



# Raport

**z działań podjętych w Szkole Podstawowej  
im. Króla Zygmunta Augusta w Wasilkowie  
w ramach wprowadzenia naszej placówki  
do Podlaskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie**

Wasilków, dnia 08.03.2007

e-mail: [psp\\_wasilkow@op.pl](mailto:psp_wasilkow@op.pl)

## **SPIS TREŚCI**

- I. Charakterystyka szkoły.**
- II. Nawiązanie do realizacji koncepcji „Podlaska Sieć Szkół Promujących Zdrowie”.**
- III. Opis problemu priorytetowego, wyniki diagnozy, sprawozdanie z realizacji działań mających na celu rozwiązanie problemu priorytetowego, ewaluacja działań.**
- IV. Opis stopnia akceptacji środowiska dla idei szkoły promującej zdrowie w tym stopień świadomości i zaangażowania rady pedagogicznej.**
- V. Opis realizacji ścieżki prozdrowotnej w szkole.**
- VI. Informacja o współpracy z rodzicami i służbą zdrowia.**
- VII. Informacje dotyczące zakresu przeszkolenia rady pedagogicznej.**
- VIII. Opis pracy szkolnego koordynatora.**
- IX. Informacja na temat wyników monitorowania samopoczucia całej społeczności szkolnej.**

## **I. CHARAKTERYSTYKA SZKOŁY**

Szkoła Podstawowa im. Króla Zygmunta Augusta w Wasilkowie spełnia następujące standardy:

### **BAZA LOKALOWA**

- budynek dwupiętrowy, oddalony od ruchu drogowego, wolnostojący z terenem zielonym, sprzyjający aktywności ruchowej, przystosowany do potrzeb dzieci sprawnych inaczej i ich rodziców,
- dwie pracownie komputerowe,
- w bibliotece szkolne centrum informacyjne i multimedialne,
- świetlica – centrum aktywności twórczej,
- 22 klasopracownie specjalistyczne dobrze wyposażone z zapleczem na pomoce dydaktyczne i sprzętem audio- wideo,
- komputer w każdej sali,
- stołówka szkolna – catering,
- sala gimnastyczna z zapleczem sanitarnym i socjalnym,
- sala do gimnastyki korekcyjnej,
- siłownia,
- dziennik elektroniczny,
- rzutnik multimedialny,
- stadion sportowy,
- boiska i zagospodarowane tereny rekreacyjne,
- gabinet pomocy przedlekarskiej i profilaktyki zdrowotnej – czynny cztery razy w tygodniu,
- gabinet stomatologiczny – nieczynny od roku z powodu niepodpisania umowy z NFZ,
- gabinety specjalistyczne:
  - pedagoga szkolnego,
  - logopedy,

- pokój nauczycielski z zapleczem socjalnym i z dwoma komputerami z dostępem do Internetu,
- pokój do rozmów z rodzicami,
- wyremontowane toalety z dozownikami na mydła , papierem toaletowym i ręcznikami jednorazowego użytku,
- wykładzina antypoślizgowa na korytarzach,
- pracownicy administracji korzystają z programów komputerowych

### ***DAŻYMY DO STWORZENIA:***

- *dwóch pracowni językowych,*
- *sieci monitorującej z zapisem,*
- *zestawu audiowizualnego w każdej klasie plus e-szkoła*

### **STANDARDY EDUKACYJNE**

- liczba uczniów w szkole – 677
- liczba uczniów w oddziałach 18 – 26 osób, lub 20,
- jednozmianowość pracy szkoły
- warunki do kształcenia zintegrowanego:
  - wyznaczone klasy,
  - odpowiednie wyposażenie, dostosowane do wieku uczniów,
  - podjazd dla osób niepełnosprawnych,
- warunki do zajęć sportowych:
  - sala gimnastyczna,
  - sala do gimnastyki korekcyjnej,
  - boisko szkolne,
  - tereny rekreacyjne,
  - podział na grupy zapewniające bezpieczeństwo uczniów podczas zajęć, spełniające wymogi UE, estetyczne i BHP,
- sprzęt komputerowy, internet,
- biblioteka- aktualizowany księgozbiór,
- czytelnia - centrum multimedialne,

- żywienie uczniów, dożywianie w stołówce szkolnej:
  - zupa dla wszystkich chętnych na II przerwie 12.50,
  - szklanka mleka dla każdego ucznia,
  - jabłko dla każdego ucznia ( 3x w miesiącu).

