

Szkoła Promująca Zdrowie klasy 0-III – Małgorzata Jaworska

I PROMOWANIE ZDROWEGO STYLU ODŻYWIANIA SIĘ

- Zajęcia w klasach Wykonanie gazetek ściennych, plakatów promujących „Zdrowe życie” przez poszczególne klasy 0-3
- Zdrowe śniadanie daje moc – dzieci przez 4 dni w tygodniu przynoszą śniadanie składające się wyłącznie ze zdrowej żywności, raz w tygodniu mogą przynieść słodką przekąskę
- Akcja „Rodzice promują zdrowy styl życia” Justyna Bartyzel, rodzice 3 klasy 3a
- „Dzień mycia rąk” - utrwalenie prawidłowej techniki, spotkanie z pielęgniarką, 15.10.2018, Anna Zaręba
- „Szpinak wcinam – wysokie szczyty zdobywam” - książka kucharska ze zdrowymi przepisami Aleksandra Grabowska, Inga Kaźmierczak wychowawcy klas
- „Witaminowy zawrót głowy - degustacja wymienna pomiędzy zerówkami przekąsek wykonanych z owoców i warzyw, 26.10.2018, D. Zabrzygraj, J. Burs
- 25.10.2018, „Dzień warzyw”: „Sok, surówka, torcik marchewkowy lepszy niż batonik czekoladowy” - ukazanie wartości odżywczych jesiennych warzyw w klasach I-III, Justyna Bartyzel, Inga Kaźmierczak.
- „Śniadaniówka daje moc”, styczeń Karolina Popłońska

II PROMOWANIE ZDROWIA PRZEZ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ

- Wyjścia na basen – uczniowie klas III, działalność całoroczna
- „Aktywna przerwa” – przerwa na sali gimnastycznej (klasy I we wtorki, klasy II w czwartki), Wyjście na szkolne boisko w czasie długiej przerwy i odpowiedniej pogody. Aktywność całoroczna.
- "Poruszamy się bezpiecznie" - spotkanie z policjantem dla klas 0-III, 18.09.2018, K. Popłońska.
- Próbnny alarm ewakuacyjny, 2.10.2018, M. Sieradzka;
- Pokaz ratownictwa medycznego – zaproszenie załogi ratunkowej z karetką. Odpowiedzialna Anna Wojnarowicz
- grudzień 2018/luty 2019, Korzystanie przez uczniów ze szkolnego lodowiska; nauka jazdy na łyżwach

III PROMOCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

- Przez cały rok szkolny pogadanki w klasie na temat bezpiecznego zachowania się w klasie, w szkole i poza nią
- Ustalenie zasad bezpiecznego poruszania się na terenie szkoły, utrwalenie regulaminów dotyczących zachowania bezpieczeństwa w klasie i w szkolnych pomieszczeniach.
- Zajęcia integrujące zespoły klasowe: warsztaty, wycieczki i inne
- Wybór Małego Samorządu Uczniowskiego.

