**Sprawozdanie z działalności z okresu kandydowania szkoły ubiegającej się o przystąpienie do Mazowieckiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie**

# ZESPÓŁ PLACÓWEK OŚWIATOWYCH
# PUBLICZNA SZKOŁA PODSTAWOWA
# IM. STANISŁAWA STASZICA W WĄSEWIE

**OKRES REALIZACJI**

**30 czerwca 2015r. – 30 czerwca 2016r.**

# INFORMACJE PODSTAWOWE O SZKOLE

| | |
|---|---|
| **Pełna nazwa szkoły/placówki** | **Zespół Placówek Oświatowych<br>Publiczna Szkoła Podstawowa<br>im. Stanisława Staszica w Wąsewie** |
| **Adres** | ul. Szkolna, 07 – 311 Wąsewo |
| **Gmina** | **Wąsewo** |
| **Powiat** | **ostrowski** |
| **Telefon** | **29 – 645 – 82 - 65** |
| **Adres mailowy szkoły** | **gimwasewo@wp.pl** |
| **Adres mailowy koordynatora** | **annaskalik@wp.pl** |
| **Strona www** | **www.zpowasewo.edu.pl** |
| **Imię i nazwisko dyrektora** | **Roman Malicki** |
| **Imię i nazwisko koordynatora** | **Anna Skalik** |
| **Imiona i nazwiska członków szkolnego zespołu** | **Nauczyciele: Anna Traczyk, Małgorzata Wójcicka, Przemysław Gozdowski, Agnieszka Godlewska, Lidia Pazik, Mirosława Dziełak, Jolanta Włodarczyk, Małgorzata Malicka**<br><br>**Przedstawiciel rodziców - Joanna Rydel**<br>**Przedstawiciel uczniów - Natalia Kryspin** |
| **Data podjęcia uchwały o przystąpieniu do projektu** | Uchwała rady pedagogicznej z dnia 18 maja 2015r. |
| **Logo szkoły w projekcie „Szkoła Promująca Zdrowie”** | |

Publiczna Szkoła Podstawowa w Wąsewie pragnie stać się „Szkołą Promującą Zdrowie”.

Celem podejmowanych przez nasz działań było:

- prowadzenie wszechstronnej edukacji promującej zdrowie,
- tworzenie warunków sprzyjających dobremu samopoczuciu członków społeczności szkolnej,
- włączenie uczniów, rodziców, nauczycieli i pracowników niepedagogicznych do aktywności związanej z prowadzeniem zdrowego stylu życia,
- budowanie klimatu społecznego sprzyjającego zdrowiu, bezpieczeństwu oraz współdziałaniu w zakresie promocji zdrowia wszystkich członków społeczności szkolnej,
- zachęcenie członków społeczności szkolnej do podejmowania wyborów służących poprawie własnego zdrowia.

Problematyka zdrowia w kontekście profilaktyki jest obecna w szkole we wszystkich aspektach jej funkcjonowania. Na co dzień tworzymy atmosferę sprzyjającą dobrej kondycji fizycznej, społecznej, psychicznej, emocjonalnej zarówno uczniów, jak i wszystkich pracowników szkoły. Dążenie do uzyskania wojewódzkiego certyfikatu „Szkoła Promująca Zdrowie” wynika przede wszystkim z ogólnej sytuacji panującej w szkole, której działania sprzyjają zdrowiu zarówno fizycznemu, jak i psychicznemu.

## Początkowe etapy pracy szkoły w okresie przygotowawczym.

**1. Nawiązanie współpracy z koordynatorem regionalnym w Kuratorium Oświaty w Warszawie Delegatura w Ostrołęce.**

**2. Powołanie szkolnego koordynatora Szkoły Promującej Zdrowie oraz zespołu do spraw promocji zdrowia, z którym współpracuje cała społeczność szkolna.**

**3. Dokonanie wstępnej diagnozy potrzeb i zasobów środowiska szkolnego mającej na celu ustalenie problemów priorytetowych.**

**4. Opracowanie trzyletniego planu pracy i ustalenie terminów spotkań zespołu ds. promocji zdrowia.**

**5. Zapoznanie społeczności szkolnej z ideą programu Szkoły Promującej Zdrowie poprzez:**

- zebrania rady pedagogicznej,
- zebrania z rodzicami
- spotkania rady rodziców,
- godziny z wychowawcą w klasach IV-VI,
- apele,
- informacje zamieszczone na stronie internetowej szkoły oraz na gazetce ściennej.

**6. Przeprowadzenie konkursu na logo Szkoły Promującej Zdrowie.**

## I. Opis stopnia akceptacji środowiska szkolnego dla idei *Szkół Promujących Zdrowie*, w tym stopnia świadomości i zaangażowania Rady Pedagogicznej oraz rodziców w tworzenie *Szkoły Promującej Zdrowie.*

Po zapoznaniu całej społeczności szkolnej: rady pedagogicznej, rady rodziców, uczniów oraz pracowników niepedagogicznych szkoły z ideą, koncepcją i strategią tworzenia Szkoły Promującej Zdrowie oraz po uzyskaniu akceptacji Pana dyrektora szkoły i wyżej wymienionych podmiotów dnia 18 maja 2015 roku przyjęliśmy uchwałę rady pedagogicznej oraz podpisaliśmy deklarację przystąpienia do udziału w programie „Szkoła Promująca Zdrowie".

W pierwszym badaniu, które przeprowadzone zostało w maju 2015 r., 80% społeczności szkolnej wyraziło aprobatę dla tworzenia *Szkoły Promującej Zdrowie*. We wrześniu 2015 r. na zebraniu z rodzicami zostały przypomniane cele programu oraz przedstawiony został plan działań. Ponownie zapytano rodziców o akceptację dla realizacji programu. Zaprezentowana koncepcja została pozytywnie przyjęta przez rodziców (92 % z 50 badanych).

W skład zespołu do spraw promocji zdrowia powołano 10 osób. Wszyscy członkowie zadeklarowali swój aktywny udział w tworzeniu „Szkoły Promującej Zdrowie". Rada Pedagogiczna zobowiązała się do udzielania wsparcia w podejmowanych działaniach.

## II. Przedstawienie wyników diagnozy, wskazanie i opis problemu priorytetowego wynikającego z dokonanej w szkole diagnozy, będącego punktem wyjścia do stworzenia planu działań.

Głównym zadaniem zespołu do spraw promocji zdrowia było określenie problemów priorytetowych na podstawie diagnozy potrzeb i zasobów społeczności szkolnej oraz opracowanie planu działań zmierzających do ich rozwiązania. Podczas spotkań zespołu omówione zostały metody oraz opracowane narzędzia badawcze do następujących obszarów:

I. Zdrowe odżywianie,
II. Aktywność fizyczna,
III. Samopoczucie społeczności szkolnej - Klimat społeczny w szkole.

Do przeprowadzenia badań zastosowano następujące narzędzia:

a) ankieta na temat zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej wśród uczniów,

b) ankieta na temat: „Klimat społeczny w szkole" przeprowadzona wśród uczniów, nauczycieli, rodziców i pracowników niepedagogicznych,

c) badanie uczniów klas I – III techniką – Narysuj i napisz,

d) rozmowy z uczniami, ich rodzicami, nauczycielami i pracownikami niepedagogicznymi szkoły,

e) obserwacje uczniów,

f) indywidualne rozmowy z pielęgniarką szkolną.

Badania ankietowe zostały przeprowadzone w maju i czerwcu 2015r. wśród:

- wszystkich pracowników szkoły,
- uczniów klas IV - VI,
- rodziców uczniów z klas I – VI.

W oparciu o przeprowadzoną diagnozę tj. na podstawie obserwacji, rozmów, badań ankietowych szkolny zespół ds. promocji zdrowia ustalił dwa główne problemy priorytetowe:

1. **Grupa uczniów ma niewłaściwe nawyki żywieniowe.**
2. **Grupa uczniów jest mało aktywna ruchowo.**

Diagnoza wykazała, że każda badana grupa społeczności szkolnej rzadko podejmuje aktywność ruchową w czasie wolnym (uczniowie – 51 % z 67 badanych, rodzice – 40 % z 28 badanych, pracownicy szkoły – 50 % z 14 badanych). Uczniowie zbyt dużo czasu spędzają przed telewizorem (37 % badanych 2-3 godziny dziennie) lub komputerem (25 % badanych 2-3 godziny dziennie). Paradoksalnie chętnie uczestniczą w zawodach i rozgrywkach sportowych organizowanych w szkole. Badani rodzice określili swoją sprawność fizyczną jako bardzo dobrą – 4%, dobrą – 46% i dość dobrą – 50%. Duży odsetek rodziców – 40 % spędza więcej niż 2 godziny dziennie na oglądaniu programów telewizyjnych. W związku z tym należało podjąć takie działania, które zachęcałyby społeczność szkolną do aktywności ruchowej w czasie wolnym.

Wyniki diagnozy wskazywały również na niepokojące zjawiska w zakresie odżywiania. Znaczny odsetek badanych ma niewłaściwe nawyki żywieniowe tj.:

a) jedzenie zbyt małej ilości warzyw i owoców, ciemnego pieczywa,
b) nieregularne spożywanie posiłków,
c) spożywanie produktów niezdrowych dla organizmu.

Niepokojący był również fakt, że wielu uczniów przychodzi do szkoły bez zjedzenia śniadania (34 % z 67 badanych, a w szkole na drugie śniadanie spożywa produkty niezdrowe dla organizmu (12 %). Znaczna grupa badanych często kupuje napoje gazowane i słodycze (50 %). Nieregularnie spożywa posiłki 25 % uczniów klas III – VI. Nikła jest również wśród badanych znajomość zasad zdrowego odżywiania. Szkolne inicjatywy na rzecz promocji zdrowego odżywiania zmierzały do pogłębienia wiedzy na temat spożywanych produktów żywnościowych, w tym napojów, niwelowania złych nawyków żywieniowych i zachęcenia wszystkich do podejmowania świadomych i zdrowych wyborów w zakresie żywienia.

## III. Opis realizacji podejmowanych działań oraz ich ewaluacja w zakresie zdiagnozowanych problemów.

Zgodnie z założeniami zawartymi w planie „Szkoły Promującej Zdrowie" podejmowane były liczne działania mające na celu przybliżenie idei promocji zdrowia wśród uczniów, nauczycieli i pracowników niepedagogicznych szkoły, a także wśród rodziców. Jako problemy priorytetowe wybrano: właściwe nawyki żywieniowe oraz aktywność fizyczną.