### **DAŻYMY DO STWORZENIA:**

- *osobnej pracowni komputerowej dla uczniów klas I-III,*
- *stworzenia oddzielnego stanowiska dla każdego ucznia w pracowni komputerowej,*
- *ilości etatów zgodnych z potrzebami szkoły,*
- *centrum aktywności twórczej.*

### **KSZTAŁCENIE**

#### ➤ PROJEKTY:

- *Szkoła z klasą,*
- *Socrates Comenius ( pozytywnie zaopiniowany, jednak nie doszedł do realizacji z powodu niezakwalifikowania się jednej szkoły partnerskiej) ,*
- *Jestem ratownikiem.*

#### ➤ INNOWACJE:

- *dziennik internetowy,*
- *w pełni wyposażone dwie pracownie komputerowe z dostępem do internetu,*
- *koło informatyczne dla uczniów klas III,*
- *ogród szkolny jako zielona pracownia,*
- *klasy usportowione – zwiększona liczba godzin wychowania fizycznego,*
- *wystawy szkolne jako środek dydaktyczny do realizacji treści edukacyjnych,*
- *zajęcia sportowe w siłowni dla uczniów i rodziców,*

- dodatkowe godziny nauki języka angielskiego współfinansowane przez ZNP,
  - bogata oferta bezpłatnych zajęć pozalekcyjnych.
- **NAJCZĘŚCIEJ STOSOWANE METODY AKTYWIZUJĄCE:**
- metoda projektów,
  - drama,
  - przekład intrsemiotyczny,
  - mapa mentalna,
  - burza mózgów,
- **PROGRAMY PROFILAKTYCZNE:**
- *Bądź bezpieczny,*
  - *Szkoła bez przemocy,*
  - *Zdrowo jesz – zdrowo żyjesz,*
  - *Zachowaj trzeźwy umysł.*
- **„REGULACJE” PODRĘCZNIKÓW**

Po analizie ofert wydawnictw rada pedagogiczna zatwierdza zestaw podręczników obowiązujących na dany rok szkolny w naszej placówce.

### **POMOC PSYCHOLOGICZNO – PEDAGOGICZNA**

- pedagog na całym etacie,
- logopeda na całym etacie

### **DAŻYMY DO;**

- zatrudnienia psychologa,
- zorganizowania grup wsparcia.

### **BEZPIECZEŃSTWO:**

- właściwy stan techniczny obiektu, spełniającego normy BHP i HACCP  
Potwierdzone kontrolą z Powiatowego Inspektoratu Nadzoru Budowlanego --dwie kontrole w ubiegłym roku – bez uwag, zaleceń do realizacji.

## **II. NAWIĄZANIE DO REALIZACJI KONCEPCJI *„PODLASKA SIEĆ SZKÓŁ PROMUJACYCH ZDROWIE”***

Szkoła promująca zdrowie, to szkoła, która w szczególny sposób propaguje zdrowy styl życia wśród uczniów, wyposaża uczniów w wiedzę i umiejętności niezbędne do podejmowania wyborów dla poprawy własnego poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych, prowadzi wszechstronną edukację propagującą zdrowie, włącza do działań prozdrowotnych zarówno uczniów szkoły jak i rodziców.

Brak czasu, zabieganie o zdobycie środków do życia, strach przed utratą pracy powodują, że często zapominamy o własnym zdrowiu. Tym samym nie myślimy o tym, że nasze dzieci przejmują od nas ten niewłaściwy styl życia, traktując go jako normalny. Zachowując jedynie najbardziej podstawowe zasady higieny uważamy, że wystarczy to do utrzymania zdrowia. Jest to jednak prawidłowość jedynie młodego wieku, o czym świadczą liczne zachorowania ludzi dojrzałych i starych. Ogranicza się więc czas pełnego zdrowia, a gdy nałożą się na nasze życie zanieczyszczenie środowiska, stres i niewłaściwe odżywianie oraz nałogi, staje się jasne, dlaczego ludzie żyją coraz krócej.

Mając to na uwadze, współczesna szkoła ma do spełnienia ważną rolę, gdyż to właśnie ona winna wskazywać prawidłowe wzorce postępowania, nauczyć zdrowego stylu życia i wpajać młodym ludziom potrzebę dbania o zdrowie swoje i innych. Tak więc zadaniem szkoły jest stworzenie takich warunków, w których dzieci nie tylko poznają właściwe sposoby postępowania, ale przejmują je jako normalne i podejmują konkretne działania na rzecz ochrony zdrowia.

Od szeregu lat w naszej szkole podejmowane są działania, których głównym celem jest promowanie zdrowego stylu życia wśród społeczności szkolnej.

Wychodząc naprzeciw nowym, ważnym inicjatywom edukacyjnym społeczność Szkoły Podstawowej im. Króla Zygmunta Augusta w Wasilkowie w **dniu 30 listopada 2004r. na posiedzeniu rady pedagogicznej** podjęła decyzję o przystąpieniu do realizacji koncepcji *Podlaska Sieć Szkół Promujących Zdrowie* (zał. nr 1).

Spośród nauczycieli wyłoniono zespół ds. promocji zdrowia, którego koordynatorem została Pani Dyrektor Anna Biegańska. (zał. 2)

Koordynator szkolny  
p. dyr. Anna Biegańska



Zespół do spraw promocji zdrowia



### **III. OPIS PROBLEMU PRIORYTETOWEGO, WYNIKI DIAGNOZY, SPRAWOZDANIE Z REALIZACJI DZIAŁAŃ MAJĄCYCH NA CELU ROZWIĄZANIE PROBLEMU PRIORYTETOWEGO, EWALUACJA DZIAŁAŃ**

Uwzględniając treści zawarte w Statucie Szkoły, programie wychowawczym jak również w programie rozwoju szkoły i dokonując wnikliwej analizy najpilniejszych potrzeb w zakresie promocji zdrowia, uzgodniono problem priorytetowy dotyczący odżywiania. Niepokoi nas fakt nadmiernej otyłości wśród dzieci oraz ich złe samopoczucie podczas pierwszych zajęć lekcyjnych (osłabienie, ospałość, brak koncentracji, bóle brzucha), które często można zaobserwować w szkole. Podejrzewamy, że objawy te mogą mieć związek z niespożywaniem przez dzieci śniadania w domu, jak również niejedzeniem drugiego śniadania w szkole.

Opracowano więc ankiety dla uczniów i rodziców dotyczące spożywania przez uczniów drugiego śniadania: „Czy jesz drugie śniadanie?” – ankieta dla uczniów, „Czy Twoje dziecko je drugie śniadanie?” - ankieta dla rodziców.

Wyniki ankiety nie mogą być powodem do zadowolenia. Tylko ponad 63% dzieci stwierdza, że je drugie śniadanie, natomiast 9% uczniów przyznaje, że wcale nie je drugiego śniadania. 71% dzieci zjada ten posiłek w szkole. Najczęściej są to kanapki (49% ankietowanych), słodka bułeczka (24% badanych), jabłko (4%, ale też słodczyce, chipsy – 24%).

Najbardziej zaskakujące okazały się wyniki ankiety, jeżeli chodzi o miejsce spożywania śniadania. 69% uczniów zadeklarowało, że chciałoby spożywać drugie śniadanie w sali lekcyjnej, 21% woli jeść w stołówce, a tylko 10% badanych na korytarzu.

Na podstawie danych z ankiet opracowano program profilaktyki zdrowotnej „*Zdrowo jesz – zdrowo żyjesz*”, którego celem nadrzędnym jest zmiana nawyków żywieniowych wśród dzieci.

Podjęto szereg działań mających na celu rozwiązanie problemu priorytetowego:

## **ŻYWIENIE**

- w porozumieniu z Dyrekcją Szkoły uwzględniono w rozkładzie zajęć długą przerwę śniadaniową 9.30 – 9.45,
- udostępniono sale lekcyjne oraz stołówkę, gdzie uczniowie pod opieką nauczycieli spożywają drugie śniadanie,
- przystąpiono do akcji „*Pij mleko*” dofinansowywanej ze środków Unii Europejskiej,
- prowadzona jest akcja „*Jabłko dla każdego ucznia*”,
- dokonano zmiany asortymentu w sklepiku szkolnym,
- zorganizowano zajęcia „*Jesz zdrowo*” polegające na przyrządzaniu i degustacji sałatek i surówek,
- zapewniono zupę dla każdego ucznia,
- dofinansowano obiady dla dzieci z rodzin ubogich ze środków MOPS w Wasilkowie,
- opłacono obiady dzieciom z rodzin, które utraciły jednego z rodziców (sponsorzy: parafie działające na terenie miasta, zakłady pracy, osoby mieszkające za granicą),
- organizowano wystawy dotyczące promocji zdrowej żywności.



Podczas godzin wychowawczych zorganizowaliśmy cykl spotkań z pielęgniarką szkolną i lekarzem pediatrą dotyczących higieny spożywania posiłków i prawidłowego, dostosowanego do rozwoju dziecka, sposobu odżywiania.

Efektem tych działań było wykonanie metodą projektów piramidy zdrowia jako stałego elementu dekoracji naszej szkoły. Materiały do wykonania pracy zostały zasponsorowane przez jednego z rodziców.



Hasło zdrowego odżywiania wcielono w czyn organizując cotygodniowy kiosk owocowy. Zaproponowano w ten sposób naszym uczniom, zamiast chipsów i słodczy, zdrową przekąskę – jabłko na drugie śniadanie.





Na początku naszej akcji darczyńcą był producent jabłek z Grodziska Mazowieckiego. Następnie w celu pozyskania funduszy na zakup jabłek uczniowie przeprowadzili kwestę podczas ślubowania klas pierwszych, podczas sesji Rady Miasta w Urzędzie Miasta i Gminy w Wasilkowie. Organizowano też kiermasze prac uczniowskich: *Śnieżynka, Palmy, pisanki, kraszanki* oraz *Stoik pełen przysmaków*.



Chcąc otrzymać informację zwrotną dotyczącą akcji „*Jabłko dla każdego ucznia*” mali redaktorzy szkolnego pisma „*SAMORZĄDZIK*” przeprowadzili wśród uczniów naszej szkoły wywiad.

Poniżej zamieszczamy przykładowe wypowiedzi:

- „*Bardzo lubię długą przerwę, szczególnie we czwartek, bo mogę zjeść jabłko za darmo*” ( *Joasia* )
- „*W czwartek nie biorę drugiego śniadania, bo zawsze są rozdawane jabłka*”( *Michał* )
- „*Zastanawiałam się, czy jabłka, które rozdają panie są myte, ale pani powiedziała, że oczywiście*”( *Karolina* )
- „*Na początku wszyscy myśleli, że zabraknie owoców i dlatego tak tłoczyli się, ale wkrótce okazało się, że jabłek wystarcza dla wszystkich i teraz spokojnie podchodzimy do pojemników*” ( *Robert* ).

Pod wpływem naszych działań został też częściowo zmieniony asortyment towarów w sklepiku szkolnym. Pojawiły się jabłka i mandarynki oraz słodkie bułeczki. Więcej też jest soków owocowych typu „Kubuś”, „Tymbark”.

W drugim roku działań związanych z promocją zdrowia w okresie jesiennym zorganizowaliśmy metodą projektów wystawę „Co nam jesień w darze niesie – czyli żyjemy zdrowo”. Celem tego przedsięwzięcia było uświadomienie uczniom, jak istotne jest zjadanie dużej ilości warzyw i owoców.

W organizację wystawy zaangażowali się uczniowie klas IV – VI. Ekspozycja służyła jako środek dydaktyczny dla uczniów całej szkoły.



Ten sam cel przyświecał nam również podczas organizowania „Jesiennej spizarni”. Chcieliśmy pokazać uczniom jakie bogactwo składników pokarmowych mieści się w przetworach przygotowywanych w gospodarstwach domowych.



## **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**

Po roku realizacji programu do naszych zadań włączyliśmy działania, zmierzające do poprawy kondycji fizycznej naszych podopiecznych. Obserwacje skłoniły nas do zastanowienia się nad problemem otyłości występującej wśród uczniów. Sytuacja została zdiagnozowana w oparciu o przeprowadzone ankiety wśród uczniów i rodziców. Niestety, wyniki ankiet nie są zadowalające, jeśli chodzi o umiejętność organizowania wolnego czasu. Aż 60% ankietowanych uczniów unika wszelkiego wysiłku i aktywności fizycznej, spędzając czas wolny przed komputerem lub telewizorem, co prowadzi do otyłości i wad postawy. Aby zapobiec tej sytuacji, przystąpiono do następujących działań:



- zorganizowano prelekcję pod hasłem „*To ja - Twój kręgosłup*” przeprowadzoną przez przedstawiciela Stowarzyszenia Osób Niepełnosprawnych – dr Joannę Filipkowską,



- odbyło się spotkanie uczniów klas szóstych z psychologiem dr Cezarym Godlewskim na temat: „*Aktywność ruchowa w pokonywaniu stresu*”





Spotkanie cieszyło się wielkim zainteresowaniem, młodzież bardzo aktywnie uczestniczyła w dyskusji, zadawała wiele ciekawych pytań dotyczących sposobu rozładowywania stresu w sytuacjach, z którymi borykają się na co dzień.

- prężnie działają szkolne koła aerobiku (II miejsce podczas finału Igrzysk Województwa Podlaskiego w Aerobiku ),



- organizujemy rajdy rowerowe z okazji Dnia Ziemi, Dnia bez samochodu,



- na godzinach wychowawczych w klasach IV przeprowadzono metodą projektów cykl zajęć „*Zabawy ruchowe dawniej i dziś*”,
- zorganizowano z okazji „*Dnia Wiosny*” konkurs sprawnościowy „*Olimpijka*”,
- zachęcono uczniów szkoły do wzięcia udziału w akcji „*Szkoła z klasą - na sportowo*”,
- organizuje się zajęcia w szkolnej siłowni.





W związku z tym, że w naszej szkole istnieją klasy usportowione sukcesy małych sportowców mobilizująco wpływają na pozostałą społeczność szkolną. Zauważono większą chęć do ćwiczeń na lekcjach w-f, zwiększoną frekwencję na zajęciach z gimnastyki korekcyjnej oraz kołach aerobiku.



Finał igrzysk woj. podlaskiego w indywidualnych biegach przełajowych Turośl 8.04.2006



Bieg Sylwestrowy 2005

## HIGIENA OSOBISTA I HIGIENA OTOCZENIA

- ✓ spotkania z pielęgniarką szkolną i lekarzami: pediatrą ,stomatologiem



- ✓ zamontowanie w toaletach dozowników na mydło, papier toaletowy i ręczniki jednorazowe,
- ✓ wprowadzenie przerw śródlekcyjnych podczas zajęć dydaktycznych,
- ✓ ergonomia w szkole – dostosowano wysokość stolików i krzeseł do wzrostu ucznia,
- ✓ realizujemy programy:
  - *Higiena okresu dojrzewania, czyli jak dbać o skórę,*
  - *Między nami kobietkami,*
  - *Radosny uśmiech - radosna przyszłość*
- ✓ przeprowadzono akcję ukwiecania szkoły



## ZDROWIE PSYCHICZNE

- dla uczniów:
  - spotkanie z psychologiem panem dr Cezarym Godlewskim na temat:
    - *Jak radzić sobie ze stresem?*
    - *Aktywność ruchowa, a stres.*
- dla rodziców:
  - spotkanie z psychologiem panem dr Cezarym Godlewskim na temat:
    - *Telewizja – okno wyobraźni czy złodziej czasu*
- spotkanie z psychologiem panem Piotrem Cichockim na temat:  
*Jak reagować na agresję u dzieci?*

