

Zdrowe odżywianie – kondycji wzrastanie



SPRAWOZDANIE Z REALIZACJI DZIAŁAŃ SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE W GIMNAZJUM W II PÓŁROCZU ROKU SZKOLNEGO 2016/2017

W bieżącym roku szkolnym oprócz kontynuacji działań długofalowych dotyczących zdrowego odżywiania, zdrowia psychicznego i aktywności fizycznej zajęliśmy się wybranymi problemami priorytetowymi wynikającymi z ubiegłorocznej diagnozy i ewaluacji.

1) 10 kwietnia w ramach projektu edukacyjnego uczniowie z klasy II d przygotowali pod kierunkiem p. Agnieszki Pastuszek wieczorek poetycki „Na zdrowie”. Licznie zaproszeni uczniowie wzięli udział w quizie dotyczącym zdrowia i układach tanecznych prowadzonych przez uczniów klasy IIIc.

2) W dniach 7 – 12 kwietnia odbyło się spotkanie z pracownikami PSSE z Pruszkowa w ramach Tygodnia Zdrowia oraz realizacji Programu ogólnopolskiego Trzymaj Formę. Uczniowie poznali zagrożenia płynące z używania środków psychoaktywnych. Dziewczęta wzięły udział w warsztatach dotyczących profilaktyki raka piersi. Odpowiedzialna – p. Aneta Wąsowicz - Ciechomska

3) W gazetce szkolnej Witryna pojawiały się artykuły dotyczące zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej oraz zdrowia psychicznego. Odpowiedzialna – p. Emilia Chmielewska - Sobiera

4) W bibliotece przeprowadzona została w trakcie Tygodnia Zdrowia akcja promująca książki o tematyce zdrowotnej (poradniki, książki kucharskie, książki dotyczące sportu, dbania o siebie). Wykonano wystawki oraz plakaty. Przez cały rok biblioteka promowana była jako miejsce ciszy, a panie bibliotekarki zachęcały do spokojnego czytania oraz cichych

rozmów. Nowo powstały kącik czytelniczy sprzyja ciszy i walce z hałasem. Odpowiedzialna - p. Karolina Przegiętka

5) W dniach 22 – 26 maja zorganizowany został tydzień języka niemieckiego i angielskiego. Miał on na celu zachęcić uczniów do nauki języków obcych. Razem z uczniami podjęto szereg różnych inicjatyw.

Uczniowie w ramach tego tygodnia przygotowali degustację potraw kuchni niemieckiej, którą można było podziwiać na 1 piętrze. W ramach akcji pt. „Stołówka szkolna proponuje” był serwowany obiad w stylu niemieckim. Największym sukcesem był poczęstunek w stylu kuchni niemieckiej przygotowany przez uczniów naszego gimnazjum, który odbył się w czwartek 25.05.2017r. na długiej przerwie. Mamy tak uzdolnionych uczniów, że wszystkie potrawy zniknęły w przeciągu 15 minut. Odpowiedzialne - p. Monika Pietrzak i p. Magdalena Łęcka

26 czerwca uczniowie klasy 2d, pod kierunkiem p. Grajewskiej, zaprezentowali książkę ze zdrowymi przepisami na dania z krajów anglojęzycznych oraz zorganizowali degustację tych potraw. Natomiast uczennice z klasy 2b (Katarzyna Kiersnowska, Weronika Krasowska, Julia Kaczorowska) pod kierunkiem p. A. Radomyskiej, przygotowały prezentacje o flagach krajów anglojęzycznych wraz z quizem. Podczas tego dnia wydarzenia pozostali uczniowie klas drugich Gimnazjum przemieszczali się między trzema salami lekcyjnymi, gdzie odbywały się prezentacje multimedialne nt. historii flag krajów anglojęzycznych i rozwiązywali zadania quizowe umilając sobie czas zdrowymi przekąskami przygotowanymi przez swoje koleżanki. Celem przedsięwzięcia była promocja zdrowia oraz podniesienie świadomości kulturowej w zakresie kulinariów i ciekawostek historycznych takich krajów anglojęzycznych jak: Anglia, Szkocja, Walia, Irlandia Północna, Stany Zjednoczone, Kanada, Indie, Australia oraz Nowa Zelandia. Uczennice z klasy IId w ramach projektu edukacyjnego przekazały do biblioteki własnoręcznie stworzoną książkę kucharską "Healthy dishes" ze zdrowymi daniami z krajów anglojęzycznych. Odpowiedzialne - A. Grajewska, A. Radomyska

6) W ramach Tygodnia Zdrowia w dniach 7 – 12 kwietnia odbył się konkurs na najgrzeczniejszą i najcichszą klasę w naszym gimnazjum. Celem konkursu było:

- a) Propagowanie ciszy i ograniczenie hałasu w szkole
- b) Tworzenie dobrej atmosfery na lekcjach i przerwach
- c) Docenianie znajomości i stosowania form grzecznościowych i zasad komunikacji na lekcjach.

Uczniowie oceniani byli przez nauczycieli w skali od 1 do 10 (najwyższa ocena).
Najgrzeczniejsze klasy w gimnazjum to:

- a) Klasa IB – 9,47 pkt
- b) Klasa IIIB – 9,13 pkt
- c) Klasa IIIA – 8,81 pkt

Odpowiedzialna - p. Aneta Wąsowicz – Ciechomska

7) Konkursy plