. **Szkolenie rady pedagogicznej i pracowników niepedagogicznych w szkole** - 17 września 2012 r.
2. **Powiadomienie rodziców na wywiadówkach o przystąpieniu szkoły do projektu** - listopad 2012.
3. **Udział w akcji: 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. Wiedzę o zdrowym odżywianiu dzieci zdobywały, rozwiązując zagadki, krzyżówkę, użyły też warzyw 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. 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.

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.sniadaniedajemoc.pl> **Szkoła uzyskała certyfikat potwierdzający udział szkoły w akcji.**



4. **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 zmierzili 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 dyrekcję. Na przerwach odbywała się „loteria fantowa”. Dochód z loterii został przeznaczony na zakup jogurtów dla wszystkich uczniów. Stąd kolejny niezwykły dzień w szkole „**Dzień jogurtowy**”. Tym razem na długiej przerwie wszyscy uczniowie spotkali się na sali gimnastycznej, aby przekonać się, co najlepsze jest na drugie śniadanie. Do spożywania jogurtów zachęcały plakaty przedstawiające walory zdrowotne jogurtu. 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.



5. Powstała „**Książka Kulinarna**” ze zdrowymi przepisami, których autorami mógł być każdy z uczniów.
6. **Zmiana asortymentu 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 nauczenia 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 Henryka Sienkiewicza.**
W ramach akcji „Szkoła Promująca Zdrowie” oraz z okazji Dnia Patrona w naszej szkole wykonane zostały „Baobaby życia”, które stanęły na korytarzu szkolnym. Drzewa te były dużą instalacją przestrzenną nawiązującą do lektury „W pustyni i w puszczy - zadaniem uczniów wszystkich klas było wykonanie liści w barwach jesieni oraz umieszczenie na nich haseł nawiązujących do zdrowego stylu życia, np.: „Nie pij! Nie pal! Jedz owoce i warzywa! Uprawiaj sport!” i inne.
8. **Dzień Samorządności: „ Ładnie nam w kolorze zielonym - kolorze warzyw” - 21 marca.** W tym dniu zostały zorganizowane następujące działania:
 - 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,

- konkurs na hasło promujące zdrowy styl życia. Gotowe hasła z podpisem klasy zawieszono na korytarzach szkoły,
- dopełnieniem 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",
- 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.



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

Najlepsza piramida reprezentowała szkołę na Konferencji Szkół Promujących Zdrowie i zajęła tam 1 miejsce. Wszystkie prace można było oglądać na wystawie szkolnej na korytarzach oraz na festynie rodzinnym.



11. Tydzień Promocji Zdrowia z przedszkolakami.



12. Szkolenia z pielęgniarką szkolną- 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.



13. 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.



14. Zdrowa woda – zdrowia doda - 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 pierwszaka wie, że aby być zdrowym, trzeba stosować duże ilości wody (około 2 l dziennie).

15. Działania biblioteki szkolnej w ramach projektu „Szkoła Promująca Zdrowie”- W gazecie szkolnej „Kleksa” 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”.

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

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, WORD Konin, Ratownicy fundacji „Złota godzina” cierpliwie uczyli udzielania pierwszej pomocy przedlekarskiej uczniom i rodzicom.



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. 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. Na udostępnionym przez WORD Konin symulatorze zderzeń uczniowie, rodzice i nauczyciele mogli poczuć, co dzieje się z ciałem człowieka podczas wypadku drogowego.



17. Konkurs wiedzy o zdrowym odżywianiu: *Ja wiem co i po co jem* dla klas czwartych i piątych. Zorganizowano test wiedzy o zdrowiu, podsumowujący zdobytą wiedzę z tego tematu przez uczniów klas 4 i 5. Wyniki konkursu zostały ogłoszone i nagrody wręczone na apelu podsumowującym *Tydzień Zdrowia w szkole*.

18. Konkurs na Najbardziej Usportowioną Klasę w szkole

Organizatorami konkursu byli nauczyciele wychowania fizycznego. Celem była integracja środowiska uczniowskiego, organizacja aktywnych form spędzania czasu wolnego, wyłonienie najlepszej klasy w sporcie w szkole oraz najlepszych uczniów w poszczególnych dyscyplinach sportowych. W ciągu roku szkolnego odbyło się 10 turniejów, w których uczniowie zdobywali punkty dla klasy. Terminarz podany był do wiadomości uczniów na tablicy ogłoszeń i 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),
- Mistrzostwa Szkoły w mini siatkówkę (kl. 5),
- Mistrzostwa Szkoły w mini koszykówkę (kl.6),
- Mistrzostwa Szkoły w warcabach klasycznych,
- 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.



19. Konkurs na Najaktywniejszą Klasę.

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

20. Wykonanie prezentacji multimedialnej na zajęciach informatyki pt. „**Prowadzimy zdrowy styl życia**” – konkurs dla uczniów klas szóstych/

21. 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.



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. Sprzyja on pogłębianiu integracji społeczności szkolnej z rodzicami i absolwentami.

23. Ciekawe zajęcia szkolne:

„W słonecznym królestwie”- w ramach Tygodnia Promocji Zdrowia odbyła się lekcja języka polskiego. 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 dogodny położenie, Grecja była i jest zasobna, zwłaszcza w owoce morza oraz ryby, ale również w przepyszne skapane słońcem owoce. Dlatego każdy uczeń – oprócz tego, że prezentował wybranego boga – zachęcał do jedzenia owoców i warzyw.

Rok szkolny 2013/2014

Działania podjęte dla rozwiązania problemu priorytetowego:

1. **Przypomnienie członkom rady pedagogicznej i pracownikom niepedagogicznym w szkole zasad szkoły promującej zdrowie - wrzesień 2013.**
3. **Powiadomienie rodziców klas pierwszych oraz przypomnienie pozostałym rodzicom na wywiadówkach o przystąpieniu szkoły do projektu - listopad 2013.**



4. 24 września uczniowie klas początkowych zorganizowali **klasowe sklepy ze zdrową żywnością**. Dzieci bardzo chętnie zgromadziły dużą ilość zdrowych produktów, dołączając do nich ceny oraz plakaty zachęcające do ich spożycia. Poprzez zabawę w sklep, uczniowie spontanicznie uczyli się nawyków zdrowego odżywiania, a także doskonalili umiejętności praktyczne z zakresu edukacji matematycznej.

5. Śniadanie daje moc.

Szkoła kontynuowała w tym roku szkolnym akcję „Śniadanie daje moc”, gdzie uczniowie nabierali nawyku zjadania drugiego śniadania. Śniadanie spożywali razem ze swoimi wychowawcami w klasie, po uprzednim przygotowaniu tego śniadania przez siebie i przy dużej pomocy rodziców. Śniadanie w listopadzie zgromadziło bowiem spora grupę rodziców, szczególnie w młodszych klasach. Wspólne śniadanie odbywało się raz w tygodniu. Uczniowie się przyzwyczaili do tych wspólnych posiłków. Aby uatrakcyjnić i mocniej oddziaływać na świadomość dzieci i rodziców, nauczyciele zaproponowali, żeby raz w miesiącu odbyło się śniadanie związane z konkretnym tematem, promującym zasady zdrowego żywienia.



6. W grudniu mieliśmy „**Dzień z jogurtem, kefirem i serem**”- dla odporności i zdrowych kości - dzieci przynosiły do szkoły jeden produkt mleczny i wspólnie w klasie przyrządały śniadanie i je spożywały.



7. Od 13.01. do 17 .01. obchodziliśmy „**Kolorowy tydzień z owocami**”- tygodniowa akcja polegająca na codziennym spożywaniu owoców w określonym kolorze np. poniedziałek- zielony, wtorek- czerwony, środa - żółty, czwartek - fioletowy, piątek – pomarańczowy. Klasy piąte przygotowywały plakaty o roli poszczególnych owoców w jadłospisie człowieka. Uczniowie dyskutowali na lekcjach przyrody nt. roli witamin w życiu człowieka.



9. Od 24.02. do 28.02. w szkole trwały „**Dni zdrowego chleba**”. Uczniowie przyrządzali śniadania, w którym główną rolę odgrywa pieczywo: żytnie, ciemne, razowe itd., dzieci przynosiły chleb domowego wypieku. Klasy VI przygotowały przysłowia związane z chlebem w formie plakatu. Klasy V na j. polskim poznały i czytały „Polskie legendy o chlebie”. Klasy IV poznały na historię wypieku chleba.



10. **W pierwszy dzień wiosny** każda klasa prezentowała przebranie w kolorze wylosowanego owocu lub warzywa. Dzieci również przynosiły do szkoły wylosowany owoc lub warzywo. Po prezentacji odbyła się wspólna konsumpcja w klasach.

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

Od września do listopada SU zaproponował spędzanie przerw na sportowo. Dwa razy w tygodniu na długiej przerwie wszyscy chętni, których łączy zamiłowanie do aktywnego stylu życia spacerowali po bieżni na boisku. Niektórzy próbowali swoich sił w Nordic Walking. Z tygodnia na tydzień przybywało chętnych, często wśród nich była p. dyrektor, nauczyciele i nasza szkolna pielęgniarka. Ponadto w czasie przerw w szkole można było spędzać aktywnie czas poprzez grę w klasy. Na korytarzach zostały wyklejone pola do gier w klasy, które cieszyły się dużym powodzeniem wśród uczniów. Na dwóch korytarzach zostały postawione stoły do ping - ponga, gdzie każdy chętny mógł skorzystać. Ponadto wiele przerw przebiegało w rytmie muzyki, gdzie grupa uczniów prowadziła aerobic. Samorząd szkolny co 2 tygodnie urządzał uczniom **przerwy w rytmie muzyki**, o którą dbali uczniowie.



12. Dzień Samorządności - 21 marca

W naszej szkole z okazji Dnia Wiosny odbył się Festiwal Witamin. Wszyscy wiemy, jak bardzo ważne dla naszego zdrowia jest odpowiednie odżywianie się. Uczniowie przyszli ubrani w kolorze wylosowanego owocu lub warzywa.



Uczniowie na lekcjach przygotowywali zdrowy poczęstunek. Były kanapki, sałatki z warzywem, które wcześniej wylosowały. Wszystko to działo się pod czujnym okiem pani dietetyk, która odwiedziła nas tego dnia w szkole.



Na spotkaniu z panią dietetyk dzieci poznały zasady zdrowego żywienia, uświadomiły sobie jak ważne jest śniadanie dla zapewnienia energii na cały dzień i co tak naprawdę znaczy dobrze się odżywiać. Zdrowy styl życia to nie tylko zdrowe odżywianie, ale także uprawianie aktywności sportowej.



Okazją do aktywnego stylu życia było zorganizowanie placów zabaw w salach lekcyjnych według pomysłu uczniów. Najczęściej uczniowie bawili się w berka, kapsle, skakanie w gumę ,w klasy, w chłopa i w skakankę. To zabawy rodziców i dziadków naszych uczniów. Ponadto uczniowie brali udział w aerobicy na korytarzu szkolnym.



13. Spotkanie z dietetykiem p. J. Wodzińska dla rodziców i nauczycieli.

W czasie wywiadówek w maju szkoła zaprosiła p. dietetyk, aby przekazała rodzicom zasady zdrowego żywienia dzieci w wieku szkolnym.

14. Obchody Światowego Dnia Zdrowia w dn. 9 IV – 11 IV 2014 r.

- Z okazji Tygodnia Zdrowia klasy 4 – 6 zorganizowały „ Talerz zdrowia” – dzieci przygotowywały śniadania z wykorzystaniem nowalijek wiosennych.



- Dla klas I - III - 9 kwietnia - odbył się *Szkolny Dzień Życzliwości*. Uczniowie we wszystkich klasach wybierali najbardziej życzliwych - koleżankę i kolegę. Imiona i nazwiska najżyczliwszych pojawiły się na szkolnych korytarzach. W każdej klasie wychowawcy przeprowadzili pogadanki na temat akceptacji różnic między ludźmi, szacunku i zrozumienia dla innych. Po przeprowadzonych rozmowach, każda klasa wykonała plakat wzywający do życzliwości i niesienia bezinteresownej pomocy innym. Plakaty zostały umieszczone na szkolnych korytarzach.



- 11 kwietnia 2014 roku w naszej szkole odbył się *Szkolny dzień bez słodyczy*. Tego dnia uczniowie wszystkich klas zamieniali słodycze na zdrowy produkt, najczęściej owoc lub warzywo. Na lekcjach wychowawczych przeprowadzono pogadanki na temat szkodliwości spożywania dużej ilości węglowodanów w postaci słodyczy i napojów energetyzujących. Podczas przerw śródlekcyjnych na korytarzu znajdowały się kartony szarego papieru oraz kredki, dzięki temu uczniowie mieli możliwość rysowania zdrowych produktów żywnościowych.

- **Konkurs wiedzy** o zdrowym odżywianiu dla klas piątych.

W Tygodniu zdrowia, w kwietniu, nauczycielka przyrody, Jolanta Idziak, zorganizowała test wiedzy o zdrowiu, podsumowujący zdobytą wiedzę z tego tematu przez uczniów klas 5. Uczniowie rozwiązywali test. Wyniki konkursu zostały ogłoszone na tablicy ogłoszeń i nagrody wręczone przez p. dyrektora.

15. W gazecie szkolnej „Kleks” prowadzono stały dział „W zdrowym ciele – zdrowy duch”, w którym publikowano artykuły o tematyce zdrowotnej oraz zamieszczano informacje o działaniach zdrowotnych podejmowanych w szkole. Gazeta publikowana jest na stronie internetowej szkoły oraz w wersji papierowej. Biblioteka szkolna gromadziła książki o tematyce zdrowotnej. Były one eksponowane w dziale nowości biblioteki.

16. Bibliotekarka Elżbieta Nowak zorganizowała dla członków kółka dziennikarskiego spotkanie z

właścicielem dwóch turkowskich restauracji p. Robertem Jancy, podczas którego rozmawiano o zdrowym odżywianiu się oraz wartościowej kuchni dla dzieci i młodzieży.

17. Konkurs na najaktywniejszą klasę.

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

18. Konkurs dla uczniów klas II i III na temat zdrowego odżywiania „Jem zdrowo

i kolorowo. Do konkursu przystąpiło 32 uczniów z klas drugich i trzecich (po cztery osoby z każdej klasy). Test konkursowy składał się z dwóch części: część teoretyczna- trzy pytania zamknięte i cztery pytania otwarte, część plastyczna- rysowanie czterech dowolnych produktów zaliczanych do zdrowej żywności i napisanie hasła zachęcającego do spożycia narysowanych, zdrowych produktów żywnościowych.



24. Wycieczka do lasu to idealny sposób na spędzenie Dnia Dziecka. Tak właśnie ten dzień spędziły klasy czwarte. Przez cały rok szkolny uczniowie miło i na sportowo spędzają przerwy, a wszystko po to, aby być zdrowym i podać jak najlepiej obowiązkom szkolnym. Stąd pomysł rodziców, aby swoje święto dzieci spędziły w lesie w relaksującym otoczeniu przyrody. Uczniowie uczestniczyli w spotkaniu z leśnikiem, który w sposób bardzo ciekawy i przyjemny opowiadał o mieszkańcach naszego lasu.



Rok szkolny 2014/2015

Działania podjęte dla rozwiązania problemu priorytetowego:

1. Z okazji ogólnopolskiej akcji „Śniadanie daje moc”, samorząd uczniowski przygotował krzyżówki, wykreślanki i chętni uczniowie mogli zapisać przepisy na sałatki, które zostały opublikowane w gazetce szkolnej w rubryce o zdrowiu. Następnie na przerwie SU częstował uczniów i nauczycieli jabłkami, które do szkoły dostarczył zaprzyjaźniony sadownik. Był to wspaniały pomysł zachęcający uczniów, zarówno małych jak i dużych do wspólnego bycia ze sobą.



2. Szkoła promująca zdrowie! – taki tytuł przewodził na wywiadówce w listopadzie. Uczniowie zorganizowali działania związane ze zdrowym trybem życia. Postanowili zachęcić rodziców do uprawiania ćwiczeń sportowych. W trakcie trwania wywiadówki przeprowadzili krótki trening, który przede wszystkim poprawił samopoczucie. Uczniowie zaznaczali, jakie znaczenie mają ćwiczenia fizyczne dla naszego samopoczucia.
3. Wspólne rajdy, wycieczki, zielone szkoły: W tym roku szkolnym zorganizowaliśmy 6 zielonych szkół oraz dwudniowy biwak i 26 wycieczek jednodniowych, edukacyjnych i integrujących. Oto niektóre z nich:

- klasy piąte uczestniczyły w wycieczce nad morze. Na plaży odbyły się konkurencje sportowe, wyścigi rzędów, rzuty piłką do celu, podbijanie piłki oraz kręcenie hula hop.