Oto zadania, które zostały zrealizowane:

### PROBLEM 1: Grupa uczniów ma niewłaściwe nawyki żywieniowe.

**ZADANIE I: Propagowanie w społeczności szkolnej i lokalnej zdrowych nawyków żywieniowych.**

| Lp. | Metody realizacji | Opis podjętych działań |
|---|---|---|
| 1. | Konkurs na logo szkoły promującej zdrowie. | 15 września 2015r. dla uczniów klas IV – VI ogłoszony został szkolny konkurs plastyczny na logo szkoły promującej zdrowie. Podsumowanie konkursu odbyło się 25 października 2015r. Najciekawsze prace uczniowskie można było obejrzeć podczas zorganizowanej wystawy. Oceny prac dokonała komisja konkursowa w składzie: pani Lidia Pazik, pani Agnieszka Godlewska, pani Małgorzata Wójcicka. Decyzją komisji zwycięzcą konkursu została uczennica klasy piątej - Aleksandra Kowalewska. |
| 2. | Prelekcje, pogadanki nt. zdrowego odżywiania dla rodziców. | Pogadanki dla rodziców zostały przeprowadzone w klasach I – VI w dn. 23.09.2016r., 9.12.2015r., 5.03.2016r. i 19.05.2016r. Wychowawcy informowali rodziców o przeprowadzonych działaniach i podejmowanych inicjatywach w ramach realizacji planu SPZ.<br>23.09.2015r. – Szkolenie dla rodziców uczniów klasy I b, II, III – „Drugie śniadanie w szkole. – Dlaczego każdy uczeń powinien jeść posiłek w szkole?" |

| | | |
|---|---|---|
| | | 23.09.2015r. – Szkolenie dla rodziców uczniów klasy I a – „Zalety spędzania wolnego czasu wspólnie z dziećmi na świeżym powietrzu”.<br>9.12.2015r. – Szkolenie dla rodziców uczniów klas I, II, III – „Wiem co jem i dlaczego”.<br>5.03.2016r. – Szkolenie dla rodziców uczniów klasy I, II, III - „Wpływ odżywiania na efektywność pracy ucznia”.<br>19.05.2016r. - Szkolenie dla rodziców uczniów klas III -„Wpływ telewizji i komputera na rozwój dziecka”.<br>19.05.2016r. – Szkolenie dla rodziców uczniów klas IV, V, VI – „Znaczenie aktywności fizycznej w życiu młodego człowieka”<br>Prelekcje dla rodziców prowadził również psycholog szkolny. Dotyczyły one uzależnień, czynników chroniących, konsekwencji i zasad w wychowaniu, umiejętności interpersonalnych. |
| 3. | Światowy Dzień Serca | 28.09.2015r. zorganizowane zostały uroczyste obchody Światowego Dnia Serca. W naszej szkole po raz pierwszy obchodzono ten dzień. Światowy Dzień Serca obchodzony jest od 2000 roku.<br><br>Jego pomysłodawcą i głównym organizatorem jest Światowa Federacja Serca Celem tej imprezy jest profilaktyka chorób serca, które stały się jednymi z najczęstszych schorzeń cywilizacyjnych, a na które co roku umiera 17 milionów osób na świecie.<br><br>Światowy Dzień Serca to doskonały moment na to, aby zmienić swój styl życia i swoje kulinarne nawyki na zdrowsze, a nasze serce na pewno odwdzięczy nam się swoim rytmicznym biciem.<br><br>Każda klasa startowała w konkursie plastycznym pt. „Z sercem na papierze”. Podczas spotkania z pielęgniarką można było się zważyć i zmierzyć. Pani doktor Halina Wiśniewska wygłosiła pogadankę nt.„ Choroby spowodowane niewłaściwym odżywianiem się”.<br><br>Tego dnia o godz. 17.00 odbył się również I rajd rowerowy na trasie o długości 8 km. W przedsięwzięciu wzięło udział czterech nauczycieli (w tym Pan dyrektor szkoły), dziewięciu rodziców i jeden uczeń. Pomysł zorganizowania rajdu bardzo się spodobał, dlatego za dwa tygodnie zaplanowaliśmy kolejny. |
| 4. | Warsztaty plastyczne – „Marchewki’ | 24.09.2015r. - Wychowawca klasy III przeprowadził warsztaty plastyczne -„Marchewki” dla swoich wychowanków. Przedstawił uczniom wartości odżywcze marchewek. Uczniowie wykonali pracę plastyczną w technice malowania plasteliną. |
| 5. | Warsztaty kulinarne – „Kanapki – drugie śniadanie” | 25.09.2015r. – Warsztaty rozpoczęły się od rozmowy z uczniami na temat „Drugie śniadanie w szkole jako podstawowy element zdrowego żywienia, warunkujący prawidłowy rozwój dziecka, jego dobre samopoczucie i dyspozycje do uczenia się.” Następnie ze składników przyniesionych z domu uczniowie samodzielnie przygotowali kanapki. Na koniec odbyła sie wspólna degustacja przygotowanego posiłku. Warsztaty zostały przeprowadzone przez wychowawcę klasy III. |
| 6. | Warsztaty kulinarne – „Kto je sałatki jest piękny i gładki” | 30.09.2015r. – Wychowawcy klas II a i III przeprowadzili warsztaty kulinarne dla uczniów. Zespoły uczniowskie wykonywały pod kierunkiem nauczycieli sałatki warzywne i owocowe. Dyskutowano na temat wartości odżywczych warzyw i owoców. Przypominano o zasadach higieny podczas sporządzania posiłku. |

| | | |
|---|---|---|
| 7. | Warsztaty kulinarne – „Sok czyli owoc i warzywo w płynie”. | 1.10.2015r. odbyły się warsztaty dla uczniów klas I – III pod hasłem „Sok czyli owoc i warzywo w płynie”. Na wstępie organizatorki warsztatów (wychowawca klasy III i IIb) przeprowadziły pogadankę na temat korzyści dla organizmu płynących z picia soków warzywnych i owocowych. Rodzice przygotowali urządzenia i produkty do sporządzania soków. Następnie miksowali owoce i warzywa. Warsztaty zakończyła wspólna degustacja przygotowanych soczków. |
| 8. | Gazetki tematyczne | 5.10.2015r. uczniowie klasy III wspólnie z wychowawcą przygotowali gazetkę na korytarzu szkolnym zachęcającą do spożywania owoców, warzyw i do aktywnego wypoczynku.<br>10.11.2015r. uczniowi klasy II a wspólnie z wychowawcą przygotowali gazetkę ścienną promującą zalety ruchu dla utrzymania i rozwoju kondycji fizycznej.<br>10.05.2016r. uczniowie klasy IV pod kierunkiem wychowawcy przygotowali gazetkę ścienną prezentująca piramidę zdrowego żywienia. |
| 9. | Warsztaty kulinarne – „Owocowe szaszłyki”. | 8.10.2015r.wychowawcy klas: III, II a i II b zaprosili rodziców i uczniów na kolejne kulinarne warsztaty. Tym razem przypomniane zostały wartości odżywcze owoców. Następnie uczniowie pod kierunkiem wychowawców i rodziców wykonywali owocowe szaszłyki. Przygotowanymi smakołykami poczęstowali dyrekcję oraz nauczycieli. |
| 10. | Warsztaty kulinarne – „ Smacznie i zdrowo” | 14.10.2015 r. z inicjatywy wychowawców uczniowie klasy I a i I b przy zaangażowaniu rodziców zgromadzili różne produkty.<br>Dokonali podziału na produkty zdrowe, bogate w witaminy i te, które są szkodliwe dla naszego organizmu. Następnie przy zachowaniu wszystkich zasad higieny uczniowie przystąpili do przygotowywania kanapek. Dopełnieniem smacznego śniadania było piękne nakrycie stołu z wykorzystaniem kolorowych serwetek. Wspólna degustacja odbyła się w miłej atmosferze. |
| 11. | Przygotowanie inscenizacji dla młodszych kolegów na podstawie wiersza „Na straganie” | 10.11.2015r. Wychowawca klasy I a zapoznał uczniów z tekstem wiersza Jana Brzechwy „Na straganie.’ Przeprowadził pogadankę na temat humoru zawartego w utworze literackim. Uczniowie odgrywali scenki dramowe. Następnie wspólnie z wychowawcą przygotowali stroje i rekwizyty do przedstawienia. Inscenizację przedstawili młodszym kolegom i zachęcali ich do zabawy w teatr w czasie wolnym. |
| 12. | Wycieczka do sklepu warzywno – owocowego w Wąsewie „ Kacperek” | 28. 10.2015 r. uczniowie kl. I a uczestniczyli w wycieczce do sklepu warzywno – owocowego, którego celem było nabywanie właściwych nawyków przy wyborze najlepszych owoców i warzyw. |
| 13. | Warsztaty plastyczne – „Owoce nie tylko chętnie zjadamy, ale i pięknie wyklejamy.” | 17.11.2015r. – po raz kolejny wychowawca klasy III zaproponował uczniom warsztaty plastyczne. Najpierw trzecioklasiści utrwalili wiadomości na temat wartości odżywczych warzyw i owoców.<br>Następnie zadaniem każdego uczestnika warsztatów było wyklejenie kuleczkami z bibuły wybranego owocu. Wszyscy uczniowie byli bardzo zadowoleni z efektów swojej pracy. Zaprezentowali prace na gazetce ściennej. |
| 14. | Przygotowanie gazetki tematycznej.<br>Praca plastyczna – „Warzywa i owoce”.<br>Spotkanie z Mikołajem. | 7.12.2015r. Klasa I a wysłuchała pogadanki na temat wartości odżywczych warzyw i owoców. Wspólnie z wychowawcą przygotowała gazetkę tematyczną „Jedz owoce i warzywa, a będziesz zdrów jak ryba”. Wszyscy chętnie wykonali prace plastyczną „Owoce i warzywa” techniką wydzieranki, przygotowali wystawę prac. W tym dniu do klasy zawitał św. Mikołaj, który oprócz słodkiego upominku każdemu dziecku wręczył soczyste jabłko. |

| | | |
|---|---|---|
| 15. | Akcja – „Szklanka gorącego mleka”.<br>Bal Karnawałowy. | 26.01.2016r. uczniowie klas I a i I b oraz zgromadzeni rodzice wysłuchali pogadanki na temat roli drugiego śniadania w młodszym wieku szkolnym. Obejrzeli prezentację multimedialną przybliżającą rolę białka w organizmie człowieka. Wychowawcy zachęcali uczniów do picia mleka i spożywania produktów mlecznych.<br>Dla każdego uczestnika balu czekała – szklanka gorącego mleka. |
| 16. | Warsztaty z pierwszej pomocy | 26.02. 2016r. Uczniowie kl. a uczestniczyli w warsztatach z udzielania pierwszej pomocy. Uczennice gimnazjum prezentowały na fantomie resuscytację, a następnie dzieci w sposób praktyczny ćwiczyły udzielanie pierwszej pomocy. Poznały również pozycję boczną ustaloną. |
| 17. | Światowy Dzień Wody | 22.03.2016r. obchodziliśmy w naszej szkole Światowy Dzień Wody. Uczniowie klas I – VI obejrzeli prezentację multimedialną, w której omówione zostało znaczenie wody w życiu człowieka, jej wpływ na pracę całego organizmu. Po prezentacji odbyło się omówienie plakatów przygotowanych przez uczniów klasy V. Piątoklasiści przedstawili na nich znaczenie wody w życiu człowieka oraz sposoby jej oszczędzania. Dodatkowym akcentem było przeprowadzenie licytacji szklanki wody w różnych warunkach klimatycznych uruchamiając wyobraźnię. Uczniowie zrozumieli wartość wody, którą dopiero się ceni, gdy zaczyna jej brakować.<br>Na zakończenie spotkania każdy uczeń klas IV – VI zapisał deklarację w jaki sposób zobowiązuje się oszczędzać wodę.<br><br>15 lutego 2016r. dzięki Panu Dyrektorowi w szkole zamontowano pierwsze źródełko wody pitnej. Jest to kolejna inicjatywa na rzecz promocji zdrowego stylu życia oraz kształtowania właściwych nawyków żywieniowych. Społeczność szkolna podejmuje bowiem różnorodne działania prozdrowotne, aby nasza placówka została włączona do Mazowieckiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie. Podczas apelu Pan dyrektor zachęcał wszystkich do picia wody, zademonstrował w jaki sposób korzystać z fontanny. Przewodnicząca Samorządu Uczniowskiego z koleżanką przygotowała i przedstawiła uczniom klas IV – VI referat dotyczący właściwości wody. Uczniowie klasy VI przygotowali na ten dzień plakat „Woda to cenny dar” zawierający najważniejsze informacje o wodzie. |
| 18. | Konkurs plastyczny – „Maluj z pasją” | 17.03.2016r. Wychowawca klasy I a wyszedł z inicjatywą zorganizowania konkursu plastycznego dla społeczności szkolnej. 17. 03. 2016 r. uczniowie klas I – III i kl. IV – VI aktywnie wzięli udział w tym przedsięwzięciu przeprowadzonym w szkole. Wzięło w nim udział 59 uczniów. Tematem pracy plastycznej była kompozycja owoców. Głównym celem konkursu było promowanie zasad zdrowego odżywiania z położeniem nacisku na wartości odżywcze warzyw i owoców.<br>Podsumowania dokonano 14. 04. 2016 r. Oprócz nagród rzeczowych każdy uczestnik otrzymał soczystą pomarańczę. |
| 19. | Światowy Dzień Zdrowia | 7.04.2016r. w ramach obchodów Światowego Dnia Zdrowia w klasach I- VI zrealizowano następujące zadania:<br>**W klasach I – III:**<br>Odbyło się spotkanie z pielęgniarką z NZOZ Przychodnia Lekarska VISH-MED w Wąsewie p. Dorotą Czartoryską, która wygłosiła prelekcję na temat: „Zasady zdrowego stylu życia”. |

| | | |
|---|---|---|
| | | Celem pogadanki było uświadomienie wpływu sposobu odżywiania na zdrowie i samopoczucie człowieka, zachęcenie do spożywania zdrowego drugiego śniadania oraz do większej aktywności fizycznej. Po dyskusji i odpowiedziach na pytania pielęgniarka mierzyła dzieciom ciśnienie krwi, badała wzrok, dokonywała pomiaru wzrostu i wagi.<br>**Uczniowie:**<br>- własnoręcznie wykonali opaski na głowę z ulubionym owocem;<br>- obejrzeli film, którego celem było utrwalenie zasad zdrowego odżywiania, kształtowanie nawyków przygotowywania zdrowych i smacznych posiłków oraz rozbudzenie poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie;<br>- utrwalali 10 zasad zdrowego odżywiania;<br>- uczestniczyli w „BIEGU PO ZDROWIE" oraz różnych grach i zabawach ruchowych na świeżym powietrzu;<br>- rozwiązywali „QUIZ O ZDROWIU" wykazując się znakomitą znajomością wiedzy;<br>- układali hasła o zdrowym odżywianiu;<br>- uczyli się piosenki „Owocowy luz blues";<br>- podczas przerw międzylekcyjnych spożywali tylko świeże owoce lub warzywo.<br>**W klasach IV – VI:**<br>- Odbyły się warsztaty dotyczące udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej,<br>- Uczniowie obejrzeli spot, którego celem było utrwalenie zasad zdrowego odżywiania, budzenie zainteresowania własnym zdrowiem, kształtowanie nawyków zdrowego odżywiania, uświadomienie znaczenia witamin dla zdrowia człowieka oraz nabycie umiejętności przygotowania zdrowych posiłków,<br>- każdy otrzymał ulotkę dotyczącą zasad zdrowego odżywiania,<br>- chętni uczniowie mogli dokonać pomiaru wzrostu i wagi, ustalić wagę idealną dla siebie,<br>- zapoznano uczniów z materiałami znajdującymi się na gazetce informacyjnej, która przygotował zespół ds. promocji zdrowia,<br>- przeprowadzono rozmowę z uczniami na temat działań podejmowanych w ramach programu SPZ. |
| 20. | Kosze pełne witamin – klasa IIb | 30.10.2015r. Uczniowie klasy II b wykonali pracę plastyczną – „Kosze pełne witamin". Drugoklasiści wiedzą już gdzie znajdują się witaminy i jak często należy spożywać warzywa i owoce. |
| 21. | Udział w programie „Nie pal przy mnie proszę" | Od marca do czerwca 2016r. uczniowie klasy II b uczestniczyli w programie „Nie pal przy mnie proszę". Program ma na celu wykształcenie u dzieci świadomej umiejętności radzenia sobie w sytuacjach, w których inne osoby palą przy nich papierosy. W ramach programu uczniowie obejrzeli prezentację multimedialną na temat szkodliwości palenia, rozwiązywali krzyżówki, wykonali prace plastyczne oraz znaczki „Nie pal przy mnie, proszę", które zabrali do domu. |
| 22. | Plakaty – grupy produktów żywnościowych i ich wpływ na zdrowie. | 29.10.2015r. uczniowie klasy piątej w grupach wykonywali plakaty, na których przedstawili wartości odżywcze warzyw, owoców, produktów mlecznych.<br>7.06. i 14.06. 2016r. przez dwie jednostki lekcyjne uczniowie klasy IV przygotowywali plakaty. Każdy z pięciu zespołów wybrał inną grupę produktów żywnościowych. Liderzy na forum klasy omówili co zostało umieszczone na plakacie i jakie znaczenie dla zdrowia ma dana grupa artykułów żywnościowych |

**ZADANIE II: Zapoznanie uczniów i rodziców z zasadami zdrowego odżywiania.**

| Lp. | Metody realizacji | Opis podjętych działań |
|---|---|---|
| 1. | Dni polskich owoców. | Od 23.09.2015r. do końca grudnia każdy wtorek – to dzień z owocem. Wychowawcy klas I – VI mobilizowali wychowanków, aby w każdy wtorek na drugie śniadanie spożywali świeże owoce. We wrześniu nie wszyscy pamiętali o zobowiązaniu, natomiast w październiku i listopadzie zdecydowanie poprawiliśmy nawyki żywieniowe. |
| 2. | Dni polskich warzyw. | Od 23.09.2015r. w każdą środę września i października uczniowie na drugie śniadanie przynosili warzywa. Każdy mógł zjeść to co lubi: marchewkę, rzodkiewkę, ogórka czy pomidora. Inicjatywa miała na celu wyrabianie nawyku spożywania surowych warzyw. |
| 3. | Światowy Dzień Chleba – Udział w kampanii „Tydzień dobrego chleba i zdrowego stylu życia w szkole 2015” | 16-23.10.2016r. po raz pierwszy wzięliśmy udział w ogólnopolskiej kampanii „Tydzień dobrego chleba i zdrowego stylu życia w szkole 2015”. Był to wyjątkowy tydzień w naszej placówce. Działania mogły zostać przeprowadzone dzięki nawiązaniu współpracy z Gminną Spółdzielnią SCH w Wąsewie, kierownikiem piekarni w Wąsewie (prezes spółdzielni wyraził zgodę, aby wąsewscy piekarze przygotowali dla nas pieczywo pełnoziarniste na zakwasie), ze szkołą w Rząśniku Włościański, w której mieści się muzeum (udostępnienie eksponatów muzealnych), z rodzicami i dziadkami uczniów (przygotowali pieczywo na zakwasie, twarożek i masło, podarowali dżemy domowej roboty i miód z własnej pasieki). W tym dniu w całej szkole pachniało chlebem. A była to zasługa uczniów klasy IV, którzy wspólnie z wychowawcą przygotowali ciasto a następnie upiekli chleb.<br>W ramach kampanii zrealizowaliśmy również następujące zadania:<br>- wycieczka do wąsewskiej piekarni w celu poznania sposobu wypieku chleba na zakwasie,<br>- prezentacja multimedialna przybliżająca etapy powstawania chleba,<br>- ulotka dla uczniów i rodziców z przepisami na chleb razowy, orkiszowy i wieloziarnisty,<br>- wystawa eksponatów muzealnych – narzędzi dawniej używanych do produkcji chleba,<br>- pogadanka na temat narzędzi i urządzeń wykorzystywanych dawniej i dziś podczas pieczenia chleba,<br>- degustacja domowych przysmaków dla całej społeczności szkoły podstawowej oraz uczniów i nauczycieli gimnazjum.<br>Organizator przedsięwzięcia – koordynator SPZ Anna Skalik. |
| 4. | Wieczorek klasy IV | 28.10.2015r. uczniowie klasy IV bawili się na wieczorku klasowym. Przygotowany został zdrowy poczęstunek. Stanowiły go szaszłyki owocowe i warzywne, kanapki i owoce. |
| 5. | Udział w ogólnopolskim programie – „Śniadanie daje moc”.<br>Przystąpienie do próby bicia rekordu Guinnessa. | 6.11.2015r. nasza szkoła przyłączyła się do ogólnopolskiej próby bicia rekordu Guinnessa – „Największa lekcja gotowania zdrowego śniadania – wiele lokalizacji”. Celem przedsięwzięcia było połączenie sił i pokazanie całemu światu, że w Polsce nauczyciele, rodzice i uczniowie wiedzą, że śniadanie to najważniejszy posiłek dnia. W wydarzeniu wzięło udział 25 uczniów klas II i III, trzech rodziców i dwóch nauczycieli. |