## BEZPIECZEŃSTWO I PIERWSZA POMOC

### 1. Bezpieczeństwo

- Nawiązanie współpracy z Komendą Wojewódzką Policji w Białymstoku, Komendą Policji w Wasilkowie, WORD, Jednostką Straży Pożarnej w Wasilkowie, wychowawcami klas I - III.
- Przygotowanie i przedstawienie na centralnej imprezie w Białymstoku (CENTRALIA) montażu słowno – muzycznego pt. „Z kodeksem drogowym w dłoni”- propagowanie ogólnopolskiej akcji „Bezpieczna droga do szkoły”.
- Organizacja spotkania z policjantem uczniów klas trzecich
  - zapoznanie uczniów podstawowymi zasadami bezpiecznego zachowania w drodze do szkoły w charakterze pieszego.

- Organizacja konkursu „Mistrz przepisów drogowych” dla uczniów klas III- utrwalanie wiedzy dotyczącej zasad bezpieczeństwa w drodze do szkoły.
- Udział uczniów w czwartej edycji Międzynarodowego Konkursu „Bezpieczeństwo dla wszystkich” z tematem przewodnim: „Bezpieczeństwo pieszych to również nasza sprawa”- przesłanie plakatu na konkurs.
- Realizacja programu „Bezpieczne wakacje”- celem przygotowania uczniów do bezpiecznych zachowań w trakcie letniego wypoczynku.
- Spotkania z policjantem – bezpieczna droga pierwszoklasistów do szkoły, noszenie świateł odblaskowych.
- Organizowanie wycieczek na skrzyżowanie dróg i ulicami miasta - kształtowanie właściwych postaw w zakresie uczestnictwa dzieci w ruchu drogowym.
- Prowadzenie zajęć doskonalących znajomość przepisów ruchu drogowego.
- Redagowanie tematycznych gazetek ściennych propagujących bezpieczne zachowania na drodze.
- Projekcja filmów dydaktycznych: „Na ulicy”, „Kiedy wracam ze szkoły”.
- Przygotowanie przedstawienia dla rodziców „ Odpoczywamy bezpiecznie”
- Wdrożenie do realizacji w klasach I-III własnego programu „*Jestem bezpieczny na drodze*” celem którego jest wyposażenie uczniów w wiadomości niezbędne do zrozumienia zasad świadomego uczestnictwa w ruchu drogowym, kształtowanie umiejętności obserwacji i oceny sytuacji na drodze oraz podejmowanie właściwych decyzji.
- Praca metodą projektu w ramach akcji „Nauczyciel z klasą” – realizacja projektu „**Bądź bezpieczny**”. **Dzięki niemu uczniowie**

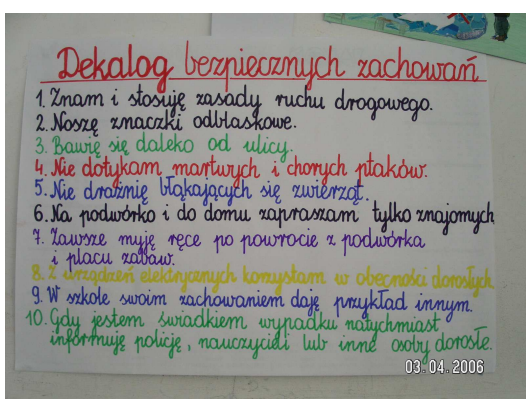


pogłębili swoje wiadomości i umiejętności zawarte w programie „Jestem bezpieczny na drodze” i poszerzyli obszar działań, w którym szczególną uwagę zwracamy na bezpieczeństwo.

Publikacja internetowa zajęć : „Jestem wzorowym pieszym” w akcji „Nauczyciel z klasą”.



➤ Udział klasy IIIa w siódmej edycji Międzynarodowego Konkursu „Bezpieczeństwo dla wszystkich”.



➤ W celu podniesienia bezpieczeństwa uczniów położono w szkole wykładzinę antypoślizgową



➤ Realizowany jest program „Szkoła bez przemocy”

## 2. Pierwsza pomoc

- Wdrażamy program „*Jestem ratownikiem*”, który obejmuje następujące zagadnienia:
  - a) ćwiczenia praktyczne w udzielaniu pierwszej pomocy
  - b) jak zachować się w razie wypadku,
  - c) jak postępujemy z osobą nieprzytomną – pozycja boczna, resuscytacja czyli oddechy ratownicze, uciskanie klatki piersiowej



- Wprowadzono dyżury uczniów przy drzwiach wyjściowych oraz księgę „*Wejść i wyjść*”.

Podsumowanie corocznych działań promujących zdrowie jest majowa impreza pod hasłem „**ZDROWO, BEZPIECZNIE, TANECZNIE**” realizowana metodą projektów.