Dzieci rozkoszowały się pięknym krajobrazu nadmorskiego, korzystały z kąpieli morskiej i słonecznej. Odbyło się wiele imprez o charakterze sportowym np. turniej siatkówki oraz mecz piłki nożnej. Ulubioną zabawą dla dziewczynek okazało się skakanie w gumę. Emocje sportowe przeplatały się z doznaniem estetycznymi. Na koniec odbyło się spotkanie przy ognisku. Wszystko miało miejsce na łonie natury, w niezwyklej słonecznej scenarii,

- uczniowie klas piątych i szóstych wraz z rodzicami brali udział w rajdzie rowerowym szlakiem nekropoli tureckich, podczas którego poznali historie ważnych miejsc dla naszego miasta a także podziwiali przyrodę lasu. Podglądali żaby, jaszczurki, słuchali śpiewu ptaków. Rajd stał się inspiracją do samodzielnego zagospodarowania czasu wolnego, ponieważ niektórzy z uczestników już planowali kolejne wycieczki rowerowe. Wspólne

przebywanie dzieci, pieczenie kielbasek pogłębiły integrację z nauczycielami i rodzicami.

- w dniach 12.09.2014r. - 14.09.2014r. odbył się biwak w Skorzęcinie. Uczniowie uczestniczyli w wycieczce dydaktycznej do wsi Skorzęcin, łącząc edukację przyrodniczą z wypoczynkiem i turystyką. Po powrocie dzieci bawiły się w podchody, podczas których musiały wykazać się wiedzą z zakresu zdrowego stylu życia i właściwego odżywiania się. Podejmowane działania aktywizowały uczniów, pomagały słabszym, wspierały mniej zaradnych.

4. Podczas zajęć kółka dziennikarskiego odbywało się monitorowanie działań w szkole w ramach projektu Szkoły Promującej Zdrowie. W każdym numerze gazety szkolnej „Kleks” zamieszczano stałą rubrykę pt. „W zdrowym ciele – zdrowy duch”, poświęconą zagadnieniom zdrowia fizycznego i psychicznego.
5. Dzień Bezpiecznego Internetu:
 - a) Spotkanie z policjantem – klasy drugie i piąte, kółko dziennikarskie
 - b) Bezpieczeństwo w Internecie - zajęcia w oparciu o materiały edukacyjne fundacji Orange „Sieciaki” – klasy czwarte piąte i szóste,
 - c) Zajęcia o bezpiecznym korzystaniu z Internetu przeprowadzone przy współpracy z Miejską Biblioteką Publiczną w Turku – „Z Sieciakami bezpieczniej” – klasy czwarte.
6. Gromadzenie literatury dotyczącej zdrowia fizycznego i psychicznego w bibliotece szkolnej – wszystkie nowości były reklamowane na łamach gazety „Kleks”.
7. Akcje głośnego czytania dzieciom prowadzone przez bibliotekę szkołą służyły z jednej strony podnoszeniu poziomu kultury i wiedzy, z drugiej zaś ochronie i wspieraniu zdrowia emocjonalnego dzieci i młodzieży.
 - a) z okazji Światowego Dnia Książki i Praw Autorskich – akcja fundacji ABCXXI „Czytanie – mądra rzecz” – nauczyciele czytali fragmenty książek podczas swoich lekcji – udział wzięła cała szkoła,
 - b) przystąpienie szkoły do kampanii fundacji ABCXXI „Cała Polska czyta dzieciom” – bibliotekarka została zarejestrowana jako lider programu „Czytająca szkoła”,
 - c) Ogólnopolski Tydzień Czytania kampanii ABCXXI „Cała Polska czyta w bibliotekach” – fragmenty książek czytali pracownicy szkoły, nieprowadzący na co dzień lekcji,
 - d) współpraca z Gimnazjum nr 1 – „Głośne czytanie legend polskich” – młodzież gimnazjalna oraz uczniowie naszej szkoły. Zajęcia integrowały uczniów naszej szkoły i gimnazjalistów oraz pomagały im w łagodnym przejściu do nowej szkoły.
8. Udział w projekcie edukacyjnym „Marzycielska Poczta”, którego celem jest pisanie listów do dzieci nieuleczalnie chorych. Przyniósł on wsparcie i radość chorym dzieciom oraz wpłynął na rozwój wrażliwości, uczestniczących w niej uczniów i zaspokoił potrzebę niesienia bezinteresownej pomocy.
9. Na terenie biblioteki szkolnej w ramach programu „**Nie jestem sam**” dla klas I-III prowadzone są zajęcia biblioterapeutyczne. Na zajęcia uczniowie wybrani są w porozumieniu wychowawcą, pedagogiem oraz rodzicami. Głównym celem zajęć jest kształtowanie u uczniów prawidłowych postaw interpersonalnych. Nauczyciel mając w grupie między innymi uczniów sprawiających trudności wychowawcze, stara się pozytywnie wpływać na ich stany emocjonalne poprzez: dobór odpowiedniej literatury, wyszukiwanie pozytywnych wzorców do naśladowania. Pomaga również zmierzyć się

z problemem dobra i zła.

10. W ramach zagospodarowania w sposób ciekawy, atrakcyjny dla uczniów i różnorodny przerw międzylekcyjnych organizowane były przerwy muzyczne, z różnymi grami zespołowymi, zagadkami i krzyżówkami. 29 kwietnia obchodziliśmy „**Międzynarodowy Dzień Tańca**” pod hasłem „**Trzymaj formę tańcząc z nami**”. Klasa 5 i 6 przygotowały układy taneczne, zachęcając wszystkich do wspólnej zabawy. Cała szkoła bawiła się i tańczyła w rytm muzyki z przyjemnością i dużym humorem. Ponadto w czasie przerw śródlekcyjnych krótkie ćwiczenia relaksacyjne prowadziły bardzo często chętne dzieci. Dzieci były bardzo zadowolone z takiej formy relaksu, same pilnowały czasu, kiedy chciały chwile odpocząć od lekcji.



11. Klasy starsze postanowiły **opiekować się pierwszoklasistami**, aby nie czuli się źle i obco wśród dużo wyższych starszych kolegów. Organizowały spotkania na lekcjach wychowawczych z młodszymi kolegami. Przedstawiali się sobie nawzajem, opowiadali o tym, co lubią robić. Uświadamiali kolegom, że szkoła jest bardzo fajna. Starsze dzieci zauważyły, że ich młodszy koledzy też mają ciekawe zainteresowania. Pierwszoklasiści otrzymali barwne laurki wykonane przez starsze dzieci. Następnie zostali zaproszeni do starszych uczniów na lekcję.
Potem goście zadawali pytania. Było ich bardzo dużo, ale oczywiście na wszystkie starali się dać jak najbardziej wyczerpujące odpowiedzi. Niektóre pytania były bardzo mądre i zaskakujące. Czwartoklasiści również zadawali pytania naszym młodszym koleżankom i kolegom. Dzięki temu dowiedzieli się, czego najbardziej obawiają się w naszej szkole, co im się podoba oraz czym się interesują.
12. Przez cały rok szkolny chętni uczniowie systematycznie pomagali w nauce uczniom, którzy mieli kłopoty w nauce. W wyniku tej pomocy wszyscy uczniowie klas 4-6 otrzymali promocję, jeden uczeń pomyślnie zdał egzamin poprawkowy z matematyki.
13. W klasach szóstych pedagog szkolny prowadził zajęcia wychowawcze „Radzimy sobie z emocjami”. Celem tych zajęć było uczenie dzieci wyrażania emocji i dostrzegania swoich mocnych stron. Podczas zajęć zwrócono uwagę, że coraz mniej ze sobą rozmawiamy,

wysyłamy SMS albo e-mail, dużo czasu poświęcamy na korzystanie z Internetu, a nie pielęgnujemy relacji z rówieśnikami, rodziną. Brakuje nam czasu na rozmowę z drugim człowiekiem. Kiedy trwamy w milczeniu i tłumimy nasze emocje, nie jest to zdrowe dla naszego organizmu. Tak więc wskazana jest szczerza i prawdziwa komunikacja i do niej powinniśmy dążyć, aby dobrze się czuć.

14. W klasach piątych pedagog szkolny przeprowadził zajęcia wychowawcze na temat „Kultura słowa i szacunek do drugiego człowieka”. Celem zajęć było uwrażliwienie uczniów na kulturę słowa oraz wykształcenie umiejętności słuchania drugiego człowieka. W trudnych sytuacjach dzieci używają wulgarnych słów, gdyż nie radzą sobie z emocjami, mają zły przykład otoczenia, bądź buntują się. Ważne jest towarzyszenie dziecku w chwilach dobrych i wspieranie w trudnych. Wsparciem nie jest usilne pocieszanie lub umniejszanie tego, co dziecko przeżywa, żeby jak najszybciej poczuło się lepiej, ale akceptacja tego, co dziecko czuje. Jeżeli dziecko będzie akceptowane i szczęśliwe, jego kultura słowa będzie wyższa.
15. Przez cały rok szkolny odbywały się zajęcia dla uczniów w ramach programu „Spójrz inaczej” prowadzone przez przeszkolonych nauczycieli naszej szkoły oraz pedagoga szkolnego.
16. Rodzice i nauczyciele brali udział w warsztatach „Szkoła dla rodziców i wychowawców”.
17. Konkurs na najbardziej usportowioną klasę był okazją do spędzania wolnego czasu przez uczniów, do wspólnego kibicowania uczniom swojej klasy i sprzyjał nauce zachowań sportowych.
18. Konkurs Wiedzy o Zdrowiu odbył się na sali gimnastycznej okazji Dnia Zdrowia i składał się z konkurencji wiedzy oraz dyscyplin sportowych. Widownię stanowili uczniowie klas czwartych, piątych i szóstych. W konkursie brały udział drużyny trzyosobowe. Klasa piąta w przedstawieniu wg swojego pomysłu o zdrowym żywieniu uczniów.



2. INFORMACJA NA TEMAT MONITOROWANIA PLANU DZIAŁAŃ SZPZ:

Rok szkolny 2012/2013, 2013/2014, 2014/2015

Sposób monitorowania:

Monitorowanie działań Szkoły Promującej Zdrowie w naszej szkole przebiegała poprzez:

- pisanie sprawozdań do dyrektora szkoły i na stronę internetową szkoły – w działach: Aktualności, Rodzice i Blog Szkoły Promującej Zdrowie,
- kronika fotograficzna zadań i przedsięwzięć – antyramy eksponowane na korytarzach,

- 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,
- karty monitorowania działań zdrowotnych.

3. INFORMACJA NA TEMAT MONITOROWANIA SAMOPOCZUCIA SPOŁECZNOŚCI SZKOLNEJ:

Rok szkolny 2012/2013

Sposób monitorowania:

- ankieta "Co wpływa na moje samopoczucie w szkole ?"

Wyniki monitorowania:

Badanie samopoczucia uczniów przeprowadzone 9 kwietnia 2013 r – (odpowiedzi udzieliło 81 uczniów).

Zestawienie odpowiedzi najczęściej udzielanych przez uczniów:

Bardzo dobrze

- Nauka ciekawych rzeczy, interesujące lekcje i efektywna nauka (30 odp.),
- Akceptacja kolegów i koleżanek (28 odp.),
- Zielone szkoły i wycieczki (28 odp.),
- Zajęcia na dworze (24 odp.),
- Dyskoteki (22 odp.)

Pozostałe odpowiedzi:

- gdy lubią mnie koledzy, gdy można pograć na wf w piłkę, ciekawe lekcje plastyki, lekcje w formie zabawy

Na samopoczucie uczniów bardzo dobrze wpływają



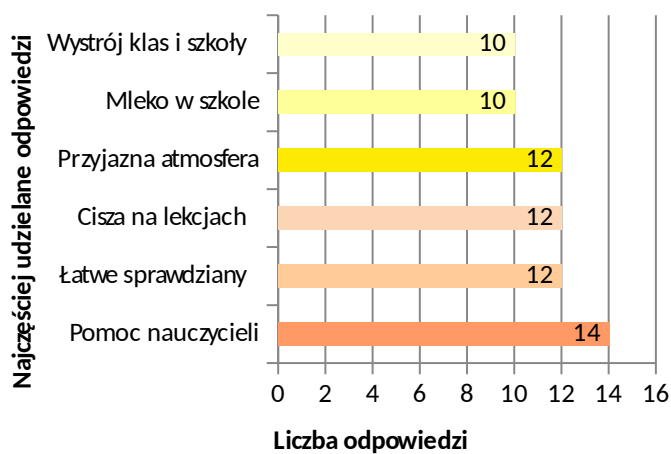
Dobrze

- Pomoc nauczycieli (14 odp.),
- Łatwe sprawdziany (12 odp.),
- Cisza na lekcjach (12 odp.),
- Przyjazna atmosfera (12 odp.),
- Mleko w szkole (10 odp.),
- Brak pytań na lekcji (10 odp.),
- Wystrój klas i szkoły (10 odp.)

Pozostałe odpowiedzi:

wspaniali nauczyciele, zajęcia dodatkowe

Na samopoczucie uczniów dobrze wpływają



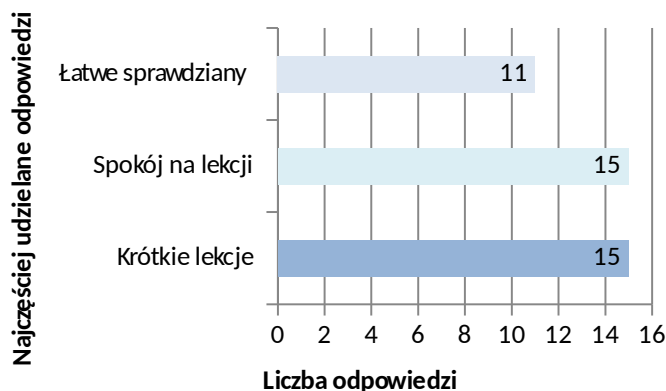
Dość dobrze

- Krótkie lekcje (15 odp.)
- Spokój na lekcji (15 odp.),
- Łatwe sprawdziany (11 odp.),

Pozostałe odpowiedzi:

tłumaczenie przez nauczyciela,

Na samopoczucie uczniów dość dobrze wpływają



Źle

- Zadawanie prac domowych na weekend (18 odp.),
- Ciągłe sprawdziany i kartkówki (16 odp.),
- Złe zachowanie kolegów, brak akceptacji (15 odp.),
- Brak sali gimnastycznej (14 odp.),
- Hałas (12 odp.),
- Złe oceny (10 odp.),
- Niezapowiedziane klasówki (10 odp.).

Pozostałe odpowiedzi:

kiedy dostaje jedynki, stanie w kolejce na obiad

Badanie samopoczucia rodziców przeprowadzone 10 kwietnia 2013 r.

- (odpowiedzi udzieliło 64 rodziców)

Zestawienie odpowiedzi najczęściej udzielanych przez rodziców:

Bardzo dobrze

- mili i wyrozumiali nauczyciele - 24 odp.
- kółka zainteresowań - 15 odp.
- ciekawe zajęcia integracyjne - 17 odp.
- fajne i ciekawe lekcje - 36 odp.
- dobre oceny - 52 odp.
- akceptacja kolegów - 47 odp.
- wycieczki szkolne - 36 odp.
- miła i przyjazna atmosfera - 39 odp.

Dobrze

- łatwe sprawdziany - 15 odp.
- ciekawe zajęcia - 21 odp.
- rozwój zainteresowań dzieci - 30 odp.
- wystrój klas - 10 odp.
- mało sprawdzianów - 10 odp.
- zgrana grupa uczniów - 38 odp.
- dobra komunikacja między pracownikami - 29 odp.

Na samopoczucie rodziców dobrze wpływają

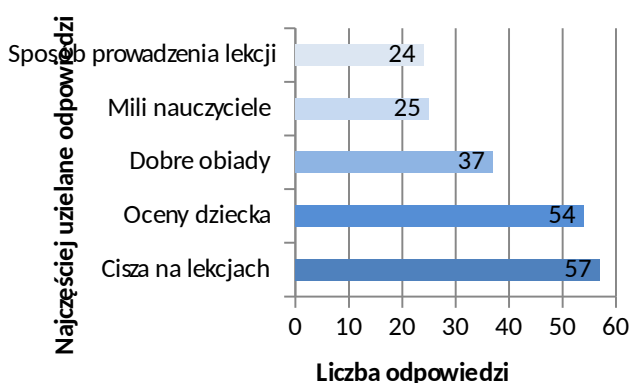


Dość dobrze

- prowadzenie lekcji matematyki, j angielskiego, języka polskiego, przyrody i muzyki - 24 odp.
- cisza na lekcjach - 57 odp.

- muzyka na przerwach - 20 odp.
- dobre obiady - 37 odp.
- mili nauczyciele - 25 odp.
- wystrój klas - 17 odp.
- oceny dziecka - 54 odp.

Na samopoczucie rodziców dość dobrze wpływają



Źle

- brak wolnego czasu - 10 odp.
- obawa przed odrzuceniem ze strony kolegów - 17 odp.
- ciężkie plecaki - 20 odp.
- przepychanki w kolejce na obiad - 12 odp.
- kłótnie pomiędzy kolegami, brak akceptacji kolegów - 24 odp.