| | | |
|---|---|---|
| | | Nawiązaliśmy współpracę z Panem Wójtem i Radną Gminy Wąsewo oraz z Panią Prezes Banku Spółdzielczego w Wąsewie, którzy zechcieli być świadkami tego wydarzenia. Koordynatorem akcji była pani Lidia Pazik. Tłumaczenia dokumentacji na język angielski dokonała pani Lidia Pawelczyk.<br><br>W marcu 2016r. otrzymaliśmy Certyfikat przyłączenia się do ogólnopolskiego programu „Śniadanie daje moc" będącego elementem edukacji zdrowotnej.<br>Zanim uczniowie przystąpili do degustacji śniadania, przypomnieli zasady kulturalnego zachowania się przy stole oraz poznali 12 zasad zdrowego odżywiania.<br>Świadkom wydarzenia i rodzicom rozdano przygotowane ulotki dotyczące założeń programu „Szkoła Promująca Zdrowie".<br>W czerwcu otrzymaliśmy informację, że rekord Ginnessa został ustanowiony z czego jesteśmy bardzo dumni. |
| 6. | Udział szkoły<br>w ogólnopolskim programie<br>„Szklanka mleka" | Nasza szkoła od początku istnienia programu dzięki Panu Dyrektorowi bierze udział w programie „Szklanka mleka". Wśród produktów oferowanych w ramach programu znajdują się: mleko bez dodatków smakowych, mleko o smaku czekoladowym, waniliowym oraz pitne jogurty brzoskwiniowe i truskawkowe. Wszyscy nasi uczniowie klas I – VI otrzymują bezpłatnie mleko naturalne (bez dodatków smakowych) w kartonikach ze słomkami o pojemności 0,25l. Ideą programu jest promowanie wśród dzieci zasad zdrowego odżywiania oraz kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych poprzez zachęcanie ich do konsumpcji mleka i przetworów mlecznych. |
| 7. | Udział szkoły<br>w ogólnopolskim programie<br>„Owoce w szkole" | W tym roku szkolnym dzięki Panu Dyrektorowi i Pani Wicedyrektor ponownie przystąpiliśmy do ogólnopolskiego programu „Owoce w szkole". Wszyscy rodzice wyrazili zgodę na udział swoich dzieci w w/w programie (100% uczniów). Program ma na celu ukształtowanie wśród dzieci trwałego nawyku spożywania owoców i warzyw, poprzez udostępnianie dzieciom owoców i warzyw oraz specjalne działania edukacyjne promujące zdrową dietę oraz styl życia.<br>Program skierowany jest do uczniów klas I-III szkół podstawowych. Dzieci otrzymują kilka razy w tygodniu porcje owocowo-warzywne, które spożywają w szkole.<br>Uczniom udostępnia się:<br>• świeże owoce (jabłka, gruszki, truskawki),<br>• świeże warzywa (marchew, paprykę słodką, rzodkiewki),<br>• soki owocowe, warzywne oraz owocowo – warzywne.<br>Udział w programie kształtuje u dzieci i młodzieży nawyk regularnego spożywania różnorodnych owoców i warzyw.<br>Owoce i warzywa spożywane są w grupie, wśród rówieśników, co sprzyja utrwalaniu się pozytywnych nawyków żywieniowych i przełamywaniu niechęci przed jedzeniem określonych produktów. |
| 8. | „Dzień śnieżynki" - piknik | 24 maja 2016r. odbył się piknik dla uczniów klas I a i I b. Piknik rozpoczął się od rozmowy na temat zasad zdrowego odżywiania ze szczególnym zwróceniem uwagi na wartości odżywcze produktów mlecznych. W pikniku uczestniczył Pan Roman Malicki - dyrektor szkoły. Gospodarzami spotkania byli państwo Michalscy - dziadkowie ucznia klasy Ia. |

| | | |
|---|---|---|
| | | Państwo Michalscy pokazali uczniom jak kiedyś przygotowywano masło. Ciekawie opowiadali o dawnych czasach, pokazali maselnicę i inne stare sprzęty.<br>Uczniowie z zainteresowaniem słuchali opowieści a następnie zadawali pytania.<br>Uczniowie przynieśli różne produkty mleczne. Pierwszakom najbardziej smakowały kanapki z twarożkiem i szczypiorkiem. Na koniec każdy uczestnik otrzymał mleko w kartoniku. |
| 9. | Budowanie piramidy zdrowia. | 12 maja 2016r. uczniowie klas II i III, oraz klas IV – VI uczestniczyli w budowaniu piramidy zdrowia. Przyniesione przez kolegów i koleżanki z klasy IV artykuły spożywcze i sprzęt sportowy został rozmieszczony na przygotowanych stopniach piramidy. Budowa piramidy poprzedzona była prezentacją multimedialną o zasadach prawidłowego odżywiania, dlatego też nikt nie miał problemów z umieszczeniem poszczególnych artykułów we właściwym miejscu.<br>Uczniowie klas I – III przynosili etykiety i ilustracje różnych produktów spożywczych na poszczególne poziomy piramidy. Następnie budowali piramidę. Każdy wychowawca w swojej klasie przypomniał zasady zdrowego odżywiania i budowę piramidy zdrowia. Organizator wydarzenia zachęcał uczniów do wdrażania poznanych zasad w życiu codziennym. |
| 10. | Spotkanie ze stomatologiem<br><br>„ŻEBY ZDROWE ZĘBY MIEĆ TRZEBA TYLKO CHCIEĆ!" | 9 maja 2016r. uczniowie klasy IIa i III wybrały się do gabinetu stomatologicznego K-DENT w Wąsewie. Celem spotkania było przełamanie obaw przed wizytą u dentysty, a także kształtowanie nawyków prozdrowotnych. Pan doktor Paweł Kamiński w bardzo miłej i serdecznej atmosferze zapoznał dzieci z wyposażeniem gabinetu, wyjaśnił jak leczy zęby, opowiedział o przyczynach powstawania próchnicy i w jaki sposób należy dbać o higienę jamy ustnej. Na zakończenie ochotnikom skontrolował zęby i zaprosił wszystkich na kolejną wizytę.<br>Uczniowie zdali sobie sprawę z tego, iż trzeba dbać o zęby, aby zawsze były piękne i zdrowe. |
| 11. | Dzień Soku – lekcja dla uczniów klasy V | 18.05.2016r. uczniowie klasy V obchodzili Dzień Soku.<br>Program obchodów:<br>1. Referat przygotowany przez uczennicę na temat roli soków w codziennej diecie człowieka.<br>2. Degustacja soków o różnych smakach przyniesionych przez uczniów.<br>3. Konkurs „Rozpoznaj smak soku”.<br>4. Głosowanie uczniów na najsmaczniejszy sok.<br>5. Układanie sloganów zachęcających do picia soków np.: „Dobrze nam wychodzą skoki, bo pijemy soki”.<br>6. Wykonanie gazetki ściennej zawierającej przepisy na soki o różnych smakach.<br>Lekcję dla piątoklasistów prowadził wychowawca – A. Traczyk |
| 12. | Artykuły na stronie internetowej szkoły | Na stronie internetowej szkoły w zakładce *Szkoła Promująca Zdrowie* członkowie zespołu do spraw promocji zdrowia zamieścili artykuły:<br>Pani Anna Traczyk – „Zasady zdrowego żywienia”,<br>Pani Agnieszka Godlewska – „Drugie śniadanie ucznia”<br>Pani Małgorzata Malicka – „Drugie śniadanie - wpływ odżywiania na efektywność pracy ucznia”,<br>Pani Mirosława Dziełak – „ Znaczenie aktywności ruchowej w życiu człowieka”. |

**ZADANIE III: Dbałość o kulturę spożywania posiłków.**

| Lp. | Metody realizacji | Opis podjętych działań |
|---|---|---|
| 1. | Przygotowanie kanapek, estetyka nakrywania do stołu, kulturalne spożywanie posiłku. | 14.10.2015r. wychowawcy klas: I a i I b zorganizowali spotkanie dla wychowanków i ich rodziców. Nauczyciele przeprowadzili pogadankę na temat zdrowego odżywiania i wpływu na efektywność uczenia się. Przedstawili piramidę żywieniową w formie prezentacji multimedialnej. Zachęcali zebranych do sporządzania kanapek bogatych w witaminy i minerały. Uczniowie pod kierunkiem rodziców i nauczycieli nakrywali do stołu i sporządzali kanapki. Pierwszoklasiści potrafili przygotować estetyczne i kolorowe kanapki, pamiętali o kulturalnym zachowaniu podczas spożywania posiłku.<br>6.11.2015r. – uczniowie klas II – III, uczyli się nakrywać do stołu, przygotowywali śniadanie, a następnie dbali o kulturę spożywania posiłku. |
| 2. | Pełnienie przez uczniów dyżurów na stołówce. | Przez cały rok szkolny wyznaczeni uczniowie pełnili tygodniowe dyżury na stołówce szkolnej. Za opracowanie harmonogramu dyżurów odpowiedzialny był Samorząd Uczniowski. Jeśli dyżurny był nieobecny przewodniczący Samorządu Uczniowskiego wyznaczał zastępcę lub pełnił dyżur samodzielnie. |
| 3. | Pełnienie dyżurów przez nauczycieli na stołówce szkolnej. | W ciągu całego roku szkolnego nauczyciele rzetelnie pełnili dyżury na stołówce szkolnej. Czuwali nad kulturą spożywania posiłków i bezpieczeństwem uczniów. Za opracowanie harmonogramu dyżurów nauczycieli odpowiedzialna była pani Anna Brzostek - wicedyrektor szkoły. |
| 4. | Prezentowanie jadłospisu. | Pracownicy stołówki szkolnej systematycznie prezentowali tygodniowy jadłospis. Każdy uczeń i rodzic mógł się z nim zapoznać. |

**PROBLEM 2: Grupa uczniów jest mało aktywna ruchowo.**

**ZADANIE I: Uczniowie i rodzice znają znaczenie aktywności ruchowej w życiu człowieka.**

| Lp. | Metody realizacji | Opis podjętych działań |
|---|---|---|
| 1. | Pogadanki dla rodziców | 19.05.2016r. podczas zebrania z rodzicami wychowawcy klas IV – VI przeprowadzili pogadankę dotyczącą znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka. |
| 2. | Kalendarz młodego sportowca - Gimnastyka poranna. | Wychowawca klasy III, aby zachęcić uczniów i rodziców do aktywności ruchowej prowadził „Kalendarz młodego sportowca”. W każdym miesiącu wyznaczony został jeden tydzień do prowadzenia kalendarza. Trzecioklasiści wpisują lub rysują w kalendarzu jakie ćwiczenia wykonywali w czasie porannej gimnastyki oraz jaką aktywność ruchowa podejmowali wspólnie z rodzicami. |
| 3. | Spotkanie ze sportowcem<br>Plakaty – „Dyscypliny sportowe, które lubię”<br>Quiz o sporcie | 16.05.2016r. zorganizowaliśmy w szkole Spotkanie ze Sportowcem. Zaproszonym gościem był Pan Leszek Skrzecz – piłkarz ligi okręgowej, mieszkaniec naszej miejscowości. Jego ulubioną dyscypliną sportową jest piłka nożna, ale chętnie gra również w tenisa stołowego, piłkę siatkową i jeździ na nartach. Próbuje godzić pracę zawodową ze swoją pasją. |

