

**SPRAWOZDANIE Z DZIAŁAŃ ZWIĄZANYCH
Z PRZYSTĄPIENIEM SZKOŁY DO SIECI
SZKÓŁ PROMUJĄCYCH ZDROWIE
ZA ROK SZKOLNY 2009/2010 POD HASŁEM
PROFILAKTYKA DRUGI KROK DO ZDROWIA**

**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 42
Z ODDZIAŁAMI INTEGRACYJNYMI
WARSZAWA UL. BALKONOWA 2/4**

„NASZE ZDROWIE W NASZYCH RĘKACH”

MODUŁ	DZIAŁANIA
<p>Aktywność fizyczna</p>	<ul style="list-style-type: none"> • W roku szkolnym 2008/2009 nauczyciele i wychowawcy zorganizowali wiele wycieczek szkolnych, zielonych szkół, wyjść do teatru, kina. Podczas tych wyjść uczniowie mogli rozwijać swoją aktywność fizyczną jak również rozwijać się intelektualnie. Uczniowie wielokrotnie uczestniczyli w różnego rodzaju organizowanych rajdach i wycieczkach na terenie Warszawy i poza Warszawą. • Uczniowie bardzo chętnie korzystali z oferty sportowej szkoły min SKS, zajęć tanecznych, gimnastyki korekcyjno - kompensacyjnej, zajęć ruchowych, stretchingu. Zespół taneczny Tazaro który działa na terenie naszej szkoły i skupia uczniów z klas I-VI ma na swoim koncie coraz większe osiągnięcia. • W październiku odbyły się szkolne Zawody Lekkoatletyczne w których udział wzięli uczniowie z klas I-VI. Konkurencje w których zmagali się nasi uczniowie to min biegi na czas na różnych dystansach, sztafety, rzuty piłką • 28 maja 2010 roku odbył się III Festyn Rodzinny na którym rodzice wspólnie z dziećmi sprawdzali swoje umiejętności i aktywność fizyczną. • W ramach czwartej godziny wychowania fizycznego część klas ma zajęcia na basenie. W związku z bogatym zapleczem sportowym na terenie szkoły powstało Szkolne Koło Pływackie które skupia uczniów zainteresowanych rozwijaniem swoich umiejętności pływackich • W roku szkolnym 2009/2010 na terenie szkoły funkcjonowały dwie klasy usportowione o profilu pływackim (jedna z klas III oraz jedna z klas IV). Uczniowie obu klas uzyskali wysokie wyniki w ogólnopolskiej klasyfikacji pływackiej rocznika 1999 i 2000.

	<ul style="list-style-type: none"> • Na terenie szkoły działa UKS PLAS. Uczniowie należący do tego klubu ćwiczą piłkę siatkową i osiągają coraz większe sukcesy. • Od tego roku została wprowadzona rytmika w oddziałach przedszkolnych. Wprowadzenie tych zajęć dla najmłodszych miało na celu rozwój koordynacji ruchowej najmłodszych uczniów naszej szkoły
<p>Odżywianie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kontynuacja wspólnych przerw śniadaniowych nauczycieli i uczniów. W ciągu dnia wyznaczone są dwie przerwy na których uczniowie wraz z nauczycielem który miał wcześniej lekcje z klasą spożywają drugie śniadanie. Cel wspólnych przerw to przede wszystkim rozwijanie poprawnych nawyków żywieniowych oraz uświadomienie uczniom wagi drugiego śniadania. • W sklepiu szkolnym dostępne są produkty zdrowe- kanapki, owoce, woda gazowana i niegazowana. W naszym szkolnym sklepiu nie ma napojów gazowanych sztucznie barwionych, napojów energetyzujących, chipsów. Oprócz dostępnych zdrowych produktów każdy uczeń ma możliwość wykupienia obiadu składającego się z trzech dań • W klasach I-VI na lekcjach przyrody i na godzinach wychowawczych zostały przeprowadzone pogadanki na temat żywności „Wiem, co jem” (jest to kontynuacja ogólnopolskiej kampanii „Wiem, co jem”) • 6 listopada 2009 w szkole odbył się Warszawski Dzień Dobrego Jedzenia pod hasłem DOBRE DRUGIE ŚNIADANIE. W klasach I-III uczniowie rozmawiali o witaminach obecnych w owocach i warzywach. Powstały piękne gazetki ściennie, krótkie rymowanki i wierszyki dotyczące spożywania witamin. Klasy młodsze wspólnie przygotowały zdrowe, pożywne owocowo-warzywne drugie śniadania. Klasy starsze IV-VI miały okazję do przygotowania i zaprezentowania swoich drugich