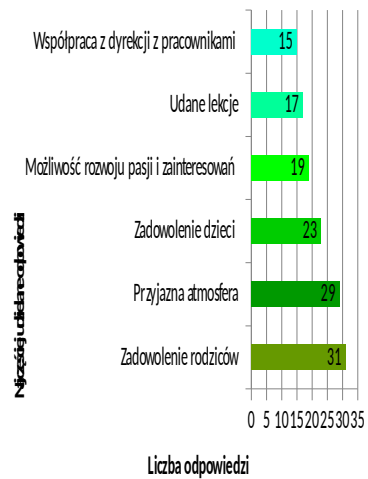
**Badanie samopoczucia nauczycieli i pracowników szkoły przeprowadzone
9 kwietnia 2013 r. – (odpowiedzi udzieliło 35 nauczycieli i pracowników obsługi)**

**Zestawienie odpowiedzi najczęściej udzielanych przez nauczycieli i pracowników
obsługi:**

Bardzo dobrze

- Możliwość rozwoju swoich pasji i zainteresowań - 19 odp.
- Zadowolenie dzieci i ich aktywność - 23 odp.
- Przyjazna atmosfera - 29 odp.
- Udane lekcje - 17 odp.
- Zadowolenie rodziców - 31 odp.
- Współpraca z dyrekcją i pracownikami szkoły - 15 odp.

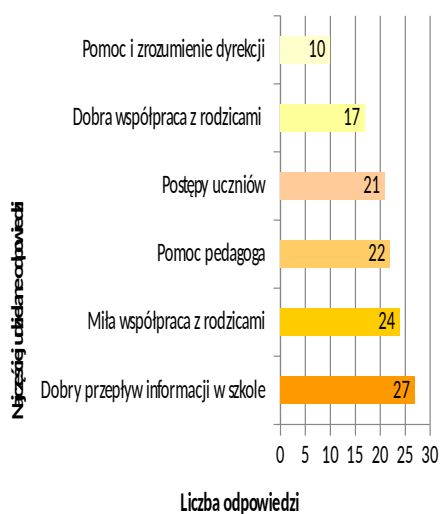
Na samopoczucie nauczycieli i pracowników bardzo dobrze wpływają



Dobrze

- Dobra współpraca z rodzicami - 17 odp.
- Pomoc i zrozumienie dyrekcji - 10 odp.
- Postępy uczniów - 21 odp.
- Pomoc pedagoga - 22 odp.
- Docenianie pracy przez uczniów, nauczycieli i dyrekcję - 8 odp.
- Poszanowanie uczniów - 5 odp.
- Miła współpraca z rodzicami - 24 odp.
- Dobry przepływ informacji w szkole - 27 odp.

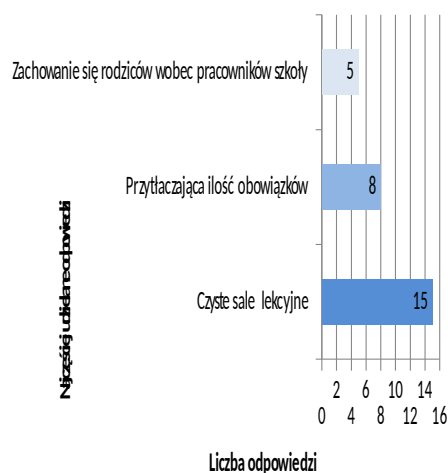
Na samopoczucie nauczycieli i pracowników dobrze wpływają



Dość dobrze

- Czyste sale lekcyjne - 15 odp.
- Zachowanie się rodziców wobec pracowników szkoły - 5 odp.
- Przytłaczająca ilość obowiązków - 8 odp.

Na samopoczucie nauczycieli i pracowników dość dobrze wpływają



Źle

- Hałas - 31 odp.
- Nadmiar dokumentacji - 24 odp.
- Praca na zmiany - 8 odp.
- Brak szacunku ze strony uczniów i rodziców - 4 odp.

Rok szkolny 2014/2015

Zestawienie wyników ankiety przeprowadzonej 16 marca 2015r. wśród uczniów klas czwartych i piątych

W ankiecie "Co wpływa na moje samopoczucie w szkole?" brało udział 126 uczniów klas piątych i szóstych. Zebrane zostały odpowiedzi najczęściej powtarzające się w ankiecie.

Na pytanie „**Co wpływa na moje samopoczucie w szkole?**” uczniowie odpowiadali:

Bardzo dobrze

- wyrozumiali nauczyciele 66 odp.
- gdy dostaję dobre oceny 84 odp.
- ciekawe lekcje 36 odp.
- piękny wystrój klas 27 odp.
- wygodne przejście do biblioteki 39 odp.
- „zdrowe akcje” w szkole dot. promocji zdrowia 49 odp.
- praca biblioteki szkolnej 37 odp.
- dobrze i ciekawie zorganizowane dyskoteki 58 odp.
- zajęcia uczące zdrowego odżywiania 29 odp.
- zajęcia dodatkowe w szkole 30 odp.
- ciekawe wycieczki i zielone szkoły 75 odp.
- fajni koledzy w klasie i szkole 78 odp.
- lekcje w-f w nowej sali sportowej 88 odp.
- spotkania z pisarzami 71 odp.
- fajne przerwy np. muzyczne 84 odp.
- zajęcia komputerowe 75 odp.
- ulubione przedmioty (plastyka, muzyka, przyroda, j. polski, lekcja wychowawcza) 64 odp.
- udział w konkurencjach sportowych 93 odp.
- nauczyciele, którzy dbają o swoich uczniów 67 odp.
- bardzo dobry wychowawca 57 odp.
- bardzo dobry kontakt z wychowawcą i nauczycielami 49 odp.
- nauka tańca 57 odp.
- nasza szkolna gazeta „Kleks” 48 odp.

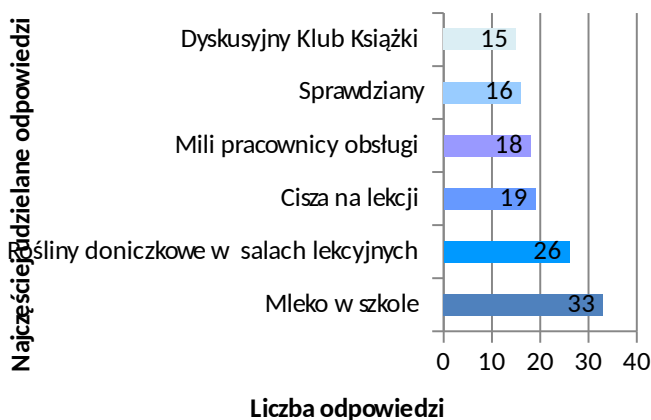
Na samopoczucie uczniów dobrze wpływają



Dość dobrze:

- mleko w szkole – 33 odp.
- ukwiecone sale lekcyjne – 26 odp
- cisza na lekcji - 19 odp.
- sprawdziany 16 Odp.
- miłe panie sprzątaczk - 18 odp.
- Dyskusyjny Klub Książki – 15 odp.

Na samopoczucie uczniów dość dobrze wpływają



Źle:

- hałas na przerwach – 47 odp.
- brak sklepiku szkolnego - 56 Odp.
- gdy nauczyciel się denerwuje, bo niektórzy przeszkadzają i źle się zachowują – 14 odp.
- gdy niektórzy źle się zachowują – 21 odp.

- zbyt ciężkie plecaki – 24 odp.
- kolejki na obiad - 33 odp.
- gdy dostajemy złe oceny – 11 odp.
- telefony na przerwach - 23 odp.

Zestawienie wyników ankiety przeprowadzonej 18 lutego 2015r. wśród rodziców uczniów klas czwartych i piątych

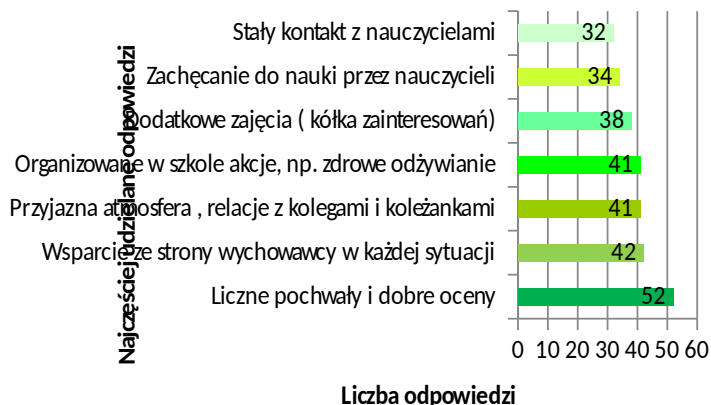
W ankiecie "Co wpływa na moje samopoczucie w szkole?" brało udział 72 rodziców uczniów klas piątych i szóstych.

Na pytanie „Co wpływa na moje samopoczucie w szkole?” rodzice odpowiadali:

Bardzo dobrze

- stały kontakt z nauczycielami – 32 odp.
- dodatkowe zajęcia (kółka zainteresowań) – 38 odp.
- wsparcie ze strony wychowawcy w każdej sytuacji -42 odp.
- pochwały i dobre oceny – 52 odp
- wycieczki - 17 odp.
- basen – 19 odp.
- zachęcanie do nauki przez nauczycieli - 34 odp.
- przyjazna atmosfera , relacje z kolegami i koleżankami – 41 odp.
- wspólne zabawy na przerwach – 23 odp.
- organizowane akcje w szkole, np. zdrowe odżywianie - 41 odp.
- fluoryzacja, badania higienistki – 19 odp.
- apele na wysokim poziomie – 21 odp.
- brak negatywnych uwag ze strony nauczycieli – 14 odp.
- bezpieczeństwo, brak poczucia strachu – 17 odp.
- relacje koleżeńskie – 27 odp.

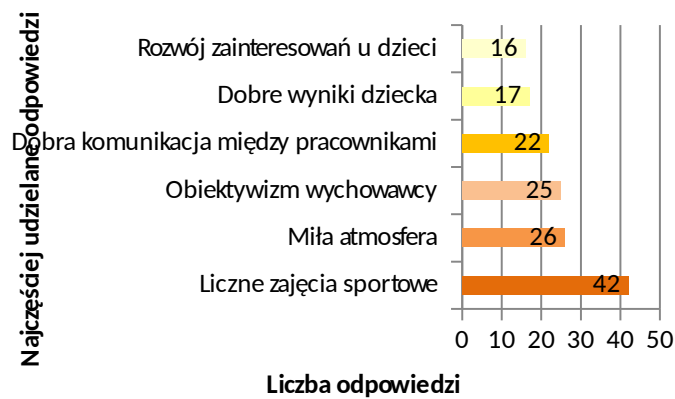
Na samopoczucie rodziców bardzo dobrze wpływają



Dobrze

- dodatkowe zajęcia w szkole, które rozwijają zainteresowania dziecka – 14 odp.
- obiektywizm wychowawcy – 25 odp.
- szkoła rozwija zainteresowania dzieci – 16 odp.
- miła atmosfera - 26 odp.
- dobra komunikacja między pracownikami – 22 odp.
- zajęcia sportowe – 42 odp.
- dobre wyniki dziecka – 17 odp.
- brak uwag – 13 odp.

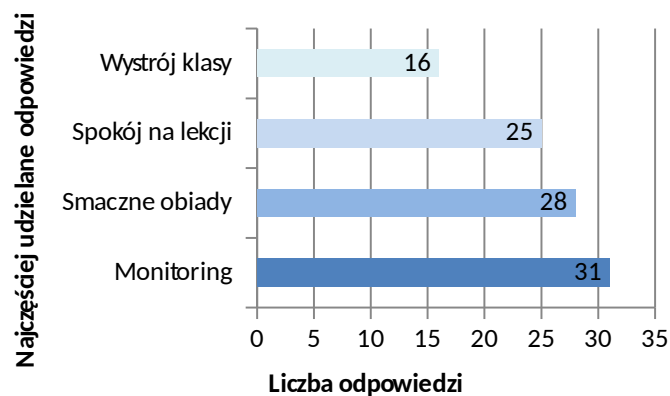
Na samopoczucie rodziców dobrze wpływają



Dość dobrze

- spokój na lekcji – 25 odp.
- obiady - 28 odp.
- wystrój klasy – 16 odp.
- sprawdziany – 11 odp.
- monitoring – 31 odp.

Na samopoczucie rodziców dość dobrze wpływają



Źle

- brak porozumienia między uczniami, konflikty - 12 odp.
- rywalizacja i zazdrość – 11 odp.
- odrzucenie wśród rówieśników -4 odp.
- kolejki na obiad – 21 odp.

Zestawienie wyników ankiety przeprowadzonej wśród nauczycieli i pracowników obsługi szkoły

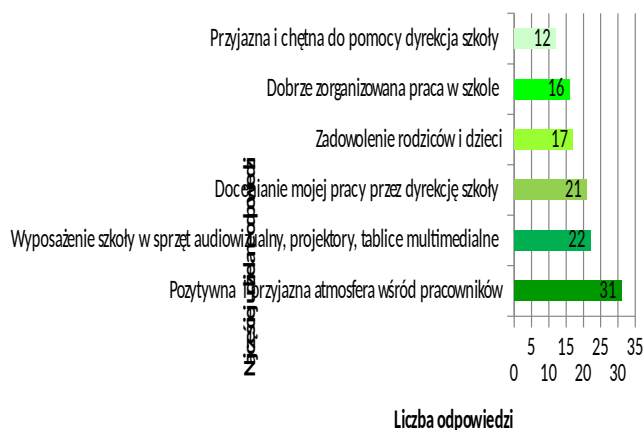
W ankiecie "Co wpływa na moje samopoczucie w szkole?" brało udział 49 osób. Ankieta została przeprowadzona 28 kwietnia 2015r.

Na pytanie „**Co wpływa na moje samopoczucie w szkole?**” nauczyciele i pracownicy szkoły odpowiadali:

bardzo dobrze

- pozytywna i przyjazna atmosfera wśród pracowników 31 odp.
- brak konfliktów 7 odp.
- docenianie mojej pracy przez dyrekcję szkoły 21 odp.
- wyposażenie szkoły w sprzęt audiowizualny, komputery, projektory, tablice multimedialne 22 odp.
- gdy rodzice i dzieci są zadowoleni – 17 odp.
- możliwość rozwoju swoich pasji 11 odp.
- dobrze zorganizowana praca w szkole – 16 odp.
- przyjazna i chętna do pomocy dyrekcja szkoły 12 odp.
- gdy mam udaną lekcję – 7 odp.
- życzliwość uczniów – 13 odp.
- współpraca z dyrekcją 12 odp.
- współpraca z nauczycielami 5 odp.

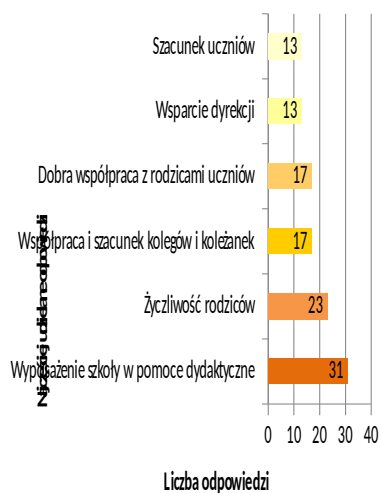
Na samopoczucie nauczycieli i pracowników bardzo dobrze wpływają



dobrze

- gdy jestem doceniany przez innych - 12 odp.
- dzielenie się wiedzą - 13 odp.
- wyjazdy integracyjne 6 odp.
- pozytywne relacje międzyludzkie w szkole – 13 odp.
- wsparcie dyrekcji- 13 odp.
- wyposażenie szkoły w pomoce dydaktyczne- 31 odp.
- współpraca i szacunek kolegów i koleżanek – 17 odp.
- życzliwość rodziców – 23 odp.
- dobry przepływ informacji w szkole – 14 odp.
- dobra współpraca z rodzicami uczniów – 17 odp.
- szacunek uczniów – 13 odp.

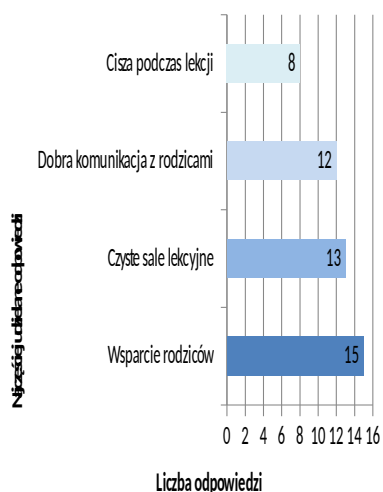
Na samopoczucie nauczycieli i pracowników dobrze wpływają



dość dobrze

- gdy ilość obowiązków nie jest przytłaczająca – 4 odp.
- cisza podczas lekcji – 8 odp.
- dobra komunikacja z rodzicami – 12 odp.
- wsparcie rodziców – 15 odp.
- czyste sale lekcyjne – 13 odp.
- zachowanie się niektórych uczniów wobec pracowników szkoły – 4 odp.

Na samopoczucie nauczycieli i pracowników dość dobrze wpływają



źle

- złe zachowanie uczniów zwłaszcza na przerwach – 11 odp.
- hałas na korytarzach podczas przerw 15 odp.
- brak szacunku ze strony rodziców- 4 odp.
- położenie szkoły przy ruchliwej ulicy – 11 odp.
- nadmiar dokumentacji – 17 odp.

