

**SPRAWOZDANIE Z DZIAŁAŃ ZWIĄZANYCH  
Z PRZYSTĄPIENIEM SZKOŁY DO SIECI  
SZKÓŁ PROMUJĄCYCH ZDROWIE  
ZA ROK SZKOLNY 2010/2011 POD HASŁEM  
„PRAWIDŁOWE ODŻYWIENIE TO TRZECI KROK DO ZDROWIA”**

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

**„NASZE ZDROWIE W NASZYCH RĘKACH”**

MODUŁ	DZIAŁANIA
<b>Aktywność fizyczna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zorganizowanie i przeprowadzenie zawodów lekkoatletycznych, piłki nożnej i mini piłki siatkowej;</li> <li>• udział w Mistrzostwach Dzielnicy Targówek w Biegach Przelajowych w ramach WOM;</li> <li>• udział w Integracyjnym Festiwalu Sportowym( integracyjne zawody sportowe miały na celu uświadomienie uczniom zdrowej rywalizacji uczniów pełnosprawnych i niepełnosprawnych)</li> <li>• udział w Mistrzostwach Dzielnicy Targówek w Unihokeja;</li> <li>• udział w II Ogólnopolskim Turnieju Piłki Siatkowej;</li> <li>• zorganizowanie zawodów dla dzieci klas I-III z dzielnicy Targówek;</li> <li>• zorganizowanie Dzielnicowego Turnieju Piłki Siatkowej o Puchar Burmistrza dla klas II-V;</li> <li>• udział w I Warszawskim Turnieju Mikołajkowym (nauczyciele w-f);</li> <li>• kontynuowanie klas o zwiększonej ilości basenu (klasa V e i IV a – 10 godzin tygodniowo;</li> <li>• organizowanie wycieczek i wyjść sportowych</li> <li>• organizacja Dnia Sportu „Dzień Dziecka na sportowo” – 1 czerwca 2011 r. pod hasłem „ <b>TRZYMAJ FORMĘ – BAW SIĘ, UCZ SIĘ, ĆWICZ</b>”. Klasy rywalizowały między sobą w trzech modułach <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>część naukowa - test wiedzy sportowej i ogólnej</b></li> <li>➤ <b>część artystyczna – wylosowanie dyscypliny sportowej wykonanie plakatu i napisanie krótkiego hasła lub wierszyka</b></li> <li>➤ <b>część sportowa – rywalizacja sportowa w 6 lub 8 konkurencjach</b></li> </ul> </li> </ul> <p>W tym dniu nie było lekcji. Nauczyciele i uczniowie spotkali się w wyznaczonych miejscach o godz. 8.00. Od godz. 8.30 rozpoczęła rywalizacja. Część naukowa była rozgrywana na patio, część sportowa na</p>

boisku lub na sali gimnastycznej, część plastyczna w przydzielonych salach lekcyjnych. Każda część trwała 60 min. Uczniowie rywalizowały na poziomie klas tzn. klasy 0-1, klasy 2-3, klasy 4-6. Plan był następujący:

- 8.30 – 9.30 klasy 0-1 ARTYSTYCZNA, klasy 2 -3 CZEŚĆ SPORTOWA, klasy 4-6 CZEŚĆ NAUKOWA
- 9.30 – 10.30 klasy 2-3 CZEŚĆ ARTYSTYCZNA, klasy 4-6 CZEŚĆ SPORTOWA, klasy 0-1 CZEŚĆ NAUKOWA
  - **10.30 – 11.00 II śniadanie wszystkie klasy w przydzielonych salach**
- 11.00 – 12.00 klasy 4-6 CZEŚĆ ARTYSTYCZNA , klasy 0-1 CZEŚĆ SPORTOWA, klasy 2-3 CZEŚĆ NAUKOWA