śniadań. Zanim zostały przygotowane smaczne i zdrowe kanapki uczniowie zapoznali się ze składnikami odżywczymi, poznali tabele kaloryczności, próbowali zbilansować swoje śniadanie do swojego wieku. Prezentując kanapki opowiadali o składnikach, które są zawarte w ich smacznych drugich śniadaniach. Warszawski Dzień Dobrego Jedzenia świętowaliśmy nie tylko w szkole. Nasi przedstawiciele zaprezentowali się wśród innych szkół z dzielnicy Targówek. Zostały przygotowane pożywne potrawy – zdrowe kanapki, pyszne sałatki, a wszystko zaprezentowane wśród kosztów z warzywami i owocami. Oprócz umiejętności kucharskich nasi uczniowie wykazali się bardzo dużą wiedzą z zakresu odżywiania np roli składników pokarmowych, składu pokarmów, podziału na pokarmy zdrowe i niezdrowe.

- Korytarze w naszej szkole zdobyły gazetki tematyczne min „Smaczne i zdrowe”, „Niezastąpione witaminy”, informacje dotyczące akcji DOBRE DRUGIE ŚNIADANIE.
- W związku z tym, że nasz szkoła jest po generalnym remoncie nasza stołówka jest miejscem, w którym spożywanie obiadu jest przyjemnością. Jest czysto i schludnie. Uczniowie codziennie mają do wyboru dwa zestawy obiadowe. Każdy zestaw składa się z trzech dań – zupa, drugie danie i kompot. Jadłospis wywieszany jest na cały tydzień na tablicy w jadalni i przy sklepiku. Każdy może wcześniej wybrać zestaw obiadowy. Kuchnia wyposażona jest we wszystkie sprzęty potrzebne do przygotowania takiej ilości obiadów. Dziennie kuchnia przygotowuje około 500 obiadów. Nauczyciele, którzy mają dyżur na stołówce zwracają uwagę nie tylko na kulturalne zachowanie się uczniów podczas spożywania posiłku ale również kontrolują czy uczniowie nie oddają nie zjedzonych obiadów (szczególnie w klasach I - III)

<p>HIGIENIA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mycie zębów 3 razy w tygodniu pod opieką wychowawcy w klasach II • przeprowadzenie pogadank dla uczennic klas VI na temat „ Między nami kobietami” (przez przedstawiciela firmy Proctel & Gambel) • pogadanka dla klas I – III, IV – VI na temat profilaktyki słuchu (zachowania sprzyjające właściwej kondycji słuchu, szkodliwy wpływ hałasu na centralny układ oddechowy, dobór właściwego sprzętu elektronicznego do odtwarzania muzyki, rola słuchawek); • przeprowadzanie zajęć ruchowych na świeżym powietrzu o każdej porze roku • tworzenie gazetek ściennych na szkolnym korytarzu i w salach dydaktycznych. Estetyka pomieszczeń w których uczniowie przebywają większą część dnia decyduje o ich dobrym samopoczuciu. Ankiety wykazały, że kolorowe, interesujące często inspirujące gazетки ścienne poprawiają estetykę pomieszczeń
<p>PROFILAKTYKA ZDROWIA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • przeprowadzenie przesiewowych badań słuchu uczniów klas IV-VI przez Centrum Mowy i Słuchu w Kajetanach pod patronatem prof. Skarżyńskiego • czterokrotne przeprowadzenie fluoryzacji w klasach IV-VI • przebadanie uczniów klas I pod kątem wad postawy • przeprowadzenie w klasach I –IV dużych klinicznych badań uwzględniających audiogram, testy do badania funkcji centralnych mózgu, rozumienie mowy w szumie przez pracowników Centrum Mowy i Słuchu w Kajetanach pod patronatem profesora Skarżyńskiego; • przeprowadzenie pogadank zdrowotnych z uczniami dotyczących wirusa grypy AH1N1 • przeprowadzenie spotkania z rodzicami uczniów klas I-VI w obecności lekarza i pielęgniarki na