WNIOSEK

Realizacja projektu **SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE** przynosi pozytywne efekty dostrzegane na wielu płaszczyznach. Zdecydowanie wzrosła świadomość każdej grupy badawczej w zakresie edukacji zdrowotnej. Przy wypełnianiu ankiety w roku 2015 wszyscy respondenci zauważali dużo więcej pozytywnych aspektów życia szkolnego niż w ankiecie sprzed dwóch lat. Dla dzieci, rodziców i nauczycieli ważna jest przyjazna atmosfera panująca w szkole, dobre relacje koleżeńskie. Wysoko ocenione zostały akcje zdrowotne prowadzone w szkole. Rodzice cenią sobie bardzo dobrą współpracę z nauczycielami i odwrotnie nauczyciele współpracę z rodzicami.

4. EWALUACJA DZIAŁAŃ UJĘTYCH W PLANACH SZPZ (narzędzia, wnioski):

Rok szkolny 2012/2013

Narzędzia użyte do ewaluacji:

W czasie festynu została przeprowadzona przez redakcję szkolnej gazety Kleks sonda w formie ankiety wśród rodziców i uczniów - uczestników festynu.

Wnioski z ewaluacji:

Młodzi redaktorzy pytali oddzielnie dorosłych i uczniów. Uczniowie zostali zapytani, czy jedzą pierwsze śniadanie w domu i czy zabierają śniadanie do szkoły? 55% pytaných 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 zasły na skutek akcji prowadzonych przez szkołę. Zmiany w nawykach żywieniowych uczniów zostały zauważone przez nauczycieli, pracowników niepedagogicznych oraz panią pracującą w sklepiku szkolnym.

Efekty podjętych działań:

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 szczególnie zaangażowanie rodziców w przygotowanie i przeprowadzenie Festynu Zdrowia oraz udział rodziców i dzieci, a właściwie całych rodzin, w konkurencjach 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.**

Rok szkolny 2013/2014

Narzędzia użyte do ewaluacji:

ankieta, obserwacja, rozmowy z uczniami i rodzicami

Wnioski z ewaluacji:

Z ankiet przeprowadzonych dla uczniów wynika, że 90% uczniów ma świadomość, jak ważne jest spożywanie codziennie śniadania. 85% uczniów deklaruje, że zjada codziennie regularnie posiłki. Ponad połowa uczniów (55%) twierdzi, że je drugie śniadanie w szkole. Rodzice zostali zapytani, czy zauważyli poprawę nawyków żywieniowych swoich dzieci? 56 % rodziców odpowiedziało twierdząco. Ponadto rodzice stwierdzili, że sami zaczęli częściej zabierać drugie śniadanie do pracy i dbać o regularne spożywanie trzech posiłków dziennie. Za ewaluację działań odpowiedzialny był zespół promocji zdrowia w szkole.

Efekty podjętych działań:

Na zakończenie dwuletniego cyklu działań szkoły przeprowadzono ankietę w celu sprawdzenia efektów pracy szkoły. Ponadto wiele wniosków nasuwa się z monitoringu prowadzonych zadań planu pracy szkoły.

Bardzo dużo dobrego w kształtowaniu dobrych nawyków zdrowotnych miał udział naszej szkoły w akcji „Śniadanie daje moc”. Wiele dzieci, zachęconych wspólnie spożywanym i przyrządzanym razem z nauczycielami, a często także rodzicami drugim śniadaniem, zaczęła przynosić do szkoły drugie śniadanie. Były to zdrowe kanapki, bardzo często przyrządzone przez rodziców lub samodzielnie - w starszych klasach - zdrowe sałatki owocowe lub warzywne, zapakowane w kolorowe pudełeczka. Bardzo ten sposób został rozpropagowany i stał się „modny” w starszych klasach. Natomiast dzieci klas I-III zaczęły spożywać śniadanie wspólnie z nauczycielem, częściej niż to było przewidziane w naszych harmonogramach.

Zmiana asortymentu w sklepiku szkolnym spowodowała, że uczniowie częściej zaczęli kupować kanapki, wodę do picia. Ograniczona została sprzedaż chipsów i słodkich przekąsek. Ponadto uczniowie nabywają dobrych nawyków poprzez spędzanie przerw w sposób aktywny. Sami mają już nowe pomysły na urozmaicenie przerw w nowym roku szkolnym.

Rok szkolny 2014/2015

Narzędzia użyte do ewaluacji:

Przeprowadzenie krótkiej ankiety dotyczącej samopoczucia uczniów w szkole. Wywiad grupowy z uczniami prowadzony przez pedagoga szkolnego.

Wnioski z ewaluacji:

Uczniowie zapytani w ankiecie, czy czują się dobrze w szkole, odpowiedzieli w większości (98%), że czasem lub często. Nikt nie dał odpowiedzi - nigdy. 2% uczniów pytanych odpowiedziało, że czasami czuje się dobrze w swojej klasie.

Efekty podjętych działań:

Podjęte przez naszą szkołę działania mające na celu większą integrację, poznanie się uczniów w różnych sytuacjach, integracja z rodzicami, stwarzanie możliwości wspólnej zabawy podczas przerw międzylekcyjnych i śródlekcyjnych oraz możliwość wpływania na sposób spędzania wolnego czasu przez uczniów (np. poprzez organizację częstych dyskotek na życzenie uczniów, wspólnych wyjazdów i wycieczek, których było bardzo dużo, biwaków, ognisk, wyjść do lasu itp.) spowodowały wzrost samooceny uczniów oraz podniesienie poziomu wzajemnej akceptacji uczniów w klasie. W wyniku opieki nad uczniami klas pierwszych w szkole, przejście z przedszkola do warunków szkolnym było dużo łatwiejsze szczególnie dla pierwszoklasistów. Wielu uczniów klas pierwszych nawiązało znajomości i przyjaźnie z uczniami klas starszych. Natomiast uczniowie klas 4 - 6 czują się odpowiedzialni za bezpieczeństwo młodszych kolegów, ale także dowartościowani, że powierza się im ważne zadania.

CZĘŚĆ II

A. OPIS STOPNIA AKCEPTACJI ŚRODOWISKA DLA IDEI SZPZ (w tym stopień świadomości i zaangażowania Rady Pedagogicznej i rodziców):

Akceptacja środowiska dla idei szkoły promującej zdrowie jest wysoka. Świadczą o tym rozmowy i liczne ankiety przeprowadzane wśród rodziców w czasie zebrań, „drzwi otwartych”, organizacji imprez szkolnych i wyjazdów. Podczas realizacji zadań szkoły promującej zdrowie można było zaobserwować zaangażowanie i kreatywność nauczycieli, uczniów, rodziców oraz pracowników niepedagogicznych. Każdy nauczyciel w planach pracy dydaktycznej i wychowawczej bierze pod uwagę treści edukacji zdrowotnej. Poprzez kształtowanie nawyków i zachowań prozdrowotnych uczniów, zmieniamy także swoje nastawienie do zdrowia: wprowadzamy zasady zdrowego odżywiania, kontrolujemy wagę ciała, odzwyczajamy się od palenia papierosów, korzystamy z porad dietetyków, które wśród naszej rady pedagogicznej stały się bardzo popularne. Wiele osób zredukowało wagę ciała i stosuje odpowiednio zdrową dietę. Znacznie spadł odsetek osób palących papierosy wśród nauczycieli, pracowników niepedagogicznych, ale także wśród rodziców. Widać było wielkie zaangażowanie rodziców w czasie przygotowywania zdrowych śniadań w szkole (Śniadanie daje moc), podczas festynów szkolnych, wyjazdów na wycieczki i zielone szkoły.

- Działania promujące zdrowie od wielu lat wynikają z misji i wizji szkoły i zawarte są w dokumentach szkolnych, takich jak:
- Statut Szkoły Podstawowej nr 1 im. H. Sienkiewicza w Turku,
- Szkolny Program Wychowawczy,
- Program Profilaktyki
- Koncepcja Pracy Szkoły,
- Roczny Plan Pracy Szkoły,

Akceptację środowiska potwierdzają również rozmowy z naszymi partnerami, którzy nie tylko pochwalają ten pomysł, ale również są pomocni i współpracują ze szkołą, z czego w trakcie okresu przygotowawczego niejednokrotnie skorzystaliśmy.

B. INFORMACJA NT. SZKOLEŃ DLA:

Rady Pedagogicznej i pracowników niepedagogicznych :

Pierwsze szkolenie odbyło się w dn.17.09.2012 r. na którym rada pedagogiczna i zebrani pracownicy niepedagogiczni zostali zapoznani z ideą szkół promujących zdrowie. Na tym spotkaniu jednogłośnie wszyscy – 100% zadeklarowali chęć przystąpienia do programu.

Następnym etapem było szkolenie koordynatora, który był obecny na VIII Wojewódzkiej Konferencji Szkół Promujących Zdrowie na temat „ O zdrowiu szerzej... Seksualność dziecka integralną częścią zdrowia psychicznego” - 14 listopada 2012r. oraz na konferencji i szkoleniu organizowane przez Kuratorium Oświaty 23 listopada 2012 r. dla szkół w okresie przygotowawczym „20 lat szkół promujących zdrowie. Wizja, misja, koncepcja Szkół Promujących Zdrowie”.

Następnie odbyło się szkolenie rady pedagogicznej i pracowników niepedagogicznych na zebraniu 11.01.2013 r. dotyczące idei *Szkoły Promującej Zdrowie*, gdzie zostały przekazane wszystkie informacje ze szkolenia. Ponadto koordynator wraz z nauczycielami z zespołu promocji zdrowia odbył szkolenie "Sposoby na zdrowie - każdy nauczyciel promotorem zdrowia" - 20 marca 2013 r. organizowane przez CDN w Koninie i był obecny na Konferencji Szkół promujących Zdrowie nt. „Szkoła przyjazna mózgowi – szkoła bez stresu” - 9 grudnia 2013 r. Na początku każdego roku

szkolnego koordynator zespołu promocji zdrowia przypomina o działaniach z poprzedniego roku szkolnego oraz przedstawia plan pracy na bieżący rok.

Ponadto dwie osoby z zespołu promocji zdrowia odbyły szkolenie - *Jak konstruować program edukacji zdrowotnej i plan pracy Szkoły Promującej Zdrowie* 11 września 2013 r. oraz trzy osoby brały udział w szkoleniu „Profilaktyka i edukacja zdrowotna w szkole”- grant Wielkopolskiego Kuratora Oświaty Leszno - 2014 r.

Po szkoleniach i konferencjach koordynator i nauczyciele dzielili się wiedzą z pozostałymi członkami rady pedagogicznej na najbliższym posiedzeniu.

Pozostałe szkolenia rady pedagogicznej w zakresie zdrowia:

1. Udział w warsztatach „Asertywność – sztuka wyrażania samego siebie” – Centrum Doskonalenia Nauczycieli Biblioteka Pedagogiczna w Turku 5 XII 2012 r.
2. Oblicze przemocy - zła droga trudnych emocji- 20.09.2012 r.
3. Konferencja z udziałem sędzi Anny Marii Wesołowskiej nt. „Nowoczesna szkoła wobec nowych zagrożeń społecznych” - Centrum Doskonalenia Nauczycieli Biblioteka Pedagogiczna w Koninie - 10 IV 2013
4. Szkolenie z udziałem dr Laury Koby z Biura Rzecznika Praw Dziecka nt. „Prawa człowieka, prawa dziecka, prawa ucznia” - Centrum Doskonalenia Nauczycieli Biblioteka Pedagogiczna w Koninie - 26 IV 2013
5. Wykład nt.: „Zaburzenia zachowania u dzieci – w szkole lub w placówce” – Centrum Doskonalenia Nauczycieli Biblioteka Pedagogiczna w Turku - 4 VI 2013
6. Wykład nt. „Zaburzenia odżywiania u dzieci i młodzieży” – Centrum Doskonalenia Nauczycieli, Biblioteka Pedagogiczna w Turku - 2013 r.
7. Cykl 10 warsztatów edukacyjnych dla rodziców i wychowawców na podstawie programu „Szkoła dla rodziców i wychowawców” (np. Jak utrzymać dobry kontakt nastolatkiem) organizowanych przez Polskie Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii – 12 nauczycieli.
8. Szkolenie warsztatowe z zakresu rozpoznawania i reagowania na zachowania narkotykowe i alkoholowe młodzieży oraz wzmacnianie kompetencji wychowawczych - 2016.r.

Ponadto wszyscy nauczyciele zostali zaopatrzeni w publikacje *Organizacja i realizacja edukacji zdrowotnej w szkole. Poradnik dla dyrektorów szkół i nauczycieli szkół podstawowych* pod red.

B. Woynarowskiej oraz *Edukacja zdrowotna i promocja zdrowia w szkole* zeszyt 10 -11.

Dodatkowo nauczyciele mieli za zadanie na bieżąco śledzić pojawiające się artykuły i opracowania dotyczące edukacji zdrowotnej ze strony Kuratorium Oświaty w Poznaniu oraz strony ORE.

Szkolenia dla uczniów:

Pierwsze szkolenie dla uczniów odbyło się w październiku 2012 r., gdzie została przekazana informacja o przystąpieniu szkoły do projektu. Uczniowie poprzez swoich wychowawców dowiedzieli się o zasadach programowych *szkół promujących zdrowie*. Następnie w listopadzie 2012 r. wychowawcy przekazywali informacje dotyczące zadań wynikających z Planu Pracy SZPZ. Plan pracy omawiany był także na zebraniach Samorządu Uczniowskiego.

Szkolenia dla uczniów odbywają się systematycznie na początku każdego roku szkolnego na lekcjach wychowawczych, gdzie przypominamy uczniom nasze cele zadania związane promocją zdrowia. Wiele pomysłów dotyczących realizacji edukacji zdrowotnej wypływa właśnie od uczniów.

Szkolenia:

1. Zajęcia warsztatowe z dietetykiem w r. 2014, 2015, 2016 na temat „ Jak zdrowo się odżywiać?”
2. Spotkanie z psychiatrą na temat „Szkodliwości uzależnień” kwiecień i maj 2016r.
3. Pogadanka z policjantami KPP w Turku – Bezpieczeństwo w drodze do szkoły”- corocznie klasy 1 - 4.
4. Szkolenie uczniów klas czwartych w zakresie „Bezpiecznie poruszamy się po drogach publicznych” – corocznie przed egzaminem na kartę rowerową.
5. Prezentacja i szkolenie pracowników WOPR w Turku na temat „Bezpiecznie spędzamy wakacje nad wodą”- corocznie dla całej społeczności szkolnej.
6. Prelekcja na temat ”Choroby zakaźne - zapobiegamy i leczymy” prowadzone przez lekarza rodzinnego P. Wodzińskiego dla klas czwartych – 2016r.
7. Kurs udzielanie pierwszej pomocy przedmedycznej prowadzone przez Fundację „Złota Godzina” dla uczniów klas 4 - 6 w 2013 i 2014 r.
8. Warsztaty „Konwencja Praw Dziecka” we współpracy z Biblioteką Pedagogiczną - maj – czerwiec 2013 r.

Szkolenia dla rodziców:

1. Rodzice zostali przeszkoleni w zakresie idei *Szkoły promującej zdrowie* na wywiadówkach w listopadzie 2012 r. Koordynator przygotował ulotkę informującą i notatkę do przekazania przez wychowawców klas. Na ostatniej wywiadówce w maju każdego roku przekazujemy rodzicom informacje, jakie działania prozdrowotne miały miejsce w minionym roku szkolnym.
2. Ponadto rodzice mieli możliwość brać udział w szkoleniach organizowanych przez Polskie Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii - cykl 10 warsztatów edukacyjnych dla rodziców i wychowawców na podstawie programu „Szkoła dla rodziców i wychowawców” .
3. Od 2013 r. corocznie, rodzice biorą udział w szkoleniach prowadzonych przez dietetyków p. J. Wodzińską i K. Osińską. Są to szkolenia bezpłatne.
4. W listopadzie 2013r. i 2014r. w odbyło się szkolenie rodziców z psychologiem PPP w Turku na temat zapobiegania problemom wychowawczym u uczniów.
5. Chętni rodzice odbyli szkolenie dla opiekunów wycieczek i zielonych szkół – czerwiec 2013 r.

C. INFORMACJA NT. WSPÓŁPRACY Z RODZICAMI:

Rodzice zaakceptowali pomysł tworzenia Szkoły Promującej Zdrowie i chętnie włączali się w jego realizację. Pomoc z ich strony dotyczyła :

- włączania się do projektów ogólnoszkolnych poprzez pomoc organizacyjną techniczną, opiekuńczą,
- z okazji Festynów Rodzinnych przygotowywali zawsze zdrowy poczęstunek dla dzieci, pomagali w organizacji, w pozyskaniu sponsorów,
- rodzice brali udział w rajdach, biwakach i zielonych szkołach jako opiekunowie,
- uczestniczyli w imprezach szkolnych i uroczystościach klasowych, poprzez przygotowywanie dekoracji, zapraszanie ciekawych ludzi, przygotowywanie poczęstunku,
- udział i pomoc w organizacji akcji „Śniadanie daje moc”.