- "Dzień Chłopaka" - wykonanie upominków dla chłopców, 28.09.2018, wychowawcy klas.
- Regularne zajęcia integracyjne z użyciem chusty animacyjnej gumizeli. Odpowiedzialni wychowawcy świetlicy.
- „Dzień Seniora” – prezentacja programu artystycznego przez delegację oddziałów przedszkolnych przed lokalnym Oddziałem Rejonowym Polskiego Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów w Michałowicach, 17.10.2018, E. Grześ-Wodzińska
- Stwarzanie atmosfery życzliwości, kulturalnego współżycia w zespołach klasowych ze szczególnym zwróceniem uwagi na bezpieczeństwo, zwłaszcza podczas przerw.
- Współżycie w zespole klasowym, w grupie, w świetlicy szkolnej, w stołówce, w szatni, w bibliotece.
- Promowanie właściwych zachowań, wyrabianie u uczniów nawyków kulturalnego zachowania się w szkole, w domu, na ulicy. wychowawcy klas I-III personel szkolny, rodzice.
- Rozwijanie empatii i bezinteresownej pomocy – zbiórka darów dla Pruszkowskiego Stowarzyszenia na Rzecz Zwierząt i organizacja warsztatów z przedstawicielem stowarzyszenia i psim kompanem. Działania całoroczne, odpowiedzialna A.Wojnarowicz.
- "Dzień życzliwości" – zajęcia edukacyjne poświęcone tematowi akceptacji, przyjaźni, tolerancji, prezentacja plakatów tematycznych w holu szkoły, 21.11.2018, E. Grześ-Wodzińska.
- Rozwijanie u uczniów postawy szacunku do personelu pedagogicznego i niepedagogicznego jako osób mogących udzielić wsparcia problemom zaistniałym na terenie szkoły i poza nią. Działania całoroczne w klasach.
- Zorganizowanie zajęć dodatkowych dla uczniów z trudnościami w nauce, sposoby skutecznego uczenia się
- Prowadzenie zajęć wspomagających postawę otwartości w oparciu o materiały edukacyjne „Efekt Domina” Kulczyk Foundation. Działania całoroczne, Katarzyna Żakieta
- Zajęcia czytelnicze – zorganizowanie Klubu Czytającego Świetliczaka. Zajęcia całoroczne, Katarzyna Żakieta
- „Dzieci potrzebują ciszy” - zajęcia relaksacyjne, nauka dobrego odpoczynku. Zajęcia całoroczne, K. Żakieta, A. Szymczyk
- Propagowanie zdrowia psychicznego, Zajęcia dla dzieci w ramach „Akademii Zippiego”, Działania prowadzone przez wychowawców świetlicy oraz w klasie 1e.
- Akcje „W ciszy każdego usłyszysz” czyli walka z hałasem
- - przeprowadzenie zajęć z uczniami ze zwróceniem uwagi na skutki jakie powoduje hałas oraz wdrażanie działań niwelujących nadmierny hałas. Działania całoroczne.
- Ostatnie piątki w miesiącu z „Planszówkami”

- Spotkanie Wigilijne dzieci z klas 0-III, 21.12.2018
- XII 2018r. Zbiórka podarunków dla podopiecznych Domu Samotnej Matki w Białogórze. Odpowiedzialna, D.Rojek
- XII 2019r. Kiermasz używanych zabawek. Odpowiedzialna D.Klee-Adamowicz.
- „Dzień Babci i Dziadka” – prezentacja programów artystycznych, 22-25.01.2019, wychowawcy klas.

Analiza i ocena pracy Zespołu Szkoły Promującej Zdrowie w klasach 4 - 8 i oddziałach gimnazjalnych – Aneta Wąsowicz - Ciechomska

W I półroczu roku szkolnego 2018/19 kontynuowaliśmy działania dotyczące zdrowego odżywiania, zdrowia psychicznego i aktywności fizycznej.

W dniu 28 sierpnia na Radzie Pedagogicznej powołane zostały zespoły do realizacji zadań związanych z ubieganiem się o certyfikat krajowy. Ustalony został również termin publicznej prezentacji osiągnięć szkoły w dniu 8 marca 2019 roku. Informacja została przekazana do Kuratorium Oświaty w Warszawie i zaakceptowana. Materiały niezbędne do opracowania dokumentów znajdują się na stronie www.ore.edu.pl w zakładce Szkoła katalog Promocja zdrowia.

Dokonano ewaluacji działań z trzech ostatnich lat w ramach wybranych problemów priorytetowych i działań długofalowych. Przygotowaniem dokumentacji zajęły się: Emilia Chmielewska, Katarzyna Traczyk i Małgorzata Sieradzka. Do wniosku o certyfikat należy wybrać 4 najważniejsze działania.

Zespół do opracowania standardów i porównania wyników z ewaluacją poprzednią tworzą: Agnieszka Pastuszek, Agnieszka Stolarczyk, Agnieszka Grajewska, Agnieszka Affek oraz nauczyciele odpowiedzialni za promocję zdrowia w klasach 0 -3SP - Jolanta Matysiak i Małgorzata Jaworska.