| | | |
|---|---|---|
| | | Uczniowie przeprowadzili wywiad z gościem. Przedstawili plakaty ulubionych dyscyplin sportowych, które wykonali na lekcjach plastyki. Następnie opowiedzieli o swoich sportowych pasjach. Krótkiego wywiadu udzielił nam również nauczyciel wychowania fizycznego Pan Przemysław Gozdowski, który od najmłodszych lat osiąga znaczące sukcesy w tenisie stołowym. Grał przeciwko takim zawodnikom jak Pan Andrzej Grubba i Pan Leszek Kucharski. Pan Gozdowski jest reprezentantem I Ligii Tenisa Stołowego w Siedlcach. W 2003 roku był trenerem reprezentacji Mazowsza na IX Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży w Sportach Halowych.<br>Pan Leszek Skrzecz wręczył dyplomy laureatom konkursu - *Quiz o sporcie.*<br>I miejsce zajął Mikołaj Rydel z klasy IV<br>II miejsce: Jakub Ślusarski, Jakub Kowalczyk z klasy VI<br>III miejsce – Arkadiusz Duda z klasy IV.<br>Pytania do *Quizu o sporcie* przygotowali uczniowie klasy V pod kierunkiem wychowawcy. |
| 4. | Warsztaty dla uczniów klas IV – VI i gimnazjum pod hasłem „Ruch to zdrowie” | 1-12.02.2016r. W czasie ferii zimowych zostały zorganizowane zajęcia rekreacyjno – sportowe dla uczniowie klas I – VI i gimnazjum. W pierwszym tygodniu ferii na zajęcia przychodziło 20 (uczniów klas I – III). Opiekunem grupy była Pani Anna Jasińska.<br>W drugim tygodniu ferii na zajęcia przychodziło 18 uczniów (klasy IV – VI i gimnazjum). Opiekunem grupy II był Pan Przemysław Gozdowski. Kierownikiem obu grup był Pan Leszek Skrzecz.<br>Grupa II<br>8.02.2016r. – zajęcia sportowe na hali, warsztaty „Ruch to zdrowie”<br>Warsztaty rozpoczęły się od zaprezentowania uczestnikom prezentacji multimedialnej - Sport to zdrowie. Następnie prowadzący omówił jakie mięśnie będą ćwiczone podczas prowadzonych zajęć. Przedstawił propozycję ćwiczeń i zabaw sportowych.<br>9.02.2016r. - wyjazd na basen<br>10.02.2016r. – przeprowadzone zostały warsztaty plastyczne dla uczniów. Pod kierunkiem zaproszonego plastyka uczniowie ćwiczyli rysowanie zwierząt, martwej natury i pejzażu.<br>11.02.2016r. – wyjazd na basen<br>12.02.2016r. – zajęcia sportowe na hali, warsztaty „Ruch to zdrowie”<br>Warsztaty rozpoczęły się od rozmowy na temat ulubionych dyscyplin sportowych. Następnie pan Przemysław Gozdowski ( odpowiadał na pytania uczniów związane z jego karierą sportową. Zademonstrował uczniom swoje umiejętności w zakresie tenisa stołowego, opowiedział o sukcesach i zachęcił uczniów do podejmowania aktywności fizycznej.<br>Podczas ostatniego spotkania uczniowie dowiedzieli się również jakie ćwiczenia należy wykonywać, aby ćwiczyć wytrzymałość, gibkość, siłę.<br>Celem warsztatów było zachęcenie młodzieży do podejmowania aktywności ruchowej. Uczniowie uczestniczyli w zorganizowanych rozgrywkach w piłkę nożną halową, tenisa stołowego, piłkę siatkową oraz brali udział w zabawach sportowych. |

| | | |
|---|---|---|
| | | Ćwiczyli gibkość, wytrzymałość i siłę korzystając ze sprzętu sportowego znajdującego się w siłowni. |
| 5. | Warsztaty plastyczne - „Ruch to zdrowie” - klasa II b | 18.03.2016r. - wychowawca klasy II b zorganizował dla swoich wychowanków warsztaty plastyczne „Ruch to zdrowie”. Zadaniem uczestników było zaprezentowanie, poprzez twórcze działania plastyczne, różnorodnych form aktywnego spędzania czasu wolnego, dyscyplin sportowych zimowych i letnich. Powstały ciekawe i pomysłowe prace, które zostały przedstawione na gazetce klasowej. |
| 6. | Pierwszy Dzień Wiosny – „Ruch to zdrowie – moje hobby” – wywiad. | 21.03.2016r. Wśród uczniów klasy I a są uczniowie, którzy systematycznie uczestniczą w zajęciach karate. Chłopcy bardzo chętnie wzięli udział w wywiadzie podczas, którego opowiadali o swoim hobby. Zaprezentowali się w swoich strojach. Z radością przynieśli swoje pierwsze medale w tej dyscyplinie sportu. Pod wielkim wrażeniem koledzy i koleżanki wykonali prace plastyczne na temat „Moja ulubiona dyscyplina sportu”. |
| 7. | Wywiady z uczniami, którzy odnieśli sukces sportowy.<br>Dzień Dziecka – „Bądźmy aktywni” | 1.06.2016r. koordynator SPZ zorganizował spotkanie uczniów klas IV – VI, podczas którego przeprowadzone zostały wywiady z uczniami, którzy odnieśli indywidualny lub zespołowy sukces sportowy. Trzech uczniów opowiedziało o sukcesie indywidualny. W sukces zespołowy w każdej klasie zaangażowane były prawie wszystkie osoby. Uczniowie z przyjemnością opowiadali o zwycięstwach i wzajemnej współpracy.<br>W tym dniu zostały przeprowadzone zajęcia sportowe – rekreacyjne dla uczniów klas I – III. Uczniowie mogli uczestniczyć w następujących konkurencjach: bieg, strzał piłką do bramki, rzut woreczkiem do celu, rzut piłką lekarską, hula – hop, skoki przez skakankę, tor przeszkód, dmuchanie balonów. Po przeprowadzonych zawodach wyłoniono „Super Ucznia” klas I – III.<br>Nauczyciel wychowania fizycznego dla uczniów klas IV – VI przygotował i przeprowadził tor przeszkód: prowadzenie piłki kijem do unihoka, rzut piłką do kosza, strzał do bramki, przewrót w przód. Najkrótszy czas pokonania toru przeszkód decydował o zwycięstwie i zdobyciu tytułu „Super Uczeń”. |
| 8. | Ćwiczenia śródlekcyjne we wszystkich klasach | W okresie od września do listopada oraz od kwietnia do czerwca nauczyciele klas I - III systematycznie prowadzili w klasach ćwiczenia śródlekcyjne. Natomiast w klasach IV – VI za przeprowadzenie ćwiczeń odpowiedzialni byli dyżurni. Ich zadaniem było ułożenie zestawu ćwiczeń i przeprowadzenie gimnastyki. Każdy wywiązał się z powierzonego zadania. |
| 9. | Konkurs plastyczny na folder promujący zdrowe odżywianie i aktywność fizyczną | Przeprowadzony został plastyczny konkurs rodzinny na folder promujący zdrowe odżywianie i aktywność fizyczną. Zwycięzcą została rodzina Państwa Iwańskich. Do konkursu zachęcił uczniów i rodziców wychowawca klasy Ia – Pani Małgorzata Malicka. Nagrodę (koszyczek z owocami) wręczono zwycięzcom podczas III Dnia Rodziny. W tym dniu można było również obejrzeć wystawę pokonkursową prac. |
| 10. | Broszura „Zasady zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w wieku szkolnym” | Na stronie internetowej szkoły zamieszczona została broszura „Zasady zdrowego żywienia i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w wieku szkolnym”, która opracowana została przez pracowników Instytutu Żywności i Żywienia oraz Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie (ekspertów w dziedzinie żywienia i aktywności fizycznej).<br>Pochodzi ona ze strony www.zachowajrównowage.pl. Na prośbę koordynatora ds. promocji zdrowia Instytut Żywności i Żywienie zezwolił na jej zamieszczenie na stronie szkoły. |

**ZADANIE II: Uczniowie i rodzice biorą udział w działaniach oferowanych przez szkołę w zakresie aktywności ruchowej.**

| Lp. | Metody realizacji | Opis podjętych działań |
|---|---|---|
| 1. | Wyjazdy na basen. | Wyjazdy na basen zostały zorganizowane w następujących terminach:<br>- 15.10.2015r. uczniowie klas IV – VI<br>- 5.12.2015r. uczniowie klas I – III<br>- 9.02.2016r. uczniowie klas IV – VI i gimnazjum<br>- 12.02.2016r. uczniowie klas IV – VI i gimnazjum |
| 2. | Nordic Walking | 15.09.2016r. w tym dniu rozpoczęliśmy zajęcia Nordic Walking dla społeczności szkolnej i lokalnej. Na pierwsze wspólne maszerowanie przyszło 15 osób: pan dyrektor szkoły, nauczyciele, rodzice, pracownicy niepedagogiczni, uczniowie i mieszkańcy miejscowości. Zajęcia odbywały się raz tygodniu przez wrzesień i październik. |
| 3. | Rajdy rowerowe | 28.09.2016r. – w ramach obchodów światowego Dnia Serca odbył się pierwszy rajd rowerowy. Uczestnikami byli: pan dyrektor szkoły, nauczyciele, rodzice, uczniowie. Trasa rajdu liczyła ok. 8 km. Inicjatywa wszystkim się spodobała, więc zaplanowano kolejną wycieczkę rowerową.<br>5.10.2016r.- odbył się drugi rajd rowerowy. Na spotkanie przybyło 16 osób: pan dyrektor szkoły, nauczyciele, rodzice i uczniowie. Pokonali trasę o długości 12 km. |
| 4. | Wyjazd na narty lub łyżwy | 22.01.2016r. – uczniowie klas IV – VI uczestniczyli w wycieczce do Warszawy. Zwiedzali wystawy tematyczne w Centrum Nauki Kopernik oraz wystawę klocków lego. Ostatnim punktem wycieczki była jazda na łyżwach na płycie stadionu narodowego. Na ten punkt wycieczki uczniowie czekali z niecierpliwością. |
| 5. | Rozgrywki o Puchar Dyrektora Szkoły | Cyklicznie (co dwa miesiące) odbywały się zawody sportowe o Puchar Dyrektora Szkoły. Zawody odbywają się oddzielnie dla klas I – III i IV – VI. Uczniowie zmierzyli się w następujących konkurencjach sportowych: biegi średnie (55 osób - 100% ), piłka nożna (55 osób - 100 % uczniów), piłka siatkowa, lekkoatletyka, tor przeszkód. Puchar przechodni zdobyła klasa III i klasa VI. |
| 6. | Bieg uliczny – „Nie poddaj się nałogom, sport jest alternatywa – postaw na rodzinę” | 12.06.2016r. – podczas III Dnia Rodziny został przeprowadzony bieg pod hasłem „Nie poddaj się nałogom, sport jest alternatywą – postaw na rodzinę”. W biegu mogła wziąć udział każda chętna osoba. Biegi odbywały się w czterech kategoriach. Łącznie wzięło w nich udział 85 uczestników (uczniowie szkoły podstawowej i gimnazjum, rodzice, chętne osoby). |
| 7. | Rozgrywki tenisa stołowego – Otwary Turniej Tenisa stołowego im. Ryszarda Łoniewskiego | W dniu 30 stycznia 2016r. na hali Gminnego Centrum Sportu i Rekreacji w Wąsewie odbył się V Otwarty Turniej Tenisa Stołowego im. Ryszarda Łoniewskiego. Po raz piąty z rzędu udało nam się zorganizować imprezę ku pamięci nie żyjącego dyrektora szkoły w Wąsewie i prekursora tenisa stołowego w Wąsewie Pana Ryszarda Łoniewskiego. Zawody otworzył Pan Wójt Gminy Wąsewo witając wszystkich uczestników oraz zaproszonych gości. Współorganizatorami turnieju i sponsorami byli synowie Pana Ryszarda Łoniewskiego: Marek, Jarosław i Artur.<br>Gościem honorowym była żona w/w Pani Henryka Łoniewska – Szyszkowska. Zawody rozgrywano w czterech kategoriach wiekowych: chłopcy do 15 lat, i mężczyźni powyżej lat 15 open, |