D. INFORMACJA NT. WSPÓŁPRACY ZE ŚRODOWISKIEM LOKALNYM:

Szkoła współpracuje z następującymi instytucjami i osobami:

1. Urząd Miasta Turek
2. Starostwo Powiatowe Turek
3. PSSE Turek
4. Komenda Powiatowa Policji w Turku
5. Powiatowa Straż Pożarna w Turku
6. Nadleśnictwo Turek
7. MOPS Turek
8. PCPR Turek
9. Fundacja „Złota Godzina” w Turku
10. Miejska Biblioteka Publiczna im. Włodzimierza Pietrzaka w Turku
11. Publiczna Biblioteka Pedagogiczna w Koninie FILIA W TURKU
12. Dom Kultury w Turku
13. Centrum Kultury i Sztuki w Koninie
14. Muzeum Miasta Turku im. Józefa Mehoffera
15. Dietetyk J. Wodzińska
16. Dietetyk N. Osińska
17. Dr nauk medycznych J. Olas, Poradnia PSYCHE Turek
18. Przychodnia Lekarza Rodzinnego MEDYK w Turku
19. Siłownia i Fitness Relax w Turku
20. WORD Konin
21. Agencja Rynku Rolnego oddział terenowy w Poznaniu

CZĘŚĆ III

PROGRAM EDUKACJI ZDROWOTNEJ - znajduje się w załączniku nr 1

OPIS PRZEBIEGU I EFEKTÓW Z EWALUACJI PROGRAMU:

OPIS REALIZACJI PROGRAMU EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA KLAS I - VI
W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 1
IM. H. SIENKIEWICZA
W TURKU
OKRES REALIZACJI 01.09. 2013 – 24.06.2016

29 sierpnia 2013 roku Rada Pedagogiczna Szkoły Podstawowej nr 1 w Turku, zatwierdziła do realizacji Program Edukacji Zdrowotnej dla klas I-VI zaplanowany w ramach projektu „Szkoła Promująca Zdrowie”.

Program przewidziany dla pierwszego i drugiego etapu edukacyjnego zawierał następujące kręgi tematyczne:

1. Co to znaczy, że jestem zdrowy?
2. Higiena osobista i otoczenia.
3. Żywność i żywienie.
4. Ruch w życiu człowieka.
5. Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc.
6. Zdrowie psychospołeczne i edukacja do życia w rodzinie.
7. Profilaktyka uzależnień.

W ramach realizacji programu z uwzględnieniem powyższych kręgów tematycznych podjęto następujące działania.

1. CO TO ZNACZY, ŻE JESTEM ZDROWY?

Klasy I-III

- Cykliczne wizyty u pielęgniarki szkolnej i pogadanki na temat:
 - ✓ rola zdrowego odżywiania,
 - ✓ higiena osobista,
 - ✓ znaczenie ruchu na świeżym powietrzu,
 - ✓ wizyty odbywały się wg planu: klasy pierwsze – wrzesień i styczeń, klasy drugie – październik i marzec, klasy trzecie – listopad i kwiecień (każdego roku).
- W październiku w latach 2013-2016:
 - ✓ wszystkie klasy pierwsze oglądały film z cyklu „Było sobie życie”, a ptem rozmawiały o budowie ludzkiego ciała,

- ✓ klasy drugie układały zestaw „Przykazań Zdrowego Człowieka” – praca w grupach pod kierunkiem nauczyciela.

Klasy IV-VI

- Lekcje przyrody na temat:
 - ✓ *Co to znaczy być zdrowym?*
 - ✓ *Co to jest zdrowie?*

2. HIGIENA OSOBISTA I OTOCZENIA KLASY I- III

- Klasy drugie i trzecie brały udział w akcji SPRZĄTANIE ŚWIATA – wrzesień każdego roku.
- W szkole na korytarzach pojawiły się kosze przeznaczone do segregacji śmieci. Wychowawcy przeprowadzali pogadanki i ćwiczenia utrwalające nawyk segregacji śmieci.
- W czerwcu 2014 r. odbył się SZKOLNY KONKURS EKOLOGICZNY dla klas drugich, a w maju 2015 r. ten sam konkurs dla klas trzecich – jako kontynuacja. Celem konkursu było rozwijanie wrażliwości na potrzebę ochrony środowiska.
- 18.09.2015 r. wszystkie klasy młodsze realizowały tematykę HAŁAS – CISZA. Dzieci wykonywały ilustracje do hasła: *Hałas niszczy zdrowie*.
- Wychowawcy klas młodszych na bieżąco utrwalali u uczniów nawyki dbania o porządek w miejscu nauki i zabawy.
- Podjęto w szkole działanie *Ciężki plecak – jak temu zaradzić?*
 - ✓ dyrekcja szkoły i wszyscy wychowawcy klas wygospodarowali miejsce w salach lekcyjnych na podręczniki szkolne,
 - ✓ uczniów, mogli zostawiać w szkole podręczniki i przybory szkolne, zmniejszając w ten sposób ciężar plecaków szkolnych,
 - ✓ We wrześniu 2013 r. i 2014 r. pracownicy SANEPIDU w Turku, ważyli plecaki uczniów klas młodszych i przeprowadzali pogadanki na temat: *Wpływ dźwigania niepotrzebnych przedmiotów na powstawanie wad postawy*.
 - ✓ ćwiczenia praktyczne w eliminowaniu niepotrzebnych rzeczy z plecaka ucznia.
- Co sześć tygodni odbywała się fluoryzacja zębów;
 - ✓ pokaz prawidłowego nanoszenia fluoru i szczotkowania zębów przez pielęgniarkę szkolną,
 - ✓ podkreślanie znaczenia systematycznej fluoryzacji zębów.

Klasy IV-VI

- Odbyły się lekcje wychowawcze z udziałem lekarza medycyny rodzinnej – p. Wodzińskim na temat:
 - ✓ *Z higieną na co dzień,*
 - ✓ *Poznajemy choroby zakaźne i pasożytnicze*
- Uczniowie klas IV opracowali i wykonali w formie graficznej instrukcję mycia rąk i zębów dla klas I, kwiecień w latach 2013-2016.

- Fluoryzacja prowadzona przez pielęgniarkę szkolną z pokazem i nauką prawidłowego szczotkowania zębów – działanie realizowane co sześć tygodni w każdym roku szkolnym.
- Działania związane z okresem dojrzewania dziewcząt:
 - ✓ pogadanki z pielęgniarką szkolną w klasach V-VI na temat: *Higiena osobista w okresie dojrzewania*,
 - ✓ spotkanie z ginekologiem p. Danutą Rafalską i pogadanki na temat problemów okresu dojrzewania dziewcząt,
 - ✓ spotkania dla dziewcząt klas szóstych z przedstawicielami firmy „Always” – corocznie w kwietniu.
- Szkolne konkursy ekologiczne dla klas IV ph.: *Las i jego mieszkańcy*.
 - ✓ dzieci poszerzały wiedzę o lesie,
 - ✓ rozbudzały miłość do przyrody.
- Lekcje przyrody na temat: *Ptaki wokół nas* prowadzone przez leśniczych Nadleśnictwa Turek odbyły się 5 marca i 9 kwietnia 2013 r. ,połączona były z obserwacją przyrody we wczesnych godzinach rannych.
- Coroczne happeningi ph. *Ziemia jest naszym domem* – jak dbać o środowisko i najbliższe otoczenie.
- Udział w akcji SPRZĄTANIE ŚWIATA:
 - ✓ chętne klasy przygotowały przedstawienie na temat konieczności dbania o środowisko, w którym żyjemy,
 - ✓ zorganizowano happening zachęcający do dbania o miejsca, w którym spędzamy czas,
 - ✓ wykonano hasła o tematyce ekologicznej.

3. ŻYWNOSĆ I ŻYWIENIE

OWOCE W SZKOLE.

- ✓ wychowawcy klas I – III realizowali program pod patronatem Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie OWOCE W SZKOLE.
- ✓ odbyły się zajęcia z wychowawcą na temat wartości spożywanych owoców,
- ✓ przeprowadzono ankietę wśród uczniów i rodziców o spożywaniu owoców na co dzień.

OWOCE I WARZYWA w SZKOLE

- ✓ w roku szkolnym 2015-2016 wszyscy uczniowie klas młodszych – dwa razy w tygodniu otrzymywali warzywo i owoc lub sok owocowy,
- ✓ 10.06.2016 r. uczniowie klas I-III brali udział w SPARTAKIADZIE OWOCOWO-WARZYWNEJ zorganizowanej przez Agencję Rynku Rolnego w Poznaniu:
- ✓ gry i zabawy z wykorzystaniem zamków dmuchanych, sprzętu rekreacyjnego,
- ✓ konkursy na temat wartości odżywczych warzyw i owoców,
- ✓ degustacja soków owocowo-warzywnych,
- ✓ spożywanie warzyw i owoców.

DZIEŃ OWOCOWY LUB WARZYWNY:

- ✓ w każdy drugi czwartek miesiąca uczniowie przynosili zapowiedziany owoc lub warzywo,
- ✓ wymieniali jego zalety zdrowotne,

- ✓ malowali owoce i warzywa według własnego pomysłu,
- ✓ spożywali owoce i warzywa.

UDZIAŁ KLAS I-III W OGÓLNOPOLSKIEJ AKCJI ŚNIADANIE DAJE MOC:

- ✓ podczas wybranej przerwy przynajmniej raz w tygodniu, uczniowie wraz z nauczycielem przygotowywali, a później spożywali zdrowe drugie śniadanie,
- ✓ do przygotowywania drugiego śniadania chętnie włączali się rodzice uczniów.
- ✓ w ramach tej akcji przeprowadzono w klasach pogadanki na temat konieczności spożywania drugiego śniadania,
- ✓ konieczność spożywania drugiego śniadania poruszano także podczas zebrań z rodzicami 13.12.2013 r.

DZIEŃ Z JOGURTEM I KEFIREM.

- ✓ dzieci poznały wartości odżywcze wyrobów mlecznych, posiadające naturalne bakterie,
- ✓ przygotowały przedstawienie z jogurtem i kefirem w roli głównej,
- ✓ spożywanie jogurtów przez wszystkie dzieci,
- ✓ działanie to powtórzono w grudniu 2014 i 2015 r.

DZIEŃ ZDROWEGO CHLEBA:

- ✓ dzień z chlebem odbył się 10.03.2014 r.
- ✓ uczniowie poznawali walory odżywcze różnych gatunków chleba, przede wszystkim razowego i wieloziarnistego,
- ✓ niektóre dzieci przyniosły do szkoły chleb upieczony przez rodziców,
- ✓ uczniowie wykonywali zdrowe kanapki na bazie chleba,
- ✓ wspólnie smakowanie różnego rodzaju chleba.

WITAMY WIOSNĘ ZDROWO I KOLOROWO – pod takim hasłem organizowano w szkole Pierwszy Dzień Wiosny

- ✓ tego dnia uczniowie klas młodszych wykonywali kanapki z nowalijkami,
- ✓ uczniowie wymyślali i przygotowywali różnorodne potrawy z owoców,
- ✓ następnie dzieci przechodziły do innych klas i częstowały się wzajemnie,
- ✓ uczniowie uczyli się zasad nakrywania do stołu oraz dekorowania go,
- ✓ każda klasa miała za zadanie wymyślić hasło zachęcające do spożywania zdrowej żywności.

SZKOLNY DZIEŃ BEZ SŁODYCZY: akcję zapoczątkowano 11.04.2014 r.

- ✓ dzieci przyniosły do szkoły zamiast słodkich przekąsek wybrany owoc lub warzywo,
- ✓ odbyło się spotkanie z panią dietetyk, która przeprowadziła pogadankę na temat szkodliwego wpływu słodyczy na zdrowie człowieka,
- ✓ akcję zapoczątkowano 11.04.2014 r. i powtórzono w kwietniu 2015 i 2016 r.

MLEKO W SZKOLE – popularyzacja picia mleka:

- ✓ dzieci otrzymywały trzy mleczka tygodniowo,
- ✓ w klasach odbyły się pogadanki na temat wartości odżywczych mleka,
- ✓ dzieci poznały różne produkty mleczne
- ✓ degustacja produktów mlecznych, omawianie smaków.

KLASOWE ZIELONE OGRÓDKI:

- ✓ chętne klasy w swoich klasopracowniach zakładały swoje ogródki,
- ✓ dzieci hodowały szczypiorek i rzeżuchę, obserwowały ich wzrost,

- ✓ przygotowały kanapki z wykorzystaniem szczypiorku i rzeżuchy z własnej hodowli.

WYBIERAM WODĘ:

- ✓ W roku szkolnym 2015/2016 szkoła przystąpiła do projektu,
- ✓ wychowawcy realizowali tematykę dotyczącą pozytywnego wpływu picia czystej wody na zdrowie człowieka.
- ✓ omówiono również konieczność oszczędzania wody pitnej.

WŚRÓD UCZNIÓW KLAS II I III PRZEPROWADZONO KONKURSY NA TEMAT ZDROWEGO ODŻYWIANIA:

- Wiem co jem i jak jem. kwiecień 2014
- Jem to co zdrowe. kwiecień 2015
- Czy wiesz, co jesz? kwiecień 2016

Laureaci konkursów otrzymali wartościowe nagrody rzeczowe ufundowane przez sponsorów.

TEATR SZKOLNY „SZPILKA” PRZYGOTOWAŁ PRZEDSTAWIENIE PT. **O SMOKU, KTÓRY ZMIENIŁ JADŁOSPIS**

- ✓ przedstawienie ukazało problem niezdrowego i niehigienicznego spożywania posiłków,
- ✓ przedstawienie wywołało temat do rozmów z dziećmi na temat utrzymywania higieny podczas przygotowywania posiłków.

W KWIETNIU 2014 R. ZORGANIZOWANO AKCJĘ POD HASŁEM **BUDUJEMY PIRAMIDĘ ŻYWIENIA**

- ✓ dzieci z klas młodszych wykonywały piramidy żywienia według własnych pomysłów, zgodnie z nowymi zasadami,
- ✓ wystawiono piramidy na korytarzu szkolnym w celu wytworzenia zainteresowania zdrowym odżywianiem.

W KWIETNIU 2015 R. OBCHODZONO ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA POD HASŁEM **Z POLA NA STÓŁ – UCZYŃ JEDZENIE BEZPIECZNYM:**

- ✓ wszyscy uczniowie klas młodszych przygotowywali zdrowe potrawy z wykorzystaniem warzyw i owoców pochodzących z naszej strefy klimatycznej czyli z pól i ogrodów,
- ✓ uczniowie wykonywali plakaty promujące zdrową żywność.

6-8 KWIETNIA 2016 R. PRZEPROWADZONO CYKL ZAJĘĆ Z OKAZJI **ŚWIATOWEGO DNIA ZDROWIA-DZIEŃ WALKI Z CUKRZYCĄ:**

- ✓ pogadanki z pielęgniarką szkolną dla klas I na temat zdrowego odżywiania,
- ✓ uczniowie klas II i III pracowali przy wspólnym długim stole na korytarzu szkolnym i przygotowywali zdrowe potrawy, które później wspólnie spożywali,
- ✓ uczniowie klas III wyszukiwali w dostępnych źródłach informacje na temat: *Co to jest cukrzyca i jak z nią walczyć?*.

W RAMACH REALIZACJI KRĘGU TEMATYCZNEGO **ŻYWNOSĆ I ŻYWIENIE** W 3-LETNIM CYKLU KSZTAŁCENIA WYCHOWAWCY KLAS PRZEPROWADZILI NASTĘPUJĄCE ZAJĘCIA:

1. Układamy zdrowy jadłospis.
2. Nakrywamy do stołu.
3. Od kropli wody do organizmu człowieka.
4. Każda kropla wody jest cenna.
5. Woda cenniejsza niż złoto.

6. Poznajemy i rozróżniamy produkty żywnościowe.
7. Co to znaczy higiena spożywania posiłku?

Klasy IV-VI

W KLASACH IV PRZEPROWADZONO CYKL LEKCJI Z PRZYRODY, KTÓRYCH TEMATY BRZMIAŁY:

- Zasady zdrowego odżywiania.
- Witaminy na stole.
- Jak dbać o higienę?
 - ✓ Lekcje przyrody odbywały się z wykorzystaniem strony internetowej www.izz.waw.pl

UDZIAŁ W OGÓLNOPOLSKIEJ AKCJI **ŚNIADANIE DAJE MOC** Z UDZIAŁEM RODZICÓW – LISTOPAD W LATACH 2013 – 2016:

- ✓ wspólne przygotowywanie drugiego śniadania,
- ✓ rozmowa na temat zalet drugiego śniadania dla uczniów, higiena i estetyka przygotowywania posiłków,
- ✓ spożywanie drugiego śniadania,
- ✓ szkoła i nauczyciele posiadają certyfikaty udziału w akcji.