Opracowane zostały wyniki ankiet, arkusze zbiorcze oraz powstaje raport końcowy z ewaluacji, który będzie zawierał ocenę efektów działań i wybór problemów priorytetowych.

W najbliższym czasie należy przygotować następujące dokumenty:

- Co odróżnia nas jako szkołę promującą zdrowie od innych szkół, które nie podejmują takich działań? (trzy najważniejsze różnice - max.500 znaków).
- Plan działań dotyczący wybranego na podstawie aktualnej autoewaluacji problemu priorytetowego (na przyszłe lata, obowiązkowo).
- Kopię koncepcji pracy szkoły, z zaznaczeniem fragmentu, gdzie są wpisane działania z zakresu promocji zdrowia.

Również w najbliższym czasie zaczną pracować zespół przygotowujący prezentację publiczną: multimedia (prezentacja standardów, działań szkoły): Rafał Mączyński, Agnieszka Mróz; przygotowanie występów uczniów oraz

wystroju szkoły: nauczyciele w - fu, Dorota Klee - Adamowicz, Aleksandra Grabowska, Alicja Pachura, Bernadetta Nowakowska, Agnieszka Radomska, Iwona Kubica, Małgorzata Skrzędziejewska, Monika Pietrzak.

Wyznaczone osoby zajmą się przygotowaniem i wysłaniem zaproszeń:
Małgorzata Skrzędziejewska, Wiesław Żochowski.

Ogłoszony został konkurs gminny II edycja Zdrowo i Aktywnie w Gminie Michałowice, którego finał będzie miał miejsce podczas publicznej prezentacji szkoły 8 marca. Odbędzie się pokaz nagrodzonych prac i wręczenie nagród zwycięzcom. Konkurs koordynują Aneta Wąsowicz - Ciechomska i Anna Matejuk.

Działania w ramach promocji zdrowia :

1. W ramach zmniejszenia problemu hałasu w szkole oraz na co dzień miesiąc grudzień został ogłoszony miesiącem ciszy w naszej szkole. W ramach konkursu został wybrany wiersz, znak plastyczny oraz hasło promujące ciszę.

Hasło brzmi: Cisza czyni cuda.

Wiersz: Cisza toczy wojnę z hałasem,

Pomóż jej nie chowaj się pod słów szalasem,

Stań się jej sprzymierzeńcem,

Jeśli tak zrobisz, Nie będziesz odmieńcem!

Odpowiedzialna Małgorzata Skrzędziejewska.

2. 17 września zorganizowano dzień Świętej Hildegardy (klasy VIIC i IVA).Celem było przybliżenie postaci świętej i jej związku ze zdrowym odżywianiem. Odpowiedzialne Agnieszka Stolarczyk i Agnieszka Pastuszek. Tego dnia został zorganizowany przez Samorząd Szkolny Dzień wspólnego drugiego śniadania.
3. Promocja zdrowia w ramach Programu Wychowawczo- Profilaktycznego szkoły:
 - Program „ Definitywnie -Nie” dla klas VIII (4 godz. dla klasy) - zajęcia profilaktyki od substancji psychoaktywnych (alkohol, narkotyki, leki) oraz nikotyny. Poznanie konsekwencji sięgania po te środki. Trening skutecznego odmawiania, trening umiejętności rozpoznawania własnych emocji i radzenia sobie ze stresem, kształtowania postaw otwartości w stosunku do dorosłych. Promowanie wartości dbałości o własne zdrowie . Zajęcia poprzedzone były wycieczką profilaktyczną do Stołecznego Ośrodka dla Osób Nietrzeźwych .
 - Program „Nałogi XXI wieku” dla klas III Gimnazjum (2 godz. dla klasy). Zajęcia profilaktyki uzależnień behawioralnych (siecioholizm, agresja w sieci, fonoholizm, uzależnienia od portali społecznościowych, jedzenie kompulsywne). Zajęcia połączone z

treningiem asertywności zawierały elementy profilaktyki cyberprzemocy, promocji zdrowia fizycznego i psychicznego zgodnie z Programem Wychowawczo- Profilaktycznym.