Pamiętamy o tym, żeby zdrowym być trzeba zdrowo żyć. Uświadamiamy uczniom w każdej chwili o konieczności ruchu, roli zdrowego odżywiania się oraz wagi bezpieczeństwa w ich życiu.



Uczniowie przygotowują kosze pełne witamin, zachęcają swoje koleżanki i kolegów do zdrowego odżywiania. W celu szerokiego rozpropagowania akcji opracowali i wykonali hasła.



Na zakończenie naszych działań prezentujemy stworzony przez uczniów współpracujących z zespołem ds. promocji zdrowia *DEKALOG ZDROWEGO STYLU ŻYCIA*

### DEKALOG ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

- 1. Interesuję się własnym zdrowiem i swoim rozwojem psychicznym.**
- 2. Staram się planować własną pracę, wypoczynek i czas wolny.**
- 3. Sięgam po leki pod kontrolą dorosłych, gdy jestem chory.**
- 4. Troszczę się o własną sprawność fizyczną.**
- 5. Od tego co jem i jak jem zależy zdrowie i życie.**
- 6. Umiem dbać o własne bezpieczeństwo i unikam niebezpiecznych sytuacji.**
- 7. Znam skutki nałogów, więc je eliminuję.**
- 8. Troszczę się o higienę swojego ciała, ubioru i estetykę otoczenia.**
- 9. Rozwijam umiejętności walki ze stresem.**
- 10. Staram się być życzliwym dla innych.**



#### **IV. OPIS STOPNIA AKCEPTACJI ŚRODOWISKA DLA IDEI SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE W TYM STOPIEŃ ŚWIADOMOŚCI I ZAANGAŻOWANIA RADY PEDAGOGICZNEJ**

W trakcie realizacji koncepcji zaobserwowaliśmy pełną akceptację rady pedagogicznej dla naszych działań (50 nauczycieli zadeklarowało chęć przystąpienia naszej szkoły do realizacji koncepcji „Podlaska Sieć Szkół Promujących Zdrowie”). Nauczyciele aktywnie włączyli się w przeprowadzanie poszczególnych zadań we wszystkich wcześniej wymienionych obszarach. Możliwe jest to dzięki szerokiej współpracy z różnymi instytucjami:

- Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej,
- Miejskim Ośrodkiem Animacji i Kultury,
- Urzędem Miasta I Gminy Wasilków,
- Komisariatem Policji,
- Ośrodkiem Zdrowia.

#### **V. OPIS REALIZACJI ŚCIEŻKI PROZDROWOTNEJ W SZKOLE**

W naszej szkole treści ścieżki prozdrowotnej są włączone w zakres nauczania kilku przedmiotów. Wiodącymi przedmiotami są:

- wychowanie do życia w rodzinie,
- przyroda,
- zajęcia wychowania fizycznego,

Inne przedmioty pełnią rolę wspomagającą w realizacji w/w ścieżki. Ze względu na aspekt wychowawczy ścieżki prozdrowotnej, ich treści

zostały również zapisane w planach wychowawczych dla poszczególnych poziomów klas. Do realizacji ścieżki prozdrowotnej włącza się aktywnie świetlica ze swoim cyklicznym programem „Święto Marchewki”, biblioteka. Ponadto treści realizowane są w ramach zajęć pozalekcyjnych, podczas których stosowane są różnorodne metody min.

- ✓ metoda projektów,
- ✓ drama,
- ✓ mapa mentalna,
- ✓ przekład intersemiotyczny.



## **VI. INFORMACJA O WSPÓŁPRACY Z RODZICAMI I SŁUŻBĄ ZDROWIA**

Szkoła podstawowa jest elementem środowiska lokalnego. Oba te środowiska na siebie oddziałują. Jest miejscem, które przygotowuje do następnego etapu edukacji, ale również do życia, w tym do dokonywania zdrowych wyborów. Szkoła tworzy warunki fizyczne i społeczne sprzyjające ochronie i pomnażaniu zdrowia, umożliwia aktywne uczestnictwo społeczności szkolnej w działaniach na rzecz zdrowia.

Wobec powyższego podczas zebrań rodzicielskich organizowane są prelekcje na temat edukacji prozdrowotnej. Spotkania prowadzone były przez lekarza pediatrę Katarzynę Łazarską – temat „*Żyjmy zdrowo*” oraz psychologa dr Cezarego Godlewskiego – tematy „*Telewizja – okno wyobraźni czy złodziej czasu*”, „*Aktywność ruchowa a stres*”.

Systematycznie, przez cały rok zamieszczamy artykuły w gazecie lokalnej i gazecie szkolnej poświęcone zdrowemu odżywianiu. Prowadzimy akcje plakatowe na terenie szkoły.

Nasza szkoła znajduje się w doskonałej sytuacji, ponieważ dysponujemy dobrze wyposażonym gabinetem pielęgniarskim. W związku z tym organizujemy cykle spotkań naszych uczniów z pielęgniarką szkolną na temat higieny spożywania posiłków i prawidłowego, dostosowanego do rozwoju dziecka sposobu odżywiania oraz higieny osobistej. Pielęgniarka uświadamia dzieciom, jak ważne jest mycie rąk przed spożywanym posiłkiem. Dlatego też w szkole zamontowano we wszystkich łazienkach dozowniki na mydło i papierowe ręczniki.