ZDROWO I KOLOROWO Z OKAZJI PIERWSZEGO DNIA WIOSNY – co roku dzień ten przebiegał w naszej szkole pod hasłem zdrowego żywienia i propagowania ruchu. W tym celu organizowano różne działania:

- ✓ uczniowie przygotowali hasła promujące zdrowie,
- ✓ uczniowie wraz z wychowawcami przygotowywali zdrowe śniadanie,
- ✓ odbywał się aerobik w sali sportowej,
- ✓ „marchewkowa przerwa” – częstowanie, spożywanie i rozmowy na temat wartości zdrowotnych marchwi.

KONKURS NA „**PIRAMIDĘ ZDROWIA**” (2013 R.)

- ✓ zadaniem uczniów było zbudowanie piramidy zdrowia – praca w grupach,
- ✓ powstało wiele ciekawych prac, w tym uwagę zwracały kolorowe piramidy przestrzenne.

DZIEŃ ZDROWEGO CHLEBA – 2014 R.

- ✓ dzieci poznawały różne rodzaje chleba: z ziarnami otrębami, płatkami,
- ✓ każda klasa przygotowała na korytarzu szkolnym „zdrowy stół”, na którym królował chleb pieczony przez rodziców.

DNI OWOCOWE W NASZEJ SZKOLE:

- ✓ dzień jabłkowy, dzień pomarańczowy, dzień bananowy, dzień winogronowy, dzień gruszkowy – spożywanie przyniesionych owoców,
- ✓ ukazanie na plakatach walorów wybranych owoców,
- ✓ układanie wierszyków, rymowanek i zagadek o owocach.

POGADANKI O ZDROWYM ODŻYWIANIU:

- ✓ odbywają się w klasach cyklicznie i cieszą się wśród uczniów dużym zainteresowaniem, zazwyczaj łączą się z przygotowaniem śniadania w klasie.

UDZIAŁ W AKCJI PIJ MLEKO, BĘDZIESZ ZDROWY – DZIAŁANIE KOORDYNUJE WYCHOWAWCA ŚWIETLICY SZKOLNEJ:

- ✓ dzieci otrzymują mleczka w kartoniku,
- ✓ odbywają się rozmowy zachęcające do picia mleka,
- ✓ wychowawca wdraża dzieci do poszanowania mleka, które dostają nieodpłatnie.

TŁUSTY CZWARTEK TEŻ MOŻE BYĆ ZDROWY – 12 LUTEGO 2015 R.

- ✓ spożywanie pączków domowego wyrobu,
- ✓ przeliczanie kalorii w pączku,
- ✓ „zbijanie kalorii z pączka” – tańce podczas przerwy muzycznej,
- ✓ wyszukiwanie przepisu kulinarnego na pączki z obniżoną ilością kalorii.

MÓJ JADŁOSPIS:

- ✓ dzieci klas IV-V układały *Dzienne jadłospisy* zgodnie z zasadami zdrowego żywienia,
- ✓ przedstawienie jadłospisów w ciekawej szacie graficznej i wystawa na korytarzach szkolnych.

ZACZYNAMY LEKCJE PRZYRODY ZDROWĄ PRZEKĄSKĄ – szkolna akcja realizowana w okresie wiosny:

- ✓ uczniowie zaczynają lekcje od spożycia wybranego owocu lub warzywa,
- ✓ uczniowie prezentują wiadomości o walorach odżywczych zjadanego owocu lub warzywa,
- ✓ akcja podoba się dzieciom i jest systematycznie realizowana od 2014 r.

CO ROKU ORGANIZUJEMY ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA W RAMACH TYGODNIA ZDROWIA – odbywa się zawsze w kwietniu wg nowego scenariusza, np.:

Dzień Zdrowia w 2015 r.

- ✓ spotkanie z panią dietetyk Justyną Wodzińską na temat: „Wybory żywnościowe – produkty zalecane i niezalecane w żywieniu”.
- ✓ odbył się finał „Konkursu wiedzy o zdrowiu”, który był podsumowaniem działań prozdrowotnych,
- ✓ uczniowie klasy V odegrali przedstawienie o zasadach zdrowego odżywiania, przygotowane przez samych uczniów wg własnego scenariusza.
- ✓ uczennice klasy V zaprezentowały układ taneczny jako sposób na spędzanie wolnego czasu i pracy na sylwetkę,
- ✓ zabawa „Magiczne Pudełko” – odgadywanie nazw dotykanych przedmiotów ukrytych w pudełku,
- ✓ aerobik na przerwie – taniec, ruch, wyzwalamie radości, dobrego humoru, angażowanie innych do wspólnej zabawy,
- ✓ pakaty i prezentacje multimedialne o zdrowiu ,
- ✓ talerz zdrowych przekąsek zamiast słodyczy i chipsów – przygotowanie i częstowanie podczas przerw międzylekcyjnych.

Dzień Zdrowia 2016 r. obchodzony był bardzo ciekawie, ponieważ połączony był z *Dniem Walki z Cukrzycą*:

- ✓ w obchodach wzięli udział: lekarz medycyny rodzinnej, dyrektor i pracownicy Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Turku, dietetyk oraz znani sportowcy,

- ✓ zaproszeni goście przybliżyli uczniom informacje, czym jest cukrzyca i jak jej zapobiegać,
- ✓ odbył się konkurs wiedzy o cukrzycy, do którego przystąpiły dwuosobowe reprezentacje klasowe,
- ✓ odbyła się prezentacja i ocena plakatów wykonanych przez klasy na temat walki z cukrzycą,
- ✓ dużą atrakcją był wspólny taniec z udziałem uczniów, nauczycieli i zaproszonych gości, który połączył wszystkich uczestników obchodów, wyzwolił radość, zaangażował do ruchu, wpłynął na zapamiętanie akcji i poruszanych problemów zdrowotnych.

Warsztaty z dietetykiem p. Justyną Wodzińską:

- ✓ odbywają się cyklicznie od trzech lat,
- ✓ w 2016 r. wzięli w nich udział uczniowie, rodzice i nauczyciele,
- ✓ na stole mieściły się różne produkty spożywcze, uczniowie wykonali piramidy zdrowia,
- ✓ uczestnicy spotkania przekonali się, ile cukru mieści się w różnych napojach typu coca cola, napój owocowy, woda smakowa itp.
- ✓ następnym etapem było eliminowanie ze stołu produktów kalorycznych, a zastępowanie zdrowymi,
- ✓ przygotowanie zdrowej kanapki wg pomysłu dzieci z produktów dostępnych na stole,
- ✓ prezentacja przygotowanych kanapek i słowna reklama własnych wytworów,
- ✓ pani dietetyk stwierdziła, że coś słodkiego człowiek również musi zjadać, aby odżywić mózg, więc zaproponowała przygotowanie zdrowego deseru,
- ✓ deser okazał się wyśmienity, a składniki to: jogurt naturalny, banan, płatki owsiane, orzechy włoskie, miód.
- ✓ następnym punktem spotkania było wspólne wysianie nasion na hodowlę kiełków rzodkiewki, rzeżuchy,
- ✓ pani dietetyk przekonała wszystkich, że to prosty sposób na wzbogacenie organizmu w witaminy, a więc warto dodawać do posiłków.

4. RUCH W ŻYCIU CZŁOWIEKA

Klasy I-III

- Każdego roku nauczyciele wychowania fizycznego wybierali najbardziej usportowaną klasę.
W roku szkolnym 2015/2016 zwyciężyła klasa III d - edukacja wczesnoszkolna.
- Wszyscy nauczyciele klas młodszych organizowali:
 - ✓ liczne wycieczki krajoznawcze po najbliższej okolicy.
 - ✓ klasy trzecie i niektóre klasy drugie uczestniczyły w pięciodniowych zielonych szkołach.
- Każdego roku wychowawcy klas I-III organizowali ogniska integracyjne w lesie z udziałem rodziców uczniów. Podczas ognisk organizowano zabawy ruchowe i współzawodnictwo sportowe.
- Uczniowie klas młodszych brali udział w licznych zawodach sportowych: szkolnych i miejskich:
 - ✓ pływanie na czas,
 - ✓ turniej piłki nożnej,
 - ✓ turniej piłki koszykowej,
 - ✓ bieganie na czas,

- ✓ skok w dal,
- ✓ turniej gry w dwa ognie,
- ✓ udział w Biegach Niepodległości (w tych biegach uczniowie klas I - III stanowili niezwykle silną reprezentację szkolną).
- Uczniowie klas młodszych chętnie uczestniczyli w dyskotekach szkolnych:
 - ✓ z okazji Dnia Chłopca, dyskoteka andrzejkowa, zabawa choinkowa, dyskoteka z okazji Dnia Kobiet dyskoteka końcoworoczna.
- Z okazji pierwszego Dnia Wiosny 2014 i 2015 r. zorganizowano taneczne przerwy międzylekcyjne. Podczas przerw, nauczyciele wychowania fizycznego prowadzili zajęcia aerobiku.
- W latach 2013 - 2014 w szkole odbywały się FESTYNY RODZINNE.
 - ✓ udział w licznych konkurencjach sportowych, zbieranie punktów na tytuł NAJBARDZIEJ USPORTOWIONA RODZINA,
 - ✓ prezentacja i degustacja różnych przekąsek, sałatek, regionalnych smakołyków,
 - ✓ pogadanki z przedstawicielami Straży Pożarnej,
 - ✓ możliwość obejrzenia wozów strażackich,
 - ✓ czynny udział w nauce pierwszej pomocy przedmedycznej,
 - ✓ prezentacja wyrobów plastycznych, biżuterii z koralików,
 - ✓ należy zaznaczyć, że w organizację i przebieg festynów pręźnie zaangażowali się rodzice a nawet dziadkowie naszych uczniów.
 - Zajęcia warsztatowe z wychowawcą klasy z na temat *Znaczenie wypoczynku czynnego i biernego w człowieka życiu*:
 - ✓ filmy tematyczne,
 - ✓ scenki dramatowe.

Klasy IV-VI

- Lekcje wychowawcze na temat: *Sport to zdrowie, Uczymy się planować* – odbywały się corocznie w każdej klasie.
- Coroczna realizacja programu *Trzymaj Formę*:
 - ✓ harmonogram działań przygotowywany wg pomysłu uczniów i opiekuna akcji.
- Wycieczki szkolne z udziałem rodziców:
 - ✓ wycieczki piesze: przedmiotowe, o charakterze rekreacyjnym, integracyjnym, sportowym dla klas IV-VI,
 - ✓ wycieczki rowerowe dla klas V-VI
 - ✓ zielone szkoły dla klas IV-VI
 - ✓ biwaki dla klas VI.
- Bardzo atrakcyjna była piesza wycieczka do lasu z użyciem kijków nordic walking:
 - ✓ w wycieczce uczestniczyli uczniowie klas czwartych oraz rodzice,
 - ✓ najpierw odbyła się nauka prawidłowego chodzenia z użyciem kijków, które przeprowadziła nauczycielka w-fu,
 - ✓ przejście do lasu zgodnie z zasadami BHP,
 - ✓ obserwacja przyrody ,
 - ✓ spotkanie z leśnikiem,
 - ✓ gry i zabawy, ćwiczenia rozciągające,
 - ✓ posiłek przygotowany przez rodziców z zachowaniem zasad zdrowego odżywiania,

✓ powrót do szkoły również z użyciem kijków.

- Wycieczki do lasu, współpraca z Nadleśnictwem Turek:
 - ✓ pokonywanie tras szlakiem ścieżek edukacyjnych,
 - ✓ odbywają zajęcia edukacyjne z leśnikami,
 - ✓ uczniowie wnikliwie obserwują przyrodę,
 - ✓ uczniowie sadzą las, poznają warstwową budowę lasu,
 - ✓ odbywają się gry i zabawy przy ognisku,
 - ✓ w zajęciach biorą udział rodzice naszych uczniów.

- Cykliczne wyjazdy na lodowisko do Kalisza:
 - ✓ nauka jazdy na łyżwach z instruktorem, przestrzeganie zasad BHP,
 - ✓ aktywny udział rodziców,
 - ✓ odbyło się 9 kolejnych wyjazdów na przeomie 2015/2016.

- Gimnastyka śródlekcyjna:
 - ✓ wprowadzona we wszystkich klasach, aby urozmaicić lekcje i spowodować efektywniejszą naukę,
 - ✓ uczniowie sami przygotowują zestawy ćwiczeń.

- Przerwy muzyczne
 - ✓ odbywają się raz w miesiącu, często połączone z różnymi obrzędami i świętami, np. andrzejkami, walentynkami, Dzień Kobiet itp.
 - ✓ chętne klasy przygotowują układy taneczne i prezentują na korytarzu szkolnym,
 - ✓ uczniowie bardzo lubią tego typu przerwy, chętnie tańczą, wyzwalając ruch i pozytywną energię.

- Aerobic na przerwach z udziałem nauczycieli w-fu:
 - ✓ n-le proponują zestawy ćwiczeń: rozciągające, wzmacniające, korygujące postawę.

- Międzynarodowy Dzień Tańca – Trzymaj Formę Tańcząc z Nami – 29 kwietnia 2015:
 - ✓ wszyscy uczniowie w sali sportowej tańczą do znanych utworów muzycznych, np.: *Belgijka, Czekolada i inne*.

- Dzień bez Samochodu:
 - ✓ przebiega co roku wg nowego scenariusza,
 - ✓ uczniowie oraz nauczyciele przyjeżdżają na rowerach,
 - ✓ obdarowywanie okolicznościowymi plakietkami uczniów i nauczycieli, którzy przyszli pieszo lub przyjechali rowerem,
 - ✓ obywa się znakowanie rowerów przez policję,
 - ✓ organizowane są różne konkursy np. *Dzień bez samochodu w mojej rodzinie* – relacja fotograficzna i literacka,

- Konkurs na tytuł dla klasy: *Najbardziej Usportowiona Klasa Roku*:
 - ✓ klasy w ciągu roku biorą udział w różnych konkurencjach sportowych, np.: mistrzostwa szkoły w piłce ręcznej, piłce koszykowej, szachach, warcabach, biegi, konkurs wiedzy o sporcie, zawody w pływaniu.
 - ✓ na koniec roku szkolnego koordynator konkursu podsumowuje akcję, po podliczeniu punktów klasa otrzymuje honorowy tytuł i puchar.

- Coroczna organizacja Festynu Rodzinnego z udziałem dzieci, rodziców, nauczycieli z zaproszonymi gośćmi – Fundacja Żłota Godzina, Straż Pożarna, Nadleśnictwo Turek, PSS

Turek, WORD Konin – symulator zderzeń. W tym roku szkolnym festyn został zorganizowany przy współudziale Agencji Rynku Rolnego oddział terenowy w Poznaniu, gdzie uczniowie mieli do dyspozycji wiele atrakcji w postaci dmuchanych zjeżdżalni, trampolin i stanowisk edukacyjnych.

- Zabawy na przerwach:
 - ✓ gra w pin ponga, hula hop, gra w klasy,
 - ✓ ćwiczenia rozciągające z udziałem nauczycieli.

Wywiadówki na zdrowo i sportowo – odbył się pokaz ćwiczeń ruchowych dla rodziców oraz wspólna gimnastyka z rodzicami – 2015 r.

- Sobotnie przedpołudnie na sportowo nauczycielami i rodzicami:
 - ✓ wyjścia chętnych uczniów, nauczycieli i rodziców do Fitness Klubu w Turku – kwiecień 2016 r.
 - ✓ dzieci poznały zasady funkcjonowania Fitness Klubu.
 - ✓ omówiono sposób korzystania z urządzeń zgodnie z zasadami BHP oraz możliwościami rozwojowymi dzieci w stosunku do wieku,
 - ✓ zajęcia gimnastyczne w salce lustrzanej prowadzone przez trenerki fitness.,
 - ✓ obserwacja własnej postawy (sylwetki) za pomocą luster,
 - ✓ wdrażanie do utrzymania higieny po zakończeniu ćwiczeń.
- Aktywny Dzień Kobiet z kijkami nordic walking w 2016 r.
 - ✓ każdą okazję wykorzystujemy, aby rozruszać dzieci i młodzież, wykorzystując ciekawe formy, dużym zainteresowaniem cieszą się spacer po boisku sportowym z kijkami nordic walking.

5. BEZPIECZEŃSTWO I PIERWSZA POMOC

Klasy I-III

- We wrześniu każdego roku wszyscy uczniowie klas pierwszych uczestniczyli z zajęciach praktycznych, z zakresu zachowania zasad bezpieczeństwa na drodze. Zajęcia obejmowały tematykę:
 - zasady ruchu drogowego,
 - bezpieczne przechodzenie przez jezdnię,
 - sygnalizacja świetlna,
 - znaczenie odblasków podczas poruszania się po drodze,
 - zapoznanie z wybranymi znakami drogowymi.Po zakończonych zajęciach, dzieci wspólnie z nauczycielem, wykonywały plansze skrzyżowania z uwzględnieniem znaków drogowych i sygnalizacji świetlnej.
- Klasy młodsze uczestniczyły w cyklicznych spotkaniach z policjantem w celu przypomnienia zasad ruchu drogowego oraz zachowania reguł bezpieczeństwa podczas samotnego pobytu w domu i spotkania nieznanego człowieka.
- SPOTKANIA Z PYRKIEM
 - ✓ z inicjatywy pani pedagog zorganizowano spotkania z zabawnym policjantem, który ostrzegał dzieci przed niebezpieczeństwami, jakie mogą je spotkać podczas ferii zimowych i wakacji.