**Część naukowa:**

- klasy losowały pytania na które udzielały odpowiedzi na forum (mogą naradzać się z klasą) zdobywając w ten sposób punkty (pytania będą punktowane od 1 do 3 pkt)
- pomiędzy pytaniami była zabawa w kalambury dostosowana do wieku uczestników klasy 0-1 zawody, (np. policjant), klasy 2-3 dyscypliny sportowe, klasy 4-6 przysłowia oraz zagadki zadawane przez prowadzącą związane z owocami i warzywami
- na koniec części naukowej uczniowie rozwiązywali krzyżówki związane tematycznie ze sportem, zdrowiem i zdrowym odżywianiem

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Część artystyczna:</b></li> <li>➤ klasa zostały podzielone przez wychowawcę,</li> <li>➤ część uczniów wykonywała <b>plakat ilustrujący hasło przewodnie</b> tego dnia (na szarym papierze, technika dowolna, młodsze klasy mogły wykonać kilka mniejszych rysunków i przykleić je na większy format)</li> <li>➤ część uczniów <b>pisała wiersz lub układała hasło</b> do wylosowanej wcześniej dyscypliny sportowej (na szarym papierze pisane markerem)</li>   <li>➤ <b>Część sportowa:</b></li> <li>➤ w części sportowej rywalizowały wszystkie klasy w grupach tj klasy 0-1, klasy 2-3, klasy 4- 6</li> <li>➤ każda grupa miała swoje odrębne konkurencje</li> <li>➤ uczniowie rywalizowali jako zespół więc otrzymywali kartę na której były zapisywane zdobyte punkty</li> </ul>
<p><b>Odżywianie</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• monitorowanie artykułów spożywczych dostępnych w sklepiku szkolnym w dalszym ciągu poszerzanie oferty produktów zdrowych, eliminacja produktów ze szkodliwymi substancjami szczególnie dla dzieci;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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”);</li> <li>• przygotowanie i przeprowadzenie na terenie szkoły akcji związanej z Warszawskim Dniem Dobrego Jedzenia pt. „Dzień Zdrowej, Smaczne Sałatki” . Uczniowie klas IV - VI własnoręcznie przygotowywali sałatki w których miał się znaleźć wcześniej wylosowany owoc lub warzywo. Na temat wylosowanego warzywa lub owocu przygotowywali metryki i plakaty. W trakcie zajęć uczniowie uczestniczyli w pokazie prezentacji multimedialnej dotyczącej zdrowego odżywiania. Na zakończenie uczniowie zjadali swoje sałatki. Ocenie podlegało również podanie sałatki. Uczniowie klas 0 – III układali przepisy na smaczne i zdrowe sałatki warzywno – owocowe.</li> <li>• korytarze w naszej szkole zdobyły gazetki tematyczne m.in.: „Wiem, co jem”, „Niezbędne składniki odżywcze”, „Kolaże owocowo – warzywne”;</li> </ul>
<p><b>HIGIENIA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mycie zębów 3 razy w tygodniu pod opieką wychowawcy w klasach II;</li> <li>• przeprowadzenie pogadanek dla uczennic klas VI na temat „ Między nami kobietami” (przez przedstawiciela firmy Procter &amp; Gamble);</li> <li>• przeprowadzanie zajęć ruchowych na świeżym powietrzu o każdej porze roku</li> <li>• tworzenie gazetek ściennych na szkolnym korytarzu i w salach dydaktycznych „Higiena jamy ustnej”, „Jak ubierać się odpowiednio do pogody?”, „Złote zasady zdrowego ucznia”, „Ja i mój kręgosłup”;</li> <li>• sprawdzanie czystości głowy i włosów przez panią pielęgniarzkę w klasach 0 - VI;</li> <li>• pokaz prawidłowego mycia rąk w klasach 0;</li> </ul>