| | | |
|---|---|---|
| | | W sumie w rozgrywkach wzięło udział 100 zawodników, wśród których byli: wójt Gminy Wąsewo - Pan Rafał Kowalczyk, dyrektor Zespołu Placówek Oświatowych w Wąsewie – Pan Roman Malicki wraz z nauczycielem wychowania fizycznego Panem Przemysławem Gozdowskim.<br>Nie zabrakło również obecnych uczniów ZPO w Wąsewie oraz byłych uczniów, którzy swoim udziałem chcieli uczcić pamięć wspaniałego człowieka, pedagoga i społecznika. |
| 8. | Czwartkowy ruch przy muzyce | Systematycznie w każdy czwartek od września do czerwca uczniowie spotykali się na sali gimnastycznej lub korytarzu, aby uczestniczyć w „Czwartkowym ruchu przy muzyce". Początkowo zajęcia były prowadzone przez koordynatora SPZ, później przez przewodniczącą Samorządu Uczniowskiego, następnie „czwartkowy ruch przy muzyce" prowadziły chętne osoby. Osoby prowadzące przygotowywały układy choreograficzne do muzyki a następnie ćwiczyły je z grupą. Zajęcia cieszyły się dużą popularnością. Na spotkania przychodziło od 15 do 25 osób. |
| 9. | Piątkowa przerwa ze skakanką | Od września do listopada 2015r. i od maja do czerwca 2016r. prowadzona była – „piątkowa przerwa ze skakanką". Skoki przez skakankę odbywały się na długiej przerwie na powietrzu lub na sali gimnastycznej pod opieką opiekuna Samorządu Uczniowskiego. Uczestnikami byli chętni uczniowie z klas: IIb i IV – VI.<br>Uczniowie klas I – III ćwiczyły skoki na skakance pod opieką wychowawców. |
| 10. | Bal karnawałowy – „Karnawałowe szaleństwo sportowe" | 26 stycznia 2016r. odbył się bal karnawałowy uczniów kl. I – III. Ten dzień był wyjątkowy. Uczniowie klas I już od rana brali udział w akcji „Szklanka gorącego mleka" przy dużym zaangażowaniu rodziców. Chętni uczniowie przebrani w piękne stroje bawili się z wielką radością. Taniec karnawałowy zapewnił ogromna dawkę ruchu.<br>Dużym entuzjazmem cieszyły się zabawy ruchowe przeprowadzone przez opiekuna Samorządu Uczniowskiego klas I – III i wychowawcę klasy I b. |
| 11. | „Witamy wiosnę na sportowo" | 21.03.2016r. - uczniowie klas IV – VI przywitali wiosnę na sportowo. Odbyły się rozgrywki w piłkę nożną. Każda z sześciu drużyn otrzymała dyplom. I miejsce zdobyła drużyna chłopców z klasy VI. |
| 12. | Zajęcia Aerobik – Step dla nauczycieli, rodziców, mieszkańców gminy. | Od października 2015r. do końca kwietnia 2016r. odbywały się zajęcia Aerobik – Step. Spotkania odbywały się dwa razy w tygodniu. Uczestnicy zajęć to: nauczyciele (2-3 osoby), rodzice (9 osób) i mieszkańcy gminy Wąsewo (4 osoby). Zorganizowana grupa ćwiczących liczyła max.16 osób. |
| 13. | Projekty w klasach I – III „Taniec moją pasją". Choreografia taneczna – klasy IV – VI. | Od maja początku maja do 10 czerwca 2016r. w klasach I – III odbywała się realizacja projektów „Taniec moją pasją". Uczniowie (100 %) pod kierunkiem wychowawców ćwiczyli wybrany układ taneczny. Wychowawca klasy I a dołożył wszelkich starań, aby udokumentować przygotowania układu tanecznego w formie zdjęć i filmów, które zostały umieszczone na facebooku. Cieszyły się one dużą popularnością wśród oglądających. Prezentacja projektów odbyła się 12.06.2016r. podczas III Dnia Rodziny.<br>Chętni uczniowie z klas IV – VI i gimnazjum, pod kierunkiem opiekuna Samorządu Uczniowskiego przygotowali choreografię taneczną. |

| | | |
|---|---|---|
| | | Próby do przedsięwzięcia odbywały się po zajęciach lekcyjnych. Uczniowie klasy V pod kierunkiem wychowawcy przygotowali odrębny układ taneczny. Wspaniałe występy mogła obejrzeć społeczność szkolna i lokalna podczas III Dnia Rodziny. |
| 14. | Zawody sportowe | 15.09.2015r. – uczniowie klas IV – VI uczestniczyli w Turniej Orlika o Puchar Donalda Tuska. Wszyscy z zaangażowaniem uczestniczyli w zawodach.<br>18.03.2016r. – gminne rozgrywki w mini piłce siatkowej dziewcząt i chłopców,<br>19.05.2016r. – gminne zawody w czwórboju lekkoatletycznym dziewcząt i chłopców,<br>23.05.2016r. – powiatowe zawody w czwórboju lekkoatletycznym dziewcząt i chłopców. |
| 15. | Udział w ogólnopolskim programie „W-f z klasą” | Zgodnie z założeniami programu zrealizowaliśmy zadania obowiązkowe:<br>Sportowy Okrągły Stół – debata. W debacie uczestniczyli wszyscy uczniowie.<br>Dwie Lokalne Akcje Sportowe – III Dzień Rodziny, Otwarty Turniej Tenisa stołowego im. Ryszarda Łoniewskiego. Działania podejmowane w ramach programu były systematycznie opisywane na prowadzonym blogu (link: http://blogiceo.nq.pl/spwasewo/). |
| 16. | III Dzień Rodziny na sportowo | 12.06.2016r. Dyrektor Zespołu Placówek Oświatowych w Wąsewie wraz z nauczycielami wychowania fizycznego oraz wszystkimi członkami Rady Pedagogicznej zorganizowali dzień poświęcony rodzinnym zmaganiom sportowym, który cieszył się wielkim zainteresowaniem w społeczności gminy Wąsewo. Wśród zaproszonych gości był Wójt Gminny Wąsewo – pan Rafał Kowalczyk, sekretarz gminy – pani Barbara Trojanowska, sołtys – pan Mirosław Cichowski oraz dzieci, młodzież i osoby starsze, które wyraziły chęć brania udziały w tym wielkim wydarzeniu. Uroczystość rozpoczęła się od biegu ulicami naszej miejscowości. Uczestnicy startowali w trzech kategoriach: dzieci z klas I-III oraz uczniowie klas IV-VI, ostatnią kategorię tworzyli uczniowie gimnazjum oraz rodzice. Dzieci miały za zadanie przebiegnięcie dystansu 300 metrów, dorośli tysiąca metrów. Podczas biegu zapewniona była opieka medyczna, która czuwała nad dobrym samopoczuciem uczestników. Pomocą służyła Ochotnicza Straż Pożarna z Wąsewa, policja oraz służby porządkowe. Wszyscy uczestnicy wyścigu otrzymali wodę oraz owoce, które uzupełniły zużytą energię zawodników.<br>Drugim elementem uroczystości były rodzinne rozgrywki w tenisa stołowego. W turnieju wzięło udział 12 rodzin. Rozgrywki odbywały się po jednym secie. Zwycięzcy otrzymali statuetki najlepszej rodziny pingpongowej.<br>Zorganizowanie III Dnia Rodziny było dużym wyzwaniem. Uczestniczyła w nim aktywnie cała społeczność szkolna, zaproszeni goście społeczności lokalnej. Tematem wiodącym było zdrowe odżywianie i aktywne spędzanie czasu wolnego. Podczas festynu dzieci mogły skorzystać z wielu przygotowanych dla nich atrakcji, razem ze swoimi rodzicami wziąć udział w rodzinnych zmaganiach sportowych. Każdy uczestnik mógł się poczęstować jabłkiem i skorzystać z wody pitnej. |
| 17. | Sportowe powitanie, pożegnanie szkolnego roku sportowego. | 18.09.2015.r. powitaliśmy Szkolny Rok Sportowy. Uczniowie wszystkich klas wzięli udział w inauguracyjnym biegu terenowym, który stanowił pierwszą konkurencję w zmaganiach o Puchar Dyrektora Szkoły. |

| | | |
|---|---|---|
| | | 20.06.2016 r. odbyło się podsumowanie Szkolnych Rozgrywek o Puchar Dyrektora Szkoły. Przeprowadzono ostatnią konkurencję – rozgrywki w piłkę nożną. |
| 18. | Wspólna wycieczka – uczniów klasy IV i ich rodziców | 8.10.2015r. Wychowawca klasy IV – pani Małgorzata Wójcicka dla swoich wychowanków i ich rodziców zorganizowała wyjazd do lasu. Celem wycieczki była integracja zespołu klasowego oraz nawiązanie pozytywnych relacji z rodzicami. W plenerze przeprowadzony został bieg terenowy oraz gry i zabawy z piłką. Uczniowie wrócili z wycieczki bardzo zadowoleni. |
| 19. | Spływ kajakowy – uczniów klas IV - VI i ich rodziców | 19.06.2016r. Wychowawca klasy IV – pani Małgorzata Wójcicka dla uczniów klas IV – VI , ich rodziców i rodzeństwa zorganizowała wycieczkę do miejscowości Krutyń na Mazurach. Celem wyjazdu był spływ kajakowy. Uczniowie wraz z rodzicami mieli do dyspozycji kajaki 2- i 3-osobowe. Po spływie odwiedzili jeszcze Park Dzikich Zwierząt w Kadzidłowie. W wyjeździe uczestniczyło 12 rodziców. |
| 20. | Zajęcia gimnastyki korekcyjno – kompensacyjnej.<br><br>Zajęcia SKS | Od września 2015r. do czerwca 2016r. prowadzone były zajęcia gimnastyki korekcyjno – kompensacyjnej dla uczniów klas I – III. W zajęciach uczestniczyło 9 osób.<br>Przez cały rok szkolny 15 uczniów klas IV – VI uczestniczyło w zajęciach SKS. |

Do ewaluacji wybrano następujące metody: obserwację zachowań uczniów, rozmowy wychowawców i nauczycieli z uczniami, rodzicami i pracownikami niepedagogicznymi szkoły, analizę dokumentacji szkolnej, ankiety dla uczniów i rodziców.

W zakresie zdrowych nawyków żywieniowych postawiliśmy przed sobą następujące zadania:

- **Propagowanie w społeczności szkolnej i lokalnej zdrowych nawyków żywieniowych.**
- **Zapoznanie uczniów i rodziców z zasadami zdrowego odżywiania.**
- **Dbałość o kulturę spożywania posiłków.**

W ciągu całego roku szkolnego w ramach promocji zdrowia realizowane były zadania dotyczące prawidłowego odżywiania. Uczniowie podczas organizowanych wydarzeń, zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych rozmawiali na temat kulturalnego spożywania posiłków, właściwych nawyków żywieniowych, produktów, które są najbardziej wartościowe dla zdrowia i dobrego samopoczucia człowieka. W celu utrwalenia zdobytej wiedzy wykonywali prezentacje multimedialne, układali pytania do quizu, wiersze, piosenki i pisali postanowienia. W grupach tworzyli plakaty, gazetki informacyjne i prace plastyczne, które posłużyły do dekoracji szkolnych korytarzy i sal lekcyjnych jak również przyczyniły się do integracji zespołów klasowych.