	<p>temat wirusa grypy AH1N1</p> <ul style="list-style-type: none"> • przeprowadzenie przez szkolną pielęgniarkę pogadarek w klasach I-VI dotyczących pasożytów skóry głowy i włosów • szkolenie Rady Pedagogicznej nt „Emisja i higiena głosu”
<p>REALIZACJA PROGRAMÓW PROFILAKTYCZNYCH</p>	<ul style="list-style-type: none"> • udział szkoły w Ogólnopolskim Programie Ograniczenia Następstw Palenia Tytoniu (konkursy plastyczne w klasach I – III pt „Mamo, tato, proszę nie pal”, w klasach piątych – hasła nikotynowe, przygotowanie i wystawienie przedstawienia z okazji Światowego Dnia Bez Papierosa „Sad nad papierosem”, przeprowadzenie tematycznych godzin wychowawczych w klasach I-VI); • udział szkoły w ogólnopolskim programie „Zachowaj Trzeźwy Umysł” (plakaty, ulotki, wypełnianie ankiet, przeprowadzanie tematycznych godzin wychowawczych nt. „Co masz w głowie”); • przeprowadzenie I Dnia Wiosny pt: „ W zdrowym ciele mądry duch”. Klasy rywalizowały między sobą w trzech modułach <ul style="list-style-type: none"> ✓ część naukowa - test wiedzy na temat zdrowia człowieka, chorób, zdrowego odżywiania ✓ część artystyczna – wykonanie plakatu związanego z hasłem przewodnim tego dnia i napisanie dekalogu zdrowego młodego człowieka ✓ część sportowa – rywalizacja sportowa w 8 konkurencjach; • w ramach ogólnopolskiego programu „Zachowaj Trzeźwy Umysł” przygotowanie i wystawienie spektaklu profilaktycznego „Kamila i demony”
<p>BUDOWANIE WŁASNEJ WARTOŚCI PRZEZ UCZNIĄ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • zajęcia indywidualne i grupowe z logopedą, psychologiem, pedagogiem, reedukatorem • możliwość uczestniczenia uczniów w poniższych zajęciach pozalekcyjnych

- gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna kl.0-VI;
- zajęcia ruchowe dla kl.0;
- koła plastyczne;
- koła matematyczne dla kl. I-VI;
- koła recytatorskie dla kl. I-VI;
- zespół muzyczny „Sylaba”;
- koło dziennikarskie dla kl. IV-VI;
- koło ortograficzne dla kl. I-VI;
- koło historyczne dla kl. IV-VI;
- koło informatyczne dla kl. I-VI;
- chór szkolny dla klas 0-VI;
- SKS;
- koło teatralne „Sylaba”;
- koła języka angielskiego dla kl. I-VI;
- koła ekologiczne dla kl. I-VI;
- warsztaty terapeutyczne dla kl. I-III;
- koło terapii pedagogicznej wspomagające procesy myślowe u dzieci z dysleksją;
- zajęcia ruchowe dla klasy 0;
- koło origami;
- Klub Młodego Europejczyka;
- koło „Zabawa z kaligrafią”-nauka kształtnego pisania;