Oprócz tego w naszej szkole prowadzone są następujące działania prozdrowotne:

- fluoryzacja i nauka szczotkowania zębów,
- pogadanki z uczennicami klas V i VI dotyczące okresu dojrzewania i zmian zachodzących w organizmie – te spotkania odbywały się w ramach programu „Między nami kobietkami”,
- pokazy udzielania pierwszej pomocy,
- profilaktyka mająca na celu zapobieganie chorobom „brudnych rąk”

Mieszkańcy naszego miasta mogą uczestniczyć w zajęciach aerobiku prowadzonych w naszej szkole. Mogą również korzystać z dobrze wyposażonej siłowni. Na sali gimnastycznej odbywają się turnieje piłki siatkowej. Boisko szkolne również jest udostępniane do rozgrywek sportowych w ramach cyklicznej imprezy „Dni Wasilkowa”.



Dotychczasowa współpraca ze środowiskiem lokalnym układa się bardzo dobrze. W każdej chwili możemy liczyć na pomoc i wsparcie Rady Rodziców, władz miasta i służby zdrowia.

## **VII. INFORMACJE DOTYCZĄCE ZAKRESU PRZESZKOLENIA RADY PEDAGOGICZNEJ**

W dniu 30 listopada 2004 roku członkowie rady pedagogicznej uczestniczyli w szkoleniu „*Jak tworzymy szkołę promującą zdrowie*” prowadzonym przez wojewódzkiego koordynatora sieci szkół promujących zdrowie p. Krzysztofa Sochonia. Odpowiednia informacja znajduje się w księdze protokołów rady pedagogicznej.

Ponadto nauczyciele byli uczestnikami :

- warsztatów „*Rozwijanie umiejętności życiowych w szkole promującej zdrowie*” organizowane przez CEN p. Jadwigę Czyżewską - 14.09.2004r.
- kursu „*Działania zdrowotne w szkole i przedszkolu*” organizowane przez Suwalski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli – 25-26.11.2005.
- Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego „*Wygraj z astmą*” - 24.05.2005.r.
- kursu organizowanego przez WOŚP „*Ratujemy i uczymy ratować*”
- spotkania w Kuratorium Oświaty dotyczące procedur wprowadzenia szkoły do Podlaskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie
- rad szkoleniowych:
  - udzielanie pierwszej pomocy,
  - emisja głosu,
  - znaczenia przerw śródlekcyjnych w procesie dydaktycznym

Działania na rzecz uczniów:

- a) realizowane projekty:
- *Bądź ratownikiem,*
  - *Szkoła z klasą*
- b) realizowane programy:
- *Zdrowie dla każdego ucznia,*
  - *Higiena osobista wieku dojrzewania, czyli jak dbać o skórę,*

- *Czas przemian,*
- *Między nami kobietkami,*
- *Zachowaj trzeźwy umysł,*
- *Alkohol kradnie wolność,*
- *Radosny uśmiech radosna przyszłość- uczniowie klas III*
- *Szkoła bez przemocy,*
- *Bądź bezpieczny?*

b) inne działania:

- *Fioletowy krokus – apel i przemarsz antyalkoholowy,*
- *Gwiaździsty łańcuszek czystych serc*
- *Miss i Mister Grzeczności*

## **VIII. OPIS PRACY SZKOLNEGO KOORDYNATORA**

Tworzenie Szkoły Promującej Zdrowie jest długotrwałym i w zasadzie niekończącym się procesem, bowiem w miejsce problemów rozwiązanych przez społeczność szkolną pojawiają nowe, wymagające uwagi. Nasze doświadczenia pokazują, że jest to praca polegająca na dokonywaniu zmian w ludziach i w ich środowisku, a tego zadania nie wykona się z dnia na dzień. Zatem każdego koordynatora powinna cechować wytrwałość i konsekwentne dążenie do celu.

Szkolnym koordynatorem jest p. dyr. Anna Biegańska, która sprawuje opiekę nad wszelkimi działaniami ujętymi w planie wychowawczym i programie profilaktycznym szkoły, doskonalą własne umiejętności w zakresie promocji zdrowia. Raz w miesiącu odbywają się spotkania członków zespołu ds. promocji zdrowia, w czasie których planujemy akcje profilaktyczne, ustalamy formy i metody pracy dydaktyczno – wychowawczej oraz dokonujemy ewaluacji swoich działań.