Szkoła realizowała zewnętrzne programy i akcje, których celem było promowanie zdrowego odżywiania. Należy tu wymienić: „ Mleko w szkole”, „ Owoce w szkole”, „Nie pal przy mnie proszę”, „Śniadanie daje moc”.

Uczniowie pod nadzorem nauczycieli i rodziców przygotowywali różne potrawy ze zdrowych produktów, poznając przy okazji znaczenie substancji odżywczych dla organizmu człowieka oraz zasady zdrowego odżywiania. Zorganizowano: wspólne śniadania, próbę bicia rekordu Guinnessa, cotygodniowe spożywanie warzyw i owoców. Odbyły się degustacje: przetworów mlecznych, soku, pieczywa na zakwasie, domowego twarogu, masła, dżemu i miodu. Podczas każdego zorganizowanego wydarzenia przypominano uczniom o kulturze spożywania posiłków.

Postawione zadania realizowane były również poprzez umożliwienie uczniom korzystania z obiadów w stołówce szkolnej oraz poprzez objęcie bezpłatnym dożywianiem dzieci z rodzin najuboższych. Uczniowie systematycznie pełnili dyżury na stołówce szkolnej. Odnotowano tylko dwie opinie negatywne świadczące o niepełnieniu dyżuru. Prawie wszyscy kulturalnie zachowują się na stołówce.

Do naszych działań angażowaliśmy społeczność lokalną. Na spotkanie z młodzieżą zaprosiliśmy lekarza pediatrę, lekarza stomatologa, pielęgniarkę szkolną.

Jak wykazało badanie ankietowe 80 % rodziców dostrzegło działania podejmowane przez szkołę w zakresie prawidłowych nawyków żywieniowych. Jednak wielu rodziców nie potrafi podać działania, które zostało w szkole zrealizowane. Przeprowadzona ewaluacja wskazuje na poprawę prawidłowych zachowań w zakresie odżywiania. Stało się to możliwe, dzięki intensywnym działaniom nauczycieli wychowawców oraz dzięki współpracy z rodzicami i środowiskiem lokalnym. Zarówno rodzice jak i uczniowie deklarują znajomość zasad zdrowego odżywiania. Nawet pierwszoklasiści pamiętają o przestrzeganiu zasad higieny podczas przygotowywania posiłków, kulturalnym ich spożywaniu, potrafią przygotować zdrowe kanapki, szaszłyki i estetycznie nakryć do stołu.

Zaplanowaliśmy bardzo dużo zadań. Wymagało to od nauczycieli ogromnego zaangażowania i wysiłku. Wymagało nawiązania współpracy z rodzicami i społecznością lokalną. Dzięki temu prawie wszystkie zadania zostały wykonane, ale praca w tym zakresie jest nadal konieczna, aby możliwie w największym zakresie utrwalić właściwe nawyki. Wszystkie działania podejmowane w szkole były na bieżąco monitorowane. Dokumentowano je poprzez pisanie protokołu wydarzenia oraz zamieszczanie informacji i zdjęć z wydarzenia na facebooku lub stronie internetowej szkoły. (hiperłącze na facebooka: Publiczna Szkoła Podstawowa w Wąsewie. Szkoła Promująca Zdrowie.)

**Wnioski z ewaluacji:**

- Uczniowie z zaangażowaniem uczestniczyli w realizacji zadań.
- Prawie wszystkie zaplanowane zadania zostały zrealizowane.
- Rodzice dostrzegają działania podejmowane przez szkołę w zakresie prawidłowych nawyków żywieniowych (100% - 34 badanych).
- Zwiększyła się świadomość uczniów i rodziców (94 % z 34 osób) na temat wpływu odżywiania na zdrowie człowieka.
- Dyżury na stołówce szkolnej pełnione są systematycznie przez uczniów i nauczycieli.
- 90 % uczniów kulturalnie zachowuje się podczas działań związanych ze spożywaniem posiłków i w czasie obiadu na stołówce szkolnej.
- Rodzice (100% - 34 badanych) i uczniowie (75% z 55 badanych) deklarują znajomość zasad zdrowego odżywiania (100 %).
- Mimo posiadanej wiedzy nadal niektórzy uczniowie wybierają słodycze i napoje gazowane zamiast zdrowych produktów (27 % z 55 badanych).
- Rodzice wymieniają następujące działania szkoły: udział w programie „Mleko w szkole", „Owoce i warzywa w szkole", kalendarz młodego sportowca, robienie kanapek, soków.
- Grupa rodziców (24 % z 34 osób) nie potrafi wskazać działań podejmowanych przez szkołę dotyczących zdrowego stylu życia w zakresie zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej.
- Rodzice oczekują: dalszego promowania zdrowego odżywiania (15 % z 34 osób).

**Rekomendacje:**

- Nadal prowadzić działania związane z promowaniem zdrowego odżywiania.
- Zrealizować zadanie - degustacja makaronu razowego i pełnoziarnistego.
- Zrealizować zadanie – Światowy Dzień Życzliwości.
- W dalszym ciągu zachęcać uczniów do wyboru zdrowej żywności.
- Zaktywizować rodziców do większego zaangażowania w działania *Szkoły Promującej Zdrowie.*
- Należy udostępnić rodzicom więcej informacji o działaniach, ich celowości i efektach.

Zadania związane z aktywnością fizyczną:

- **Uczniowie i rodzice znają znaczenie aktywności ruchowej w życiu człowieka.**
- **Uczniowie i rodzice biorą udział w działaniach oferowanych przez szkołę w zakresie aktywności ruchowej.**

Celem podejmowanych inicjatyw związanych z aktywnością fizyczną było przekazanie uczniom rzetelnej wiedzy na temat znaczenia aktywności ruchowej dla zdrowia fizycznego i psychicznego człowieka. Staraliśmy się prowadzić systematyczne działania promujących aktywność ruchową.

Poprzez organizację imprez sportowych chcieliśmy zintegrować całą społeczność szkolną i lokalną, zmotywować ich do zdrowej rywalizacji i ukazać pozytywne strony aktywnego spędzania wolnego czasu.

Naszym celem było również uświadomienie społeczności szkolnej, jakie zagrożenia wynikają z braku odpowiedniej dawki ruchu. Chcieliśmy też zwrócić uwagę na przestrzeganie zasad bezpieczeństwa.

Baza sportowa szkoły, stanowi mocną stronę, sprzyjającą realizacji podjętych zadań. Dysponujemy halą sportową, siłownia wewnętrzną i zewnętrzną, dwoma placami zabaw dla klas 0 – III, salą wyposażoną w ramach programu „Radosna szkoła", a także boiskiem „Orlik". Sale lekcyjne zostały wyposażone w ergonomiczne krzesła. Na korytarzu szkolnym znajdują się szafki dla uczniów, zamontowano fontannę wody pitnej. Powyższe baza powstała z inicjatywy i staraniem pana dyrektora Romana Malickiego.

Propagowaliśmy różne formy działalności sportowo-rekreacyjnej na terenie szkoły. W ciągu całego roku szkolnego uczniowie brali udział w przygotowanych dla nich rozgrywkach i zawodach sportowych, w realizowanych projektach „Taniec moją pasją", w cyklicznych działaniach tj. „Czwartkowy ruch przy muzyce", „piątkowa przerwa ze skakanką", gimnastyka śródlekcyjna we wszystkich klasach. Ponadto wzięliśmy udział w ogólnopolskim programie „W- f z klasą".

Nauczyciele, rodzice, pracownicy niepedagogiczni oraz mieszkańcy gminy Wąsewo uczestniczyli w zajęciach Nordic Walking, treningach Aerobik – Step. Zachęcając do rodzinnego spędzania czasu wolnego zorganizowano dwa rajdy rowerowe oraz III Dzień Rodziny.
Dla uczniów wszystkich klas zorganizowane zostały wycieczki klasowe, wyjazdy na przedstawienia teatralne, do kina, na basen, na łyżwy.

W swoich działaniach zmierzających do rozwoju zainteresowań uczniów i propagowania alternatywnych w stosunku do komputera i telewizji form spędzania wolnego czasu zaproponowaliśmy uczniom szereg zajęć pozalekcyjnych: zajęcia karate, SKS dla klas IV-VI, gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna, gry na gitarze, koło wokalne.

**Wnioski z ewaluacji:**

- Wszystkie zaplanowane zadania zostały zrealizowane.
- Uczniowie z zaangażowaniem uczestniczyli w realizacji zadań.

- Rodzice i uczniowie mają świadomość znaczenia aktywności ruchowej w życiu człowieka.
- Grupa nauczycieli i rodziców podjęła aktywność ruchową (zajęcia aerobik – step, Nornic Walking, rajdy rowerowe).
- Niewielka grupa rodziców zaangażowała się w działania szkoły związane z podejmowaniem aktywności ruchowej (30 % z 34 badanych).
- Rodzice oczekują: większej ilości wyjazdów na basen (21 % z 34 osób)

**Rekomendacje:**

- Zachęcać rodziców do wyrażania opinii, wysuwania propozycji działań.
- Zwiększyć odsetek rodziców uczestniczących w proponowanych przez szkołę formach aktywności ruchowej.
- Wysunąć propozycję wspólnego wyjazdy na narty lub basen.

## IV. Szkolenia i inne formy doskonalenia zawodowego nauczycieli.

| Lp. | Data | Osoba/Grupa<br>Nazwa (forma) | Tematyka | Instytucja szkoląca |
|---|---|---|---|---|
| 1. | 5-6.10.2015r. | A. Skalik<br>Szkolenie | Jak uczyć zgodnie z potrzebami mózgu? Efektywne strategie, metody i techniki uczenia. | Mazowieckie Samorządowe Centrum Doskonalenia Nauczycieli w Ostrołęce |
| 2. | 22-23. 10.2015r. | A. Skalik<br>Szkolenie | Szkoła Promująca Zdrowie – tworzenie lokalnych strategii służących zwiększeniu zasobu szkół promujących zdrowie | Ośrodek Rozwoju Edukacji |
| 3. | 18.05.2015r. | Rada Pedagogiczna<br>Szkolenie | Szkolenie informacyjne – zapoznanie ze sposobem tworzenia Szkoły Promującej Zdrowie | A. Skalik |
| 4. | 19.05.2016r. | Rada Pedagogiczna<br>Szkolenie | „Czynniki w środowisku szkoły wspierające realizację edukacji zdrowotnej”. | A.Skalik |
| 5. | 20.05.2016r. | M. Pazik<br>szkolenie | „Zdrowy styl życia”, „Znaczenie mleka i produktów mlecznych w diecie dzieci i młodzieży”. | Zarząd Krajowego Stowarzyszenia Pomocy Szkole, Starosta Ostrowski, dyrektor LO w Ostrowi Maz., wykład i prezentacja pani A. Cichocka – dietetyk, pracownik naukowy Instytutu Żywności i Żywienia. |