- koło decoupage;
- koło „Sportowa tabliczka mnożenia”;
- „Koło młodych odkrywców”;
- koło logopedyczne „Mówię, więc jestem”;
- zajęcia terapeutyczne z zakresu stymulacji polisensorycznej w sali doświadczania świata;
- koło geologiczne „Trylobit”;
- koło cheerleaderek;
- koło szachowe;
- Internetowe Centrum Informacji Multimedialnej;
- koło ornitologiczne „Sikorka”;
- koło języka niemieckiego;
- szkolne koło nauki pływania;
- koło bajkowo-baśniowe dla klas 0;
- koło muzyczne;
- stretching;
- koło języka włoskiego;
- koło przyrodnicze dla kl. IV-VI;
- klub filmowy;
- koło biblijne;
- koło liturgiczno-charytatywne;
 - wystawienie spektaklu profilaktycznego „Niedokończona historia – Czerwony Kapturek”(zachowanie

	<p>uczniów w stosunku do osób nieznanymi, budowanie zdrowych relacji międzyludzkich);</p> <ul style="list-style-type: none"> • udział szkoły w akcjach charytatywnych z ramienia UNICEF „Pomóżmy dzieciom na Haiti”-zbiórka środków pieniężnych, przedstawienie- dochód z biletów przeznaczony na dzieci z Haiti • udział w szkolnych akcjach charytatywnych min. kiermasz świąteczny, drzewko dobroci, loteria fantowa i sprzedaż ciast podczas Festynu Rodzinnego.
<p>ZACHOWANIA PROEKOLOGICZNE W TROSCIE O NASZE ŚRODOWISKO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • udział szkoły w akcji „Sprzątanie Świata” pod hasłem „Sprzątamy Świat na następne 50 lat” klasy I-III przygotowały plakaty i gazetki tematyczne klasy IV-VI sprzątały teren wokół szkoły, a następnie tworzyły obrazy w technice land art . Obrazy powstały z tego co podarowała nam Matka Natura • przygotowanie gazetek ściennych z okazji akcji „Godzina dla Ziemi” • wystawienie przedstawienia z okazji Dnia Ziemi • zadrzewianie terenu wokół szkoły • pielęgnacja roślin doniczkowych w salach lekcyjnych
<p>BEZPIECZEŃSTWO I PIERWSZA POMOC</p>	<ul style="list-style-type: none"> • modernizacja i dostosowanie budynku szkoły do potrzeb osób niepełnosprawnych • organizacja spotkań z przedstawicielami Policji, Straży Miejskiej, Straży Pożarnej(klasy VI- „Odpowiedzialność ucznia za swoje czyny” klasy V- „Zagrożenia terroryzmem”, klasy I-III „Bezpieczeństwo na drodze”; „Bezpieczeństwo podczas wakacji”) • przeprowadzenie apeli dotyczących bezpieczeństwa na terenie szkoły • cykl godzin wychowawczych dotyczących bezpieczeństwa ucznia w szkole i poza szkołą, bezpieczeństwa na drodze, bezpieczeństwa podczas wakacji • przeprowadzenie lekcji w klasach I-VI dotyczących telefonów alarmowych i wzywania pomocy

- w lutym odbył się finał akcji Dzień Bezpiecznego Internetu
- 7 czerwca w szkole odbył się Dzień Szkoły bez Przemocy połączony z akcją pod patronatem UNICEF „Baw się i bądź bezpieczny”. Uczniowie na godzinach wychowawczych zapoznawali się z otrzymanymi wcześniej przez wychowawców materiałami, następnie przedstawiciele klas rozwiązywali testy wiedzy
- w kwietniu odbyło się szkolenie Rady Pedagogicznej z zakresu udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej

Koordynator programu
Aneta Lipska