- Dopalacze: Życie-wyбір należy do ciebie - dla klas VII i VIII (2 godziny dla klasy). Program zakładał wzrost rzetelnej wiedzy nt. dopalaczy, zbudowanie negatywnej postawy wobec „nowych substancji”, nabycie umiejętności rozpoznawania własnych i cudzych stanów emocjonalnych, trening postawy asertywnej. Kształtowanie wartości dbałości o swoje zdrowie zgodnie z Programem Wychowawczo - Profilaktycznym.
- Program higieny osobistej „Między nami kobietkami” dla dziewcząt klas VI (1 godz.). Kształtowanie wartości dbałości o swoje zdrowie, zgodnie z założeniami Programu Wychowawczo - Profilaktycznego.
- W zakresie bezpieczeństwa w Internecie: program dla klas III gimnazjum (moduł dotyczący siecioholizmu, cyberprzemocy i uzależnienia od portali społecznościowych) oraz lekcje wychowawcze w klasach prowadzone przez wychowawców.

Odpowiedzialna - pedagog Ewa Pius

4. Przeprowadzono 8 konkursów plastycznych dotyczących promocji zdrowia oraz nagrodzono zwycięzców. Odpowiedzialna - Małgorzata Skrzędziejewska.
5. Inne działania prozdrowotne realizowane w szkole skierowane były na poprawę atmosfery opartej na szacunku, życzliwości i niesieniu pomocy. W tym celu odbyły się różne akcje charytatywne:
 - zorganizowano kiermasz używanych zabawek. Dochód został przekazany dla Pruszkowskiego Stowarzyszenia na Rzecz Zwierząt. Odpowiedzialna: Dorota Klee- Adamowicz.
 - zorganizowano kiermasz świąteczny przy współpracy Rady Osiedla oraz Magdaleny Rozy- Aderek i Elżbiety Sybilskiej. Dochód z kiermaszu został przekazany dla rodzin dzieci autystycznych naszej gminy.
 - 1000 książek dla szpitala w Grodzisku Mazowieckim. Książki zostały przekazane pacjentom przebywającym na oddziale pediatrycznym w szpitalu w Grodzisku. Zbiórkę zorganizowały: Katarzyna Żakieta i Agnieszka Szymczak
 - „Przeżycie w dobrym stanie”. Odzież подарowano Praskiemu Centrum Pomocy Bliźniemu Monar-Markot w Warszawie. Zbiórkę zorganizowały: Katarzyna Żakieta i Agnieszka Szymczak.
 - „Każdy z nas może być Świętym Mikołajem” . Po raz kolejny uczniowie klasy VIIIb wraz z wychowawcą Pawłem Zacnym przygotowali świąteczną paczkę dla wybranej rodziny z naszej szkoły.
6. Pozytywna dyscyplina- zorganizowano w szkole warsztaty: Jak być

dobrym i skutecznym rodzicem, czyli wprowadzenie do pozytywnej dyscypliny. Osobą prowadzącą warsztaty była coach i psycholog Joanna Baranowska.