- Zajęcia wychowawcze na temat: *Bezpieczne przebywanie w akwenach śródlądowych i korzystanie ze sportów wodnych*:
 - ✓ zajęcia dla uczniów klas I – III w dniach 20. 06. – 24.06. 2015 r.
 - ✓ projekcja i omówienie filmu.
- Udział w projekcie KABECJANIE DAJĄ RADE:
 - ✓ uczniowie klas młodszych uczestniczyli w projekcie Państwowej Straży Pożarnej i Policji – 2013 r.
 - ✓ dzieci pod kierunkiem nauczycieli wykonywali zadania z zakresu ruchu drogowego, w tym celu posługiwali się książeczką pomocniczą
 - ✓ w marcu 2013 r. odbyło się w szkole spotkanie z policjantami z Wydziału Ruchu Drogowego, z Wydziału Prewencji oraz z przedstawicielami Państwowej Straży Pożarnej,
 - ✓ zaproszeni goście prowadzili zajęcia warsztatowe z uczniami.
- Spotkanie z ratownikiem medycznym :
 - ✓ wszystkie klasy trzecie uczyły się zasad udzielania pierwszej pomocy – kwiecień 2015 r. , maj 2016 r.
- Spotkania z funkcjonariuszami Policji:
 - ✓ w spotkaniach na temat: *Bezpieczeństwo dzieci w szkole i poza szkołą* wzięły udział klasy pierwsze, wrzesień 2012 – 2015 r.
- Popularyzacja wśród dzieci klas I-II pływania poprzez:
 - ✓ realizację programu Wodna przygoda 01.03.2016 r.
 - ✓ realizację programu Pływam w wakacje 01.08.2016r. – 26.08.2016 r.
 - ✓ współpraca z Wodno-Ochotniczym Pogotowiem Ratunkowym w Turku,
- Nauka bandażowania dla klas trzecich:
 - ✓ praktyczne zajęcia w bandażowaniu ręki i kolana pod kierunkiem pielęgniarki szkolnej.
- Zajęcia wychowawcze metodą warsztatową i realizacja kręgu tematycznego: *Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc*:
 1. Poznajemy zasady bhp podczas ferii zimowych i wakacji.
 2. Bezpiecznie korzystamy z urządzeń elektrycznych i gazowych.
 3. Poznajemy substancje szkodliwe i trujące.
 4. Unikamy kontaktów z nieznajomymi.
 5. Pamiętamy telefony alarmowe i właściwie zachowujemy się w sytuacjach alarmowych.

Klasy IV - VI

- Lekcje przyrody na temat;
 - ✓ Jak unikać niebezpiecznych sytuacji w domu?
 - ✓ Jak dbać o bezpieczeństwo poza domem?
 - ✓ Niebezpieczeństwa i pierwsza pomoc w domu.
 - ✓ Zapoznanie uczniów z zasadami BHP i regulaminem pracowni przyrodniczej.
- Lekcje wychowawcze na temat:

- ✓ Jak ciekawie spędzać przerwy śródlekcyjne?
- ✓ Układanie zestawów ćwiczeń i zabaw.
- Współpraca z Komendą Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Turku:
 - ✓ wycieczka. kl.V i VI do Straży Pożarnej – 26.01. 2015 r.
 - ✓ strażacy wraz z przedstawicielami Policji przeprowadzili szkolenie na temat bezpieczeństwa podczas zbliżających się ferii zimowych.
 - ✓ policjanci omówili bezpieczne zachowanie w szkole, w domu oraz na drodze,
 - ✓ strażacy edukowali uczniów w zakresie wyposażenia domów w czujniki tlenu węgla.
- Warsztaty z pielęgniarką szkolną dla klas czwartych:
 - ✓ udzielanie pierwszej pomocy przedlekarskiej,
 - ✓ nauka bandażowania.
- Współpraca z Fundacją Złota Godzina – Pierwsza pomoc – warsztaty dla uczniów klas IV- VI.
- Spotkanie klas V i VI z prokuratorem panem M. Rosiakiem oraz przedstawicielami Wydziału Kryminalistyki Sądu Rejonowego w Turku na temat zagrożeń płynących ze współczesnego świata w świetle prawa – maj 2016 r.
- Spotkania z pedagogiem szkolnym na temat: *Wakacje, niech będą bezpieczne:*
 - ✓ pogadanki z uczniami na temat bezpieczeństwa w czasie wakacji,
 - ✓ otrzymanie ulotek na temat bezpiecznych wakacji.
- Działalność Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej
 - ✓ uczniowie naszej szkoły należą do Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej,
 - ✓ biorą udział w szkoleniach i zawodach pożarniczych,
 - ✓ uczniowie nabywają umiejętności zachowania się w czasie pożarów i innych klęsk,
 - ✓ udział uczniów w Ogólnopolskim Turnieju Wiedzy Pożarniczej dla klas V i VI.
- Współpraca z Wodnym Ochotniczym Pogotowiem Ratunkowym:
 - ✓ coroczne spotkania z panem Józefem Ścibiorem i pogadanki na temat bezpiecznego korzystania z kąpeli wodnych,
 - ✓ pogadanki na temat ochrony środowiska.
- Próbné alarmy przeciwpożarowe dla całej szkoły:
 - ✓ nauka zachowania się w momentach kryzysowych,
 - ✓ znajomość dróg ewakuacyjnych w szkole,
 - ✓ sprawna ewakuacja.
- Udział w Ogólnopolskiej Kampanii *Dzień Bezpiecznego Internetu* dla klas I-VI:
 - ✓ coroczne konkursy literackie, lekcje informatyki, lekcje biblioteczne,

- ✓ udział w akcji „Dzieciaki Sieciaki” – 2013 r.
- ✓ wydanie okolicznościowego numeru gazety „Kleks”,
- ✓ spotkanie z wolontariuszem Fundacji Orange nt. bezpiecznego Internetu – udział wzięli uczniowie kl. III d, III e, kółko dziennikarskie i biblioteczne – 21.03. 2013 r.
- ✓ ankieta dla uczniów klas IV-VI nt.. *Bądź bezpieczny w Sieci*,
- ✓ pogadanki z uczniami na temat bezpieczeństwa w sieci z wykorzystaniem materiałów dostępnych na portalu www.sieciaki
- ✓ spotkanie klas VI z przedstawicielami Policji z wydziału Prewencji i pogadanka połączona z prezentacją multimedialną na temat zagrożeń płynących z nieodpowiedzialnego korzystania z Internetu – marzec 2015 r.

6. ZDROWIE PSYCHOSPOŁECZNE I EDUKACJA DO ŻYCIA W RODZINIE

Klasy I – III

- Wszyscy wychowawcy klas młodszych w cyklu trzyletniego kształcenia realizowali tematykę „Moja najbliższa rodzina”. Realizacja owej tematyki odbyła się poprzez organizowanie spotkań:
 1. Spotkanie z rodzicami i dziadkami z okazji świąt Bożego Narodzenia (klasowe spotkania wigilijne).
 2. Spotkania z rodziną z okazji Dnia Babci i Dziadka, z okazji Dnia Matki.
 3. Ogniska integracyjne w lesie - maj/ czerwiec każdego roku.
 4. Klasowa prezentacja talentów w wybranych klasach pierwszych marzec 2014 roku.
- Wszystkie klasy pierwsze oglądały i omówiły film z cyklu *Było sobie życie – po co się rodzimy?* – październik każdego roku.
- Konkurs literacki dla klas III na temat: *Moje miejsce w rodzinie*:
 - ✓ wzmacnianie więzi rodzinnych,
 - ✓ zwrócenie uwagi na poszanowanie członków rodzin.
- SZKOLNY DZIEŃ ŻYCZLIWOŚCI – kwiecień 2014 r.
 - ✓ dzieci wykonywały plakaty zachęcające do życzliwej postawy wobec innych,
 - ✓ prace zostały umieszczone na korytarzach szkolnych,
 - ✓ w każdej klasie dokonano wyboru i przyznano tytuły: *Życzliwy Kolega, Życzliwa Koleżanka*..
- Uczniowie klas młodszych niezwykle aktywnie uczestniczyli w akcjach charytatywnych, ucząc się w ten sposób akceptacji drugiego człowieka oraz niesienia bezinteresownej pomocy potrzebującym. Dzieci brały udział w następujących akcjach:
 - Szlachetna Paczka,
 - Góra Grosza,
 - Zbiórka odzieży i żywności na święta,
 - Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy,
 - Zbiórka plastikowych nakrętek dla chorego Kamila.
- W czerwcu 2015 i w marcu 2016 roku odbył się SZKOLNY POKAZ TALENTÓW dla uczniów klas I-III. Uczestnicy prezentowali własne talenty z różnych dziedzin: śpiew, taniec, iluzja, pokaz sztuk walki. Uczyli się w ten sposób akceptacji dokonań drugiego człowieka, radzenia sobie ze stresem. Mogli w dowolny sposób wyrazić siebie.

- Pani pedagog przeprowadziła wśród uczniów cykl zajęć poświęconych tolerancji i akceptacji drugiego człowieka, poszanowania godności innych oraz zajęć dotyczących unikania sytuacji konfliktowych i umiejętności rozwiązywania problemów.
- W roku szkolnym 2015/2016 szkoła realizowała projekt INDYWIDUALNI PL.- JAK SIĘ UCZYĆ? Wychowawcy klas I - III przeprowadzili następujące zajęcia w ramach projektu:
 1. Współpraca zawsze się opłaca.
 2. Poznaj samego siebie i poznaj innych.
 3. Zaczynamy warsztaty z uczenia się.
 4. O ćwiczeniach, które lubi mózg.
 Celem projektu było między innymi: wprowadzenie w zagadnienie efektywnego uczenia się, budowania poczucia własnej wartości, rozwijanie umiejętności współpracy i wzmocnienie więzi grupowych.
- Szanuj siebie i innych – działania zmierzające do kształtowania wśród uczniów postawy poszanowania godności własnej i innych, zrozumienia dla inności (kultura, obyczaje, tradycje, religie, wygląd).
- Realizacja programu *Nie jestem sam*
 - ✓ w tym celu odbywają się zajęcia biblioterapeutyczne dla klas I-III,
 - ✓ udział w zajęciach biblioterapeutycznych pomaga młodemu czytelnikowi odnaleźć się w otaczającym go świecie, przygotowuje do wyboru właściwych celów, stosowania norm i wartości.
 - ✓ Szanuj siebie i innych – działania zmierzające do kształtowania wśród uczniów postawy poszanowania godności własnej i innych, zrozumienia dla inności (kultura, obyczaje, tradycje, religie, wygląd).

Klasy IV-VI

- ✓ Lekcje wychowawcze przeprowadzane w ramach programu *Spójrz inaczej* dla uczniów klas IV-VI (przeszkoleni nauczyciele prowadzą zajęcia wychowawczo-profilaktyczne z uczniami na temat:
 - *Trudne uczucia i ich wyrażanie* – rozpoznawanie emocji i szukanie skutecznych sposobów ich wyrażania (złość, przerażenie, zawstydzenie, niepokój, radość), październik
 - *Dobre myślenie o sobie* – uświadomienie sobie przez uczniów swoich mocnych stron i znaczenia pozytywnej oceny, listopad.
 - *Uczenie się zachowań asertywnych, empatii i poprawnej komunikacji.*
- ✓ Warsztaty z psychologiem na temat: *Budowanie poprawnych relacji wśród dzieci* w wybranych klasach, w których zdarzają się problemy wychowawcze zdiagnozowane przez pedagoga szkolnego i wychowawcę klasy:
 - spotkania odbywają się corocznie, w zależności od potrzeb, w tym roku szkolnym trzy klasy wzięły udział w spotkaniach.
- ✓ Integracja zespołu klasowego – zabawy integracyjne (wrzesień).
- ✓ Głośne czytanie w szkole ph. *Mądra Szkoła Czyta Dzieciom* – w 2016 r. uczniom – czytali rodzice oraz nauczyciele wszystkich przedmiotów.
- ✓ Udział w szkoleniach „Szkoła dla rodziców i wychowawców” – co roku nauczyciele i rodzice biorą udział w warsztatach, prowadzonych przez psychologów, a uzyskaną wiedzę przekładają na prace w zespołach klasowych.

- ✓ Teatr „Szpilka” przygotował spektakl pt. *O smoku, który zmienił jadłospis* i wystawił go 16.05.2013 r. podczas spotkania szkół uczestniczących w akcji *Szkoła promująca zdrowie* oraz w Tygodniu Promocji Zdrowia w dniach 15.04.- 19.04. 2013 r.
- ✓ W ramach projektu SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE w szkolnej gazecie „Kleks” wprowadzono stały dział pt. *W zdrowym ciele – zdrowy duch*, w którym zamieszczane są artykuły dotyczące zdrowia. W ramach projektu w 2013 r. przeprowadzono i zamieszczono wywiady: z pielęgniarką szkolną, nauczycielem informatyki oraz właścicielką prowadzącą sklepik szkolny.
- ✓ Co roku organizowane są zielone szkoły, których celem jest: turystyka – poznawanie ciekawych miejsc, sport i rekreacja – gry i zabawy integracyjne, odpoczynek, zdrowe odżywianie – zjedanie wartościowych posiłków bogatych w surówki, sałatki i owoce. W 2016 r. – 7 zielonych szkół, w 2015 r. – 6 zielonych szkół.
- ✓ Popołudnie w gospodarstwie rodziców uczennicy naszej szkoły – u państwa Ziemiańskich, czerwiec 2015 r.:
 - ✓ obserwacja hodowli zwierząt domowych,
 - ✓ nauka jazdy konnej,
 - ✓ obserwacja pracy maszyn rolniczych,
 - ✓ gry i zabawy z użyciem przyborów z gospodarstwa, np worki, koszyki,
 - ✓ wspólny posiłek na polu,
 - ✓ integracja między dziećmi, podkreślenie znaczenia gościnności rodziny Ziemiańskich.
- ✓ Szkoła organizuje atrakcyjne dyskoteki dla uczniów z udziałem DJ, który zapewnia wiele atrakcji: zabawy ruchowe, układy taneczne, wspólne śpiewanie znanych piosenek. Ponadto nauczyciele muzyki i w-f uczą tańców grupowych. Bardzo podoba się to uczniom i chętnie w tym uczestniczą.

7. PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ

Klasy I- III

- Uczniowie klas I - III uczestniczyli w projekcie NIE PAL PRZY MNIE PROSZĘ. W ramach jego realizacji w latach 2013 - 2016, podjęte zostały następujące działania:
 1. Pogadanki na temat szkodliwości palenia tytoniu- w ciągu całego roku szkolnego.
 2. Zajęcia warsztatowe nt. : *Co to jest zdrowie?*, *O dlaczego zależy nasze wiezdro?*, *Co i dlaczego szkodzi naszemu zdrowiu?*, *Co robić, gdy nasze zdrowie jest zagrożone?* *Nie pal przy mnie proszę*: klasy drugie – październik/listopad każdego roku.
 3. Listy do rodziców uczniów klas pierwszych *Nie pal przy mnie proszę*: pogadanki na wywiadówkach – listopad każdego roku.
 4. Wykonywanie plakatów wzywających do niepalenia- klasy II-III (listopad).
- Dzieci aktywnie uczestniczyły w obchodach ŚWIATOWGO DNIA RZUCANIA PALENIA – listopad każdego roku.
- ✓ dzieci wykonywały prace plastyczne na temat skutków palenia tytoniu,

- ✓ z wykonanych prac zrobiono wystawę na korytarzach szkolnych,
- ✓ pani pielęgniarka przeprowadziła pogadankę z uczniami na temat negatywnego wpływu palenia na zdrowie człowieka.
- Obchodzono ŚWIATOWY DZIEŃ BEZ TYTONIU - maj każdego roku. W tym celu podjęto następujące działania: konkurs na najciekawszą krzyżówkę o szkodliwości palenia tytoniu- wśród uczniów klas II-III; konkurs na najciekawszy znak zakazu palenia tytoniu- uczniowie klas I-III; scenki dramatyczne pod hasłem: „Rzuć dymka”- klasy I-III.
- Podczas zajęć, w trakcie całego cyklu kształcenia, wychowawcy klas poruszali tematykę nadużywania leków, negatywnego wpływu spożywania alkoholu, dopalaczy i narkotyków.
- Na Radzie Pedagogicznej w kwietniu 2016 r. podjęto decyzję o ograniczeniu korzystania z telefonów komórkowych w szkole, ponieważ obserwuje się narastanie zjawiska uzależnienia od gier i korzystania z telefonów w szkole.