## PROFILAKTYKA ZDROWIA

- przeprowadzenie przesiewowych badań słuchu uczniów klas II i VI przez Centrum Mowy i Słuchu w Kajetanach pod patronatem prof. Skarżyńskiego;
- przeprowadzenie pogadanki w klasach 0 „Rola i zadania gabinetu lekarskiego”
- prowadzenie programu prozdrowotnego w zakresie profilaktyki i korekcji wad postawy w klasach IV (lekarskie badania ortopedyczne, skierowania do poradni na dalsze leczenie dzieci ze stwierdzoną wadą);
- prowadzenie programu profilaktyki zdrowotnej w zakresie poprawy stanu zdrowia jamy ustnej w klasach II (badanie przez lekarza stomatologa, pokaz prawidłowego szczotkowania zębów);
- przeprowadzenie pogadanek profilaktycznych „Higiena osobista” w klasach 0 –III, „Szkodliwość dymu tytoniowego” w klasach VI
- czterokrotne przeprowadzenie fluoryzacji w klasach 0-VI;
- wykonanie szczepień profilaktycznych przeciwko żółtacze w klasach II;
- przeprowadzenie badań przesiewowych w klasach III i V (waga, wzrost, ostrość widzenia, rozróżnianie barw, postawa ciała, ciśnienie tętnicze krwi);
- przeprowadzenie logopedycznych badań przesiewowych, które mają na celu wstępną ocenę stopnia rozwoju mowy i zdiagnozowanie dzieci w kierunku zaburzeń artykulacji, jest to pierwsza wskazówka do kwalifikacji dzieci na dalszą terapię logopedyczną (w czasie badań sprawdzany jest nie tylko stan mowy, ale również funkcje, które wpływają na mowę tzn. połykanie i oddychanie oraz budowę aparatu artykulacyjnego (zgryz, stan uzębienia, podniebienie miękkie i twarde, jamę nosową, gardło). W przypadku wystąpienia nieprawidłowości dziecko kierowane jest do specjalisty na dalszą diagnostykę;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• realizacja tematów prozdrowotnych w klasach 0 – III m.in.: „Soki i sałatki” (wykonywanie sałatek i soków, wartości odżywcze warzyw i owoców), „Okulary Oli” (poznawanie pracy okulisty, higiena wzroku), „W królestwie pszczół” (wartości odżywcze miodu), „Listopadowa plucha” (dostosowanie ubioru do pogody), „Na ekranie” (rozsądne korzystanie z komputera i telewizji);</li> <li>• realizacja tematów prozdrowotnych w klasach IV – VI m.in.: „Składniki pokarmowe”, „Używki – substancje zagrażające zdrowiu człowieka”, „Dojrzewanie u chłopców i dziewcząt”, „Higiena układu oddechowego i pokarmowego”;</li> </ul>
<p><b>REALIZACJA PROGRAMÓW PROFILAKTYCZNYCH</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kontynuacja udziału szkoły w <b>Ogólnopolskim Programie Ograniczenia Następstw Palenia Tytoniu</b> przygotowanie prezentacji multimedialnej pt. „Palenie bierne i czynne”. Pokaz prezentacji w klasach IV – VI, przeprowadzenie ankiet i testu wiedzy (uczniowie) na temat szkodliwości palenia wśród uczniów klas IV – VI, ich rodziców oraz pracowników szkoły pedagogicznych i niepedagogicznych;</li> <li>• udział szkoły w ogólnopolskim programie <b>„Zachowaj Trzeźwy Umysł”</b> (plakaty, ulotki, wypełnianie ankiet, przeprowadzanie tematycznych godzin wychowawczych nt „Rosnę- Myślę - Dbam”);</li> <li>• przeprowadzenie I Dnia Wiosny 2011 pt: <b>„ W zdrowym ciele mądry duch”</b>. Klasy rywalizowały między sobą w trzech modułach:  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;</li> <li>• udział w akcji „Lekki tornister”;</li> </ul>

**BUDOWANIE WŁASNEJ  
WARTOŚCI PRZEZ  
UCZNIA**

- zajęcia indywidualne i grupowe z logopedą, psychologiem, pedagogiem, terapeutą integracji sensorycznej;
- 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;