## V. Szkolenia dla uczniów, rodziców oraz pracowników niepedagogicznych szkoły.

| Lp. | Data | Odbiorcy | Tematyka | Prowadzący |
|---|---|---|---|---|
| 1. | 11.05.2015r. | Uczniowie, pracownicy niepedagogiczni | Apel – przedstawienie idei Szkoły Promującej Zdrowie | A.Skalik |
| 2. | 10.06.2015r. | Uczniowie, pracownicy niepedagogiczni | Szkolenie – Koncepcja, standardy, zadania Szkoły Promującej Zdrowie | A.Skalik |
| 2. | 23.09.2015r. | rodzice | Szkolenie – „Znaczenie żywienia dzieci dla rozwoju psychomotorycznego”. „Drugie śniadanie w szkole. – Dlaczego każdy uczeń powinien jeść posiłek w szkole?” | M.Malicka<br>J. Włodarczyk<br>M. Dziełak<br>L.Pazik<br>A. Godlewska |
| 3. | 23.09.2015r. | rodzice | Szkolenie -– „Zalety spędzania wolnego czasu wspólnie z dziećmi na świeżym powietrzu”. | M.Malicka |
| 4. | 9.12.2015r. | rodzice | Szkolenie –„Wiem co jem i dlaczego” „Agresja u dzieci, przyczyny i sposoby jej przeciwdziałania.” | M.Malicka<br>J. Włodarczyk<br>M. Dziełak<br>L.Pazik<br>A. Godlewska |
| 5. | 5.03.2016r. | rodzice | Szkolenie – „Wpływ odżywiania na efektywność pracy ucznia.” | J.Włodarczyk<br>M. Malicka<br>M. Dziełak |
| 6. | 19.05.2016r. | rodzice | Szkolenie - „Znaczenie aktywności ruchowej dziecka na jego rozwój” „Wpływ telewizji i komputera na rozwój dziecka”. | M.Dziełak<br><br>A.Godlewska |
| 7. | 28.09.2015r. | uczniowie | Szkolenie – „Choroby spowodowane niewłaściwym odżywianiem” | Lekarz pediatra<br>H. Wiśniewska |
| 8. | 21.10.2015r. | uczniowie | Szkolenie – „Wartości odżywcze chleba na zakwasie” | M. Dziełak |
| 9. | 26.01.2016r. | uczniowie | Szkolenie – „Rola białka dla naszego organizmu” | M. Malicka |
| 10. | 1-4.02.2016r. | uczniowie | Warsztaty – „Ruch to zdrowie” | P. Gozdowski |
| 11. | 15.02.2016r. | uczniowie | Apel – podsumowanie działań SPZ „Znaczenie wody dla dobrej pracy mózgu” | Przewodnicząca Samorządu Uczniowskiego |
| 12. | 7.04.2016r. | uczniowie | Szkolenie – „Zasady zdrowego stylu życia” | Pielęgniarka NZOZ VISH - MED |
| 13. | 9.05.2016r. | uczniowie | Szkolenie – „Przyczyny powstawania próchnicy” „Jak dbać o higienę jamy ustnej?” | Lekarz stomatolog<br>P. Kamiński |

## VI. Współpraca z rodzicami i środowiskiem lokalnym w zakresie działań podejmowanych na rzecz tworzenia *Szkoły Promującej Zdrowie* w zakresie zdiagnozowanych problemów.

| Lp. | Data | Nawiązana współpraca | Działanie/ wydarzenie |
|---|---|---|---|
| 1. | 28.09.2015r. | Rodzice – udział w I rajdzie rowerowym | Światowy Dzień Serca |
| | 28.09.2015r. | NZOZ „VISH – MED" - spotkanie z lekarzem pediatrą. Szkolenie dla uczniów „Choroby spowodowane niewłaściwym odżywianiem" | Światowy Dzień Serca |
| 2. | 28.09.2015r. | Pielęgniarka NZOZ „VISH – MED" – mierzenie, ważenie uczniów | Światowy Dzień Serca |
| | 1.10.2015r. | Rodzice – pomoc przy wyciskaniu soków z warzyw i owoców | Warsztaty kulinarne w klasach I - III– „Sok czyli owoc i warzywo w płynie". |
| 3. | 5.10.2015r. | Rodzice – udział w II rajdzie rowerowym | II Rajd Rowerowy |
| 4. | 8.10.2015r. | Rodzice – pomoc przy wykonywaniu szaszłyków | Warsztaty kulinarne w klasach III, II a i II b – „Owocowe szaszłyki". |
| 5. | 14.10.2015r. | Rodzice – pomoc przy sporządzaniu kanapek, nakrywaniu do stołu | Przygotowywanie kanapek w klasach pierwszych |
| 6. | 16-23.10. 2015r. | Rodzice, dziadkowie, rodzina – pieczenie chleba, przygotowanie domowego masła, twarogu, miodu, dżemu. | Światowy Dzień Chleba – Udział w kampanii „Tydzień dobrego chleba i zdrowego stylu życia w szkole 2015" |
| 7. | 16-23.10. 2015r. | Gminna Spółdzielnia „Samopomoc Chłopska", kierownik piekarni – fundator 10 bochenków różnego rodzaju pieczywa na zakwasie,<br>Kierownik piekarni – przewodnik podczas wycieczki uczniów do piekarni. | Światowy Dzień Chleba – Udział w kampanii „Tydzień dobrego chleba i zdrowego stylu życia w szkole 2015" |
| 8. | 16-23.10. 2015r | Publiczna Szkoła Podstawowa w Rząśniku Włościańskim, w której znajduje się Małe Muzeum Wsi Mazowieckiej – wypożyczenie eksponatów muzealnych. | Światowy Dzień Chleba – Udział w kampanii „Tydzień dobrego chleba i zdrowego stylu życia w szkole 2015" |
| 9. | 6.11.2015r. | Wójt Gminy Wąsewo – świadek podczas próby bicia rekordu Ginnessa,<br>Radna Gminy Wąsewo – świadek podczas próby bicia rekordu Ginnessa,<br>Prezes Banku Spółdzielczego w Wąsewie – świadek podczas próby bicia rekordu Ginnessa | Udział w ogólnopolskim programie – „Śniadanie daje moc".<br>Przystąpienie do próby bicia rekordu Guinnessa. |
| 10. | 6.11.2015r. | Rodzice – uczestnicy próby bicia rekordu Ginnessa, pomoc przy organizacji wydarzenia. | Przystąpienie do próby bicia rekordu Guinnessa. |
| 11. | 26.02.2016r.<br><br>7.04.2016r. | Uczennice klasy III gimnazjum – przeprowadzenie warsztatów udzielania pierwszej pomocy dla uczniów klas pierwszych, dla uczniów klas IV – V. | Warsztaty udzielania pierwszej pomocy |
| 12. | 7.04.2016r.<br><br>12.06.2016r. | Pielęgniarka NZOZ „VISH – MED" – mierzenie ciśnienia, badanie wzroku, pomiary wzrostu i wagi.<br>Badanie ciśnienia krwi i poziomu cukru. | Światowy Dzień Zdrowia<br><br>III Dzień Rodziny |
| 13. | 29.04.2016r. | Rodzice – pomoc przy przygotowaniu i dekorowaniu sałatek. | Smaczne i zdrowe sałatki warzywno - owocowe |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 9.05.2016r. | K – DENT Gabinet Stomatologiczny – spotkanie ze stomatologiem, szkolenie dla uczniów „Przyczyny powstawania próchnicy” oraz wyjaśnienie jak dbać o higienę jamy ustnej | Spotkanie ze stomatologiem |
| 14. | 16.05.2016r. | Pan Leszek Skrzecz - sportowiec z naszej miejscowości – udzielenie wywiadu, ukazanie znaczenia ruchu, pasji w życiu młodego człowieka. | Spotkanie ze sportowcem |
| 15. | 24.05.2016r. | Państwo Michalscy (dziadkowie) – udzielenie informacji o domowym sposobie wytwarzania masła, pokaz sprzętów i narzędzi. | „Dzień śnieżynki” – piknik |
| 17. | 12.06.2016r. | Rodzice – pomoc w organizacji Dnia Rodziny, (malowanie twarzy, udział w biegu ulicznym, w rozgrywkach tenisa stołowego, we wspólnych rodzinnych zmaganiach, przygotowanie poczęstunku) | III Dzień Rodziny |
| 18. | 12.06.2016r. | Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Ostrowi Mazowieckiej – udział w programie „Nie pal przy mnie proszę” rekomendowanym przez Sanepid,<br>Stoisko informacyjne podczas III Dnia Rodziny | III Dzień Rodziny |
| 19. | 12.06.2016r. | Ochotnicza Straż Pożarna w Wąsewie, Komenda Powiatowa Policji w Ostrowi Maz. – zabezpieczenie trasy biegu ulicznego, zapewnienie porządku podczas imprezy. | III Dzień Rodziny |

## VII. Harmonogram, zadania Koordynatora Szkolnego ds. Promocji Zdrowia oraz Szkolnego Zespołu ds. Promocji Zdrowia.

**Zadania Koordynatora Szkolnego ds. Promocji Zdrowia**

1. Pozyskiwanie uczestnictwa członków społeczności szkolnej i sojuszników wśród rodziców i w społeczności lokalnej oraz podjęcie wzajemnych zobowiązań, niezbędnych dla skutecznych działań.
2. Nawiązanie współpracy z koordynatorem regionalnym wspierającym pracę Szkół Promujących Zdrowie.
3. Inicjowanie, organizacja i koordynowanie prac związanych z promocją zdrowia w szkole (planowanie i ewaluacja działań).
4. Kierowanie pracą szkolnego zespołu ds. promocji zdrowia.
5. Współudział w kształceniu pracowników szkoły w zakresie promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej.
6. Rozwijanie własnych umiejętności z zakresu promocji zdrowia, współdziałania z innymi ludźmi i kierowania ich pracą.
7. Opracowanie harmonogramu pracy na rok szkolny 2016/2017 - **Załącznik nr 1**

**Zadania szkolnego zespołu do spraw promocji zdrowia**

1. Reprezentowanie potrzeb i poglądów społeczności szkolnej.
2. Łączność i informowanie reprezentowanej grupy o pracach i ustaleniach zespołu.
3. Zgłaszanie lub przekazywanie pomysłów do realizacji.
4. Opracowanie planu, a następnie rocznych harmonogramów promocji zdrowia.
5. Dokumentowanie wszystkich działań z zakresu promocji zdrowia, w formie protokołów, informacji i zdjęć umieszczanych na stronie internetowej szkoły lub na specjalnie utworzonym koncie na facebooku (hiperłacze: Publiczna Szkoła Podstawowa w Wąsewie. Szkoła Promująca Zdrowie.)
6. Uczestnictwo w spotkaniach zespołu, które odbywają raz w miesiącu lub dodatkowo według potrzeb.
7. Przeprowadzenie diagnozy i autoewaluacji.
8. Przedstawienie koordynatorowi informacji do zamieszczenia w sprawozdaniu.

Zadania zaplanowane do realizacji w roku szkolnym 2015/2016 zostały prawie w całości zrealizowane. Nad realizacją czuwał koordynator ds. promocji zdrowia oraz dyrektor szkoły. Potwierdzeniem działalności są protokoły z działań oraz informacje i zdjęcia zamieszczone na facebooku. Mamy jeszcze dużo planów w tym zakresie i uważamy, że nadal przy tak ogromnym zaangażowaniu całej społeczności szkolnej i lokalnej uda nam się je zrealizować.

Szkolny Koordynator ds. Promocji Zdrowia — Dyrektor Szkoły

Anna Dorota Skalik — Roman Malicki