Klasy IV-VI

- Realizacja programu: Znajdź dla właściwe rozwiązanie klas IV-VI, prowadzonego przez pedagoga szkolnego i wychowawców klas.
- Lekcje przyrody na temat: *Nałogi i jego skutki* – realizowane corocznie w klasach czwartych.
- Zajęcia z pedagogiem szkolnym – profilaktyka uzależnień w klasach VI. W tym roku szkolnym poruszano tematy min. *Mechanizm uzależnienia*(styczeń), *Używki, a prawo i regulamin szkoły* (lut), *Skutki zażywania dopalaczy* (marzec).
- Szkolne obchody Dnia Bezpiecznego Internetu w 2016 r. przy współpracy z MBP w Turku.
 - ✓ edukacyjna gra planszowa „Odkrywczy Internetu” dla uczniów klas IV – VI
- Bardzo atrakcyjna okazała się *Godzina relaksu z grami planszowymi* dla uczniów klas I – VI , która odbyła się 10.05.2016 r. przy współpracy biblioteki szkolnej, Miejskiej Biblioteki Publicznej ora Publicznej Biblioteki Pedagogicznej w Turku. Impreza została zorganizowana z okazji Ogólnopolskiego Tygodnia Bibliotek ph. *Biblioteka inspiruje*.

W listopadzie 2012 r. cała szkoła uczestniczyła w projekcie *Drzewo Życia*:

- ✓ każda klasa na listkach z kolorowego papieru wpisywała hasła promujące zdrowy styl życia, a później uczniowie przyczepiali je do papierowej sylwety drzewa. Powstała w ten sposób imponująca przestrzenna bryła pod nazwą *Drzewo Życia*.
- ✓ konkursy: na najciekawszy plakat o szkodliwości palenia (klasy II i III),
- ✓ *List do rodziców* (klasy I),
- ✓ opracowanie ulotek *Palenie szkodzi* (klasy V i VI).
- ✓ odbyła się prezentacja prac plaszycznych dzieci podczas spotkań z rodzicami,
- ✓ podczas spotkań z rodzicami odbyły się również pogadanki na temat szkodliwości palenia tytoniu.
- ✓ wyświetlone i omówione zostały prezentacje multimedialne ukazujące zgubne skutki palenia papierosów.

W czerwcu 2013 r. odbyły się działania nawiązujące do Światowego Dnia bez Tytoniu.

- ✓ konkursy: na najciekawszy plakat o szkodliwości palenia, *List do rodziców* , ulotki: *Palenie szkodzi* ,

- ✓ podczas spotkań z rodzicami odbyły się również pogadanki na temat szkodliwości palenia tytoniu.
- ✓ uczniowie klas starszych podczas Festynu Rodzinnego zachęcali dzieci i rodziców do rozwiązywania krzyżówek i łamigłówek na temat „następstw palenia papierosów”.

31 maja 2015 – Światowy Dzień bez Papierosa

- ✓ klasy 4-6 wymyślały i przygotowały hasła wielkoformatowe promujące rzucanie palenia papierosów,
- ✓ klasy 1-3 namalowały plakaty ukazujące szkodliwość palenia papierosów,
- ✓ opracowano ulotkę informującą o tegorocznej akcji wśród uczniów, w której znalazły się treści na temat następstw palenia papierosów. 21 listopada 2015 r. Światowy Dzień Rzucania Palenia.
- ✓ odbyły się pogadanki na temat: *Szkodliwość palenia, Wpływ biernego palenia na nasze zdrowie*”.
- ✓ zajęcia poprzedziła burza mózgów na temat: *Jak czuję się, gdy inne osoby palą przy mnie? Co mogą zrobić, gdy inne osoby palą w mojej obecności?, Jak unikać dymu papierosowego?*
- ✓ pogadanki poprzedzone były scenkami o szkodliwości palenia.
- ✓ dzieci młodsze poznały znak zakazu palenia.
- ✓ w klasach V wykonano plakaty na temat „Nie pal przy mnie proszę” oraz orderki dla niepalących rodziców z hasłem „Jestem zdrow jak ryba, palenie mnie nie porywa”.
- ✓ dzieci wykonały też plakietki dla palących członków rodziny, na których znalazły się hasła: *Nie pal przy mnie, proszę, Zapal się do niepalenia, Mamo,! Tato! Ten dym mi szkodzi.*
- ✓ starsi uczniowie klas IV-VI przygotowywali się do happeningu wykonując w dużym formacie hasła zachęcające do rzucenia palenia oraz uświadamiające, jakie skutki mogą być związane z długotrwałym paleniem tytoniu.
- ✓ taki temat przyświecał również na wywiadówkach z rodzicami.

31 maja 2016 r. *Dzień bez Papierosa*:

- ✓ w klasach I –VI odbyły się pogadanki na temat skutków palenia papierosów,
- ✓ uczniowie klas IV-VI przygotowywali się do happeningu wykonując w dużym formacie hasła zachęcające do niepalenia palenia oraz uświadamiające skutki związane z długotrwałym paleniem tytoniu,
- ✓ na korytarzu szkolnym wyświetlona została prezentacja multimedialna przygotowana przez uczennicę kl. VI a.
- ✓ uczennice klas IV zaprezentowały taniec, zachęcając w ten sposób do zdrowego stylu życia,
- ✓ podczas lekcji wychowawczych uczniowie poznali skutki palenia biernego.

- ✓ taki temat przyświecał również na wywiadówkach z rodzicami.
 - Bardzo wartościowe były spotkania z dr nauk medycznych Jerzym Olasem, certyfikowanym psychoterapeutą – dla klas VI VI (kwiecień, maj 2016 r.).
- ✓ spotkania miały na celu pokazać młodzieży wpływ używek, leków i substancji psychoaktywnych na zdrowie człowieka, a w szczególności na młody organizm.
- ✓ uczniowie dowiedzieli się także wielu interesujących informacji na temat innych uzależnień, poznali negatywne skutki dla zdrowia człowieka.

WYNIKI EWALUACJI OSIĄGNIĘĆ UCZNIÓW

Ewaluacji osiągnięć uczniów dokonywano na bieżąco, w trakcie realizacji programu dla klas I - III. Nauczyciele obserwowali przyrost wiedzy, umiejętności, zmian postaw i nawyków. Ważnym elementem ewaluacji były ankiety kierowane do rodziców podczas wywiadówek oraz pytania otwarte kierowane dla uczniów dla uczniów klas III dwóch klas II.

Grupa badawcza liczyła 120 rodziców i 128 uczniów klas II i III. Rozkład uzyskanych wyników w całej grupie badawczej przedstawia się następująco:

Pytania ankietowe kierowane do rodziców.

- *Czy jesteście Państwo zadowoleni, że nasza szkoła realizuje projekt „Szkoła promująca zdrowie?”*

- 100% rodziców (120) odpowiedziało, że są zadowoleni, że szkoła przystąpiła do projektu.

- *Czy atmosfera panująca w naszej szkole, pozwala Państwa dziecku czuć się bezpiecznie?*

- 93,3 % rodziców (112) uważa, że ich dziecko czuje się w szkole całkowicie bezpiecznie.
- 6, 7 % rodziców (8) odpowiedziało, że ich dziecko, nie zawsze czuje się w szkole bezpiecznie.

- *Czy Państwa dziecko chętniej sięga po zdrowe produkty?*

- 100 % (120) odpowiedziało twierdząco.

- *Po jakie produkty Państwa dziecko sięga chętniej niż dawniej (przed realizacją projektu)?*

- | | | |
|---------------------------|--------|-------|
| • Owoce | 100% | (120) |
| • Surowe warzywa | 78% | (94) |
| • Ciemne pieczywo | 80% | (96) |
| • Nabiał | 83,3 % | (100) |
| • Soki owocowe i warzywne | 98,3 % | (118) |
| • Woda mineralna | 100 % | (120) |

- *Czy zauważyliście Państwo, że dziecko zwiększyło aktywność ruchową w czasie wolnym od nauki?*

- 65 % (78) rodziców uważa, że ich dziecko zwiększyło aktywność fizyczną w czasie wolnym od nauki.
- 32,5 % (39) rodziców odpowiedziało, że ich dziecko w niewielkim stopniu zwiększyło aktywność fizyczną.
- 2,5 % (3) uważa, że ich dziecko w ogóle nie zwiększyło aktywności fizycznej w czasie wolnym od nauki.

- Czy szkoła powinna kontynuować edukację zdrowotną dzieci i młodzieży?

- 100 % (120) rodziców odpowiedziało, że chcą kontynuacji projektu.

Pytania otwarte kierowane do uczniów - najczęstsze odpowiedzi:

- Wymień produkty, które mają szkodliwy wpływ na Twoje zdrowie.

- 100 % (128) - chipsy,
- 100 % (128) - słodycze
- 87,5 % (112) - papierosy,
- 66 % (84) - napoje energetyzujące.

- Dlaczego należy spożywać drugie śniadanie:

- 87,5 % (112) - żeby mieć więcej siły i energii w szkole.
- 77,3 % (99) - żeby lepiej myśleć na lekcjach.
- 59,4 % (76) - żeby uzupełnić niedobory składników pokarmowych.

- W jaki sposób spędzasz czas wolny od nauki?

- 95,5 % (121) - wychodzę na dwór.
- 76,6 % (98) - czytam książkę.
- 70,3 % (90) - jeżdżę na rowerze.
- 57,8 % (74) - idę na basen,
- 55,5 % (71) - oglądam telewizję.
- 52,3 % (67) - gram na komputerze.

- Wyjaśnij, na czym polega tolerancja i akceptacja drugiego człowieka?

- 76,6 % (98) - nie wyśmiewać się z innego człowieka.
- 66,4 % (85) - szanować ludzi różnych ras i narodowości.
- 57,8 % (74) - akceptować ludzi takich jakimi są.
- 55,5% (71) - pomagać potrzebującym.

- Co mógłbyś zrobić dla poprawy swojego zdrowia?

- 100 % (128) - zdrowiej się odżywiać.
- 100 % (128) - zażywać więcej ruchu na świeżym powietrzu.
- 95,5 % (121) - spędzać mniej czasu przed komputerem.

Dane wynikające z przeprowadzonych ankiet, a także z bezpośrednich obserwacji uczniów uczestniczących w projekcie „Szkoła Promująca Zdrowie”(klasy I-III), umożliwiły sformułować następujące wnioski:

1. Rodzice uczniów klas młodszych są zadowoleni, że szkoła przystąpiła do projektu „ Szkoła Promująca Zdrowie” i chcą jego kontynuacji.
2. Dzieci z klas młodszych chętniej niż dawniej, sięgają po zdrowe produkty żywnościowe i zdają sobie sprawę z ich wpływu na zdrowie człowieka.
3. Uczniowie potrafią wskazać produkty, które mają negatywny wpływ na ich zdrowie.
4. Większość dzieci (78%) zwiększyło aktywność fizyczną podczas spędzania czasu wolnego.
5. Dzieci z klas młodszych znają czynniki wpływające na zdrowie i właściwe funkcjonowanie organizmu.
6. Uczniowie zdają sobie sprawę z zagrożeń współczesnej cywilizacji.
7. Pod wpływem działań podjętych w szkole, uczniowie klas młodszych w dużym stopniu wykształcili nawyk dbałości o zdrowie własne i innych.

**WYNIKI ANKIETY PODSUMOWUJĄCEJ EDUKACJĘ ZDROWOTNĄ
DLA UCZNIÓW I RODZICÓW KLAS 4 – 6 ZNAJDUJĄ SIĘ
W ZAŁĄCZNIKU NR 2**

CZĘŚĆ IV

OPIS PRACY SZKOLNEGO KOORDYNATORA I ZESPOŁU KOORDYNUJĄCEGO (WSPIERAJĄCEGO):

OPIS PRACY	
SZKOLNY KOORDYNATOR: Krystyna Morek	<p>Koordinatorem zespołu promocji zdrowia została Krystyna Morek, nauczyciel przyrody. Ukończyła biologię na Wydziale Biologii i Nauk o Ziemi UŁ w Łodzi. Nadzorowała realizację działań dotyczących promocji zdrowia w szkole oraz realizację zadań programu zdrowotnego.</p> <ul style="list-style-type: none"> - brała udział w szkoleniu dot. <i>Szkoły promującej zdrowie</i>, a następnie przeszkoliła radę pedagogiczną i pracowników niepedagogicznych w tym zakresie, - brała udział w konferencjach Szkół promujących zdrowie organizowanych przez Kuratorium Oświaty w Poznaniu i przekazywała informacje z tych spotkań nauczycielom i pozostałym pracownikom, - przygotowała materiały informacyjne do szkolenia rodziców i uczniów w zakresie SZPZ, - stworzyła zespół d.s. promocji zdrowia w szkole, - kierowała pracami w/w zespołu, - inicjowała i koordynowała wszystkimi przedsięwzięciami oraz akcjami dot. promocji i ochrony zdrowia, - rozwijała własne umiejętności poprzez studiowanie literatury fachowej, - brała udział w przygotowywaniu i przedstawiała radzie pedagogicznej raporty podsumowujące roczną pracę szkoły w zakresie edukacji zdrowotnej, - przekazywała raporty i informacje dot. <i>szkoły promującej zdrowie</i> na zebraniach Rady Rodziców.

<p>CZŁONKOWIE ZESPOŁU KOORDYNUJĄCEGO/ WSPIERAJĄCEGO:</p>	<p>Członkowie zespołu d.s. promocji zdrowia zostali wybrani zasadzie dobrowolności.</p> <p>Zadaniem zespołu było podnoszenie swoich umiejętności poprzez udział w szkoleniach i konferencjach oraz wspieranie pracy koordynatora szkolnego.</p> <p>Ponadto :</p> <ul style="list-style-type: none"> - tworzenie planu pracy zespołu ds. promocji zdrowia, - przeprowadzenie konkursów zdrowotnych, - przygotowanie ankiet w celu zdiagnozowania społeczności szkolnej, - opracowanie graficzne ankiet, - przeprowadzenie ewaluacji okresu przygotowawczego - realizatorzy programu „Owoce w szkole” , „Szkłanka mleka” , - organizowanie działań prozdrowotnych, akcji, festynów, dni zdrowia, - przygotowanie wizyty studyjnej.
-----------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

CZĘŚĆ V

OPIS SPOSOBU WSPÓŁPRACY SZKOŁY ZE SŁUŻBĄ ZDROWIA:

<p>Realizacja zadań związanych z promocją zdrowia to aktywna współpraca ze służbą zdrowia. W szkole dysponujemy dobrze wyposażonym gabinetem pielęgniarki szkolnej p. Doroty Nowowiejskiej – Walas. Dzięki pracy pielęgniarki szkolnej cała społeczność szkolna może korzystać z fachowej opieki i pomocy oraz uczestniczyć w pogadankach i warsztatach z zakresu profilaktyki i ochrony zdrowia. Pielęgniarka jest członkiem zespołu d.s. promocji zdrowia.</p> <p>Zadania realizowane przez pielęgniarkę w naszej szkole:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) badania rozwojowe dzieci – pomiar wzrostu, wagi, słuchu, badanie przesiewowe wzroku, b) fluoryzacja (prowadzona systematycznie, poprzedzona informacją dla rodziców i uczniów c) nauka szczotkowania zębów, d) pogadanki i szkolenia na temat higieny osobistej uczniów, zdrowego odżywiania, nauka zachowania właściwej postawy ciała, e) warsztaty praktyczne dot. bandażowania, udzielania pierwszej pomocy, opatrywania drobnych ran, f) nauka poprawnego mycia rąk, g) pomoc przy organizacji festynów – pomiary ciśnienia, ważenie, obliczanie BMI, porównywanie siatek centylowych. <p>Szkoła współpracuje także z dyrektorem PSSE w Turku, lekarzem, p. Alfredem Rajczykiem, który wielokrotnie towarzyszył wielu akcjom organizowanym w szkole między innymi z okazji <i>Tygodnia Zdrowia</i>, prowadził wówczas prelekcje poparte materiałami multimedialnymi.</p> <p>Bardzo dobrze układa się współpraca z dr. nauk medycznych, lekarzem psychiatrą, p/ Jerzym Olasem, który prowadzi zajęcia profilaktyczne o zapobieganiu nałogom.</p> <p>Wysoko cenimy sobie trzyletnią już współpracę z dietetykiem z Przychodni „.....”</p>

p. Justyną Wodzińską, która prowadzi szkolenia i warsztaty dla uczniów i rodziców z zakresu prawidłowego żywienia. Z tej samej przychodni lekarz rodzinny wspiera nas w realizacji działu o chorobach zakaźnych.

CZĘŚĆ VI

DOKUMENTACJA Z PRZEBIEGU PRACY SZPZ (wymienić nazwy dokumentów):

1. Sprawozdania z przeprowadzonych imprez szkolnych.
2. Artykuły w prasie lokalnej i na portalach internetowych.
3. Dział „W zdrowym ciele zdrowy duch” w każdym numerze gazety szkolnej „Kleks”.
4. Karta monitorowania działań zdrowotnych.
5. Artykuły na stronie szkoły w dziale AKTUALNOSCI i RODZICE
6. Blog szkoły promującej zdrowie – na stronie szkoły.
7. Kronika szkoły.
8. Informacje przekazywane uczniom, rodzicom i nauczycielom za pośrednictwem dziennika elektronicznego LIBRUS w zakładce: Wiadomości i Ogłoszenia.
9. Raporty z rocznej działalności szkoły w zakresie edukacji zdrowotnej.

Podpis dyrektora:

Podpis koordynatora szkolnego:

.....

.....

.....

miejsowość

.....

data