	<p>-koło biblijne;</p> <p>- koło liturgiczno-charytatywne;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• udział szkoły w akcjach charytatywnych z ramienia UNICEF „Dostrzec innych”</li> <li>• udział w szkolnych akcjach charytatywnych min. kiermasz świąteczny, Drzewko Dobroci, loteria fantowa i sprzedaż ciast podczas Festynu Rodzinnego;</li> <li>• udział w akcji „Pola Nadziei” – zbiórka pieniędzy na Hospicjum Domowe;</li> <li>• zbiórka niezbędnych rzeczy dla domów dziecka na Litwie i w Polsce;</li> <li>• zbiórka pieniędzy na Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy;</li> </ul>
<p><b>ZACHOWANIA PROEKOLOGICZNE W TROSCE O NASZE ŚRODOWISKO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• udział szkoły w akcji „Sprzątanie Świata 2010” pod hasłem „Chrońmy bioróżnorodność- segregujmy odpady”;</li> <li>• przeprowadzenie konkursu międzyklasowego przez Zespół Przyrodniczy – stworzenie organizmu z surowców wtórnych „Organizm z odpadów” (klasy IV- papier, klasy V- plastik, klasy VI-metal);</li> <li>• w związku z tym, że koordynator Szkoły Promującej Zdrowie był jednocześnie opiekunem Koła Teatralnego i przewodniczącym Zespołu Ekologicznego opracował i przygotował przedstawienie na podstawie „Dziadów” Adama Mickiewicza „Rzecz o recyklingu” oraz dziesięciminutowy apel poświęcony akcji „Clean up the World” w związku z tą akcją oraz przedstawienie „Las całkiem blisko nas” w ramach Dnia Ziemi 2011</li> <li>• udział w Miejskim i Dzielnicowym Programie Edukacji Ekologicznej ( w ramach tych programów na terenie placówki powstała „Ostoja Zwierząt” – przyszkolny ogródek z roślinami łąkowymi, który ma na celu zadomowienie się owadów, uczniowie wzięli udział również w Dzielnicowym Konkursie Ekologicznym dla klas IV – VI oraz Dzielnicowym Turnieju Wiedzy Ekologicznej dla klas II);</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• udział klas w wycieczkach i zielonych szkołach organizowanych przez fundację „Źródła” m. in.: wyjazdy do Kampinoskiego Parku Narodowego, Chojnowskiego Parku Krajobrazowego, Muszyny i Spały</li> <li>• zadrzewianie terenu wokół szkoły</li> <li>• pielęgnacja roślin doniczkowych w salach lekcyjnych</li> </ul>
<p><b>BEZPIECZEŃSTWO I PIERWSZA POMOC</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przystąpienie do kolejnej edycji „Szkoła bez przemocy” (koordynator programu);</li> <li>• realizowanie na terenie szkoły programu „Bezpieczne dzieciaki” dla klas III (pani pedagog);</li> <li>• realizacja tematów „Współczesne zagrożenia” – klasy V, „Jestem bezpieczny” – klasy IV przez pracownika Straży Miejskiej;</li> <li>• przeprowadzenie apeli dotyczących bezpieczeństwa na terenie szkoły pani Dyrektor</li> <li>• cykl godzin wychowawczych dotyczących bezpieczeństwa ucznia w szkole i poza szkołą, bezpieczeństwa na drodze, bezpieczeństwa podczas wakacji i ferii zimowych;</li> <li>• przeprowadzenie lekcji w klasach I-VI dotyczących telefonów alarmowych i wzywania pomocy;</li> <li>• udział w akcji Dzień Bezpiecznego Internetu;</li> <li>• przeprowadzenie szkolenia dla pracowników pedagogicznych i niepedagogicznych „Udzielanie I pomocy”;</li> <li>• udział w I i II etapie konkursu „Ratujmy i uczmy ratować” WOŚP;</li> <li>• udział w programie „Pierwsza pomoc”;</li> </ul>

**Koordynator programu**  
**Aneta Lipska**