7. Strefa Zdrowego Żywienia – projekt, do którego przystępuje chętna klasa, której uczniowie przez 3 miesiące nie przynoszą do szkoły słodczy, słodkich napojów. Celem projektu jest rozwijanie u uczniów prawidłowych nawyków żywieniowych. Organizatorem projektu jest jeden z rodziców p. Anna Sołowiow.
8. W ramach promowania zdrowia psychicznego naszych podopiecznych realizujemy pod patronatem Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę program Chronimy Dzieci. Jednym z jego obszarów jest przekazanie dzieciom wiedzy na temat zagrożeń oraz rozwijanie umiejętności ochrony w sytuacjach wystąpienia zagrożenia przemocą.
9. Gazetka szkolna Wagarowicz rubryka Podróże ze smakiem... - przepisy na zdrowe posiłki - opiekun Katarzyna Traczyk.
10. We wszystkich klasach 8 SP realizowany był na lekcjach w języku niemieckim cały dział dot. zdrowia pt. „Gesund bleiben - jak zdrowo się odżywiać, o uprawianiu sportu i jego oddziaływaniu na nasze zdrowie. Odpowiedzialna - Monika Pietrzak.
11. Uczniowie klas IV – VII oraz oddziałów gimnazjalnych przygotowywali przez I okres artykuły i plakaty do gazetki ściennej zatytułowanej HEAL THE QUARD (Hildegarda po angielsku to HILDEGARD). Tytuł został wymyślony przez uczniów klasy IIIB gimnazjum, którzy wykorzystali fonetyczną grę słów, by w sposób zabawny przyciągnąć uwagę społeczności szkolnej na postać Świętej Hildegardy, średniowiecznej propagatorki zdrowego odżywiania, której porady żywieniowe są nadal aktualne, a jej bogata biografia inspiruje nie tylko środowisko dietetyków. Dzięki gazetce uczniowie mogą zapoznać się z sylwetką świętej, jej filozofią zdrowego odżywiania, a także znaleźć i skorzystać z konkretnych przepisów na dania. Odpowiedzialna - Agnieszka Radomska.
12. W ramach promocji zdrowia psychicznego prowadzone były przez psychologów szkolnych zajęcia grupowe rozwijające umiejętności emocjonalno - społeczne. Oferta zajęć skierowana była do 61 uczniów. Odpowiedzialne - Luiza Wolańska, Joanna Zasztowt.
13. W ogólnopolskim konkursie o zdrowiu Meditest wzięło udział 44 uczniów ze szkoły. Najlepsze wyniki uzyskali:
Kategoria klasy 5-6SP:
Wiktor Troć miejsce 9 - wyróżnienie
Michał Czyżewski miejsce 10- wyróżnienie
Aleksandra Burchard miejsce 12- wyróżnienie
Lena Ząbecka miejsce 13 - wyróżnienie
Kacper Padło miejsce 14 - wyróżnienie

Michał Gruszczyński miejsce 16 -wyróżnienie

Xawery Sokoll -miejsce 16 - wyróżnienie

Tomasz Biera - miejsce 17 -wyróżnienie

kategoria klasy 7-8SP:

Marta Bedełek - miejsce 16 - wyróżnienie

kategoria Gimnazjum:

Eryk Czyżewski 1 miejsce - laureat

Jerzy Tomaszewski - 9 miejsce - wyróżnienie

Zofia Michalczyk - 12 miejsce - wyróżnienie

Natalia Błońska - 14 miejsce - wyróżnienie

Filip Koza - 16 miejsce - wyróżnienie

Magda Sternik - 16 miejsce - wyróżnienie

Odpowiedzialny zespół nauczycieli biologii i przyrody.

14. Ogłoszony został gminny konkurs „BEZPIECZNIE, ZDROWO I MIŁO, BY SIĘ W SZKOLE LEPIEJ ŻYŁO” II edycja konkursu „ZDROWO I AKTYWNIEMIE w Gminie Michałowice” dla uczniów klas 4 - 8 Szkoły Podstawowej i Oddziałów Gimnazjalnych ze Szkół Podstawowych w Gminie Michałowice. Odpowiedzialna - Aneta Wąsowicz - Ciechomska oraz nauczyciele zespołu przyrodniczego.

Inne działania realizowane w szkole w ramach SzPZ są ujęte w osobnych sprawozdaniach: pedagoga , psychologa, nauczycieli wychowania fizycznego oraz zespołu nauczycieli przedmiotów artystycznych.

Wnioski:

Należy przygotować wniosek o nadanie Krajowego Certyfikatu Szkoła Promująca Zdrowie wraz z załącznikami i złożyć do Kuratorium Oświaty w Warszawie najpóźniej do 30 maja.

Koordynatorzy: Aneta Wąsowicz - Ciechomska, Beata Czyżewska