## **IX. INFORMACJA NA TEMAT WYNIKÓW MONITOROWANIA SAMOPOCZUCIA CAŁEJ SPOŁECZNOŚCI SZKOLNEJ**

W celu uzyskania informacji i opinii zapytałyśmy uczniów, jak oceniają prowadzone w naszej szkole działania prozdrowotne. Poniżej zamieszczamy niektóre wypowiedzi:

*„Akcja „Zdrowo jesz-zdrowo żyjesz” dała mi dużo do myślenia. Zaczęłam większą uwagę przywiązywać do tego, co jem. Jestem w klasie sportowej i sport bardzo mi służy. Zawsze jadłam jabłka rozdawane przez nauczycieli na przerwach. Elmeksowanie chroniło moje zęby przed bakteriami. Dowiedziałam się wiele na temat mojej diety, ćwiczeń ruchowych i zdrowia. Jestem bardzo zadowolona z tej akcji”  
(Ewelina Pszczółka kl. VI)*

*„Akcja pomogła mi ograniczyć ilość spożywanych słodyczy. Zaczęłam jeść dużo warzyw i owoców. Zrozumiałam, że owoce i warzywa wzmacniają odporność organizmu. Gdy rozdawano w szkole jabłka z chęcią je jadłam” (Eliza Koszykowska kl. VI)*

*„W naszej szkole zauważyliśmy działania prozdrowotne. Często na długich przerwach rozdają nam pyszne jabłka, był organizowany kącik zdrowej żywności. Młodsze klasy przygotowywały sałatki różnego rodzaju, które były degustowane. W tamtym roku był dzień sportu, w którym uczestniczyli uczniowie naszej szkoły, był organizowany bieg rodzinny, brały w nim udział nawet przedszkolaki. Klasy sportowe brały udział w olimpiadzie, z której przywieziono wiele pucharów i medali. Dziewczyny z klas VI miały lekcje „Między nami kobietkami”, a młodsze klasy miały szczotkowanie zębów. Te działania wpływają na dobre samopoczucie. Dzięki*

*nim dobrze się czujemy, jesteśmy uśmiechnięci. Jest to potrzebne w naszej szkole i w życiu codziennym” (opinia uczniów klasy VI)*

*„Te wszystkie akcje pomogły mi zrozumieć, jak ważne jest zdrowe odżywianie się. Dowiedziałam się też, jak należy dbać o swoją higienę osobistą” (Ewelina Dąbrowska kl. V)*

Szkoła powinna sprzyjać osiągnięciu zdrowia i dobrego samopoczucia zarówno fizycznego jak i psychicznego, zadowolenia i sukcesów na miarę możliwości każdego ucznia. Ponieważ człowiek wychowywany przez nas ma być pożyteczny dla siebie i innych, musi być przede wszystkim zdrowy. Wśród wielu uwarunkowań ludzkiego szczęścia jako pierwsze należy wymienić jego zdrowie. Po utracie pełnego zdrowia dziecko nie może przeżywać pełni szczęścia. Uczeń o słabym zdrowiu trudniej osiąga wysokie wyniki w nauce. Męczliwość, złe samopoczucie, nieobecność na lekcjach, przeszkadza dzieciom wydajnie pracować. Z tych samych powodów dzieci chore mają mniej zajęć pozalekcyjnych. Nie uczestniczą, np. w zespołach artystycznych i sportowych, nie mają możliwości przeżywania silnych wrażeń i wzruszeń. W tej sytuacji dzieci popadają w kompleksy niższości, często są odrzucane przez rówieśników, co nie pozostaje bez wpływu na kształtowanie się ich własnego ja i postaw społecznych.

Nic jednak nie osiągnęlibyśmy bez akceptacji uczestnictwa, wsparcia i zaangażowania się rodziców. Planując swoją pracę nadal będziemy uwzględniali uwagi i pomysły dorosłych. W dalszym ciągu też liczymy na udział mieszkańców naszego miasta w spotkaniach, prelekcjach i imprezach plenerowych.

**Na skutek naszych działań każdy uczeń  
kończący szkołę podstawową:**

- ☺ **umie samodzielnie korzystać z usług służby zdrowia przynajmniej w gabinetach lekarskich i stomatologicznych,**
- ☺ **interesuje się czynnie swoim rozwojem, dba o higienę osobistą, praktykuje ćwiczenia ruchowe,**
- ☺ **umie świadomie planować rozkład dnia, rozumie i odczuwa rytm pracy i wypoczynku,**
- ☺ **wyjaśnia, dlaczego okres dojrzewania jest szczególny w życiu młodego człowieka,**
- ☺ **rozumie cudze zdrowie, choroby i kalectwo,**
- ☺ **umie udzielić pierwszej pomocy,**
- ☺ **dostrzega związek między swoim zdrowiem a zdrowiem społeczeństwa.**

Wypowiedzi uczniów, członków rady pedagogicznej, rodziców, pracowników służby zdrowia utwierdzają nas w przekonaniu, że prowadzone działania oceniane są pozytywnie, co motywuje nas do dalszej pracy.

Raport opracowały:

Koordynator – mgr Anna Biegańska- dyrektor szkoły  
oraz członkowie zespołu ds. promocji zdrowia:

mgr Jolanta Ejsmont (nauczyciel plastyki)

mgr Piotr Dobiecki (nauczyciel informatyki)

mgr Małgorzata Gołąbiewska (nauczyciel j. polskiego)

mgr Danuta Kiermut (nauczyciel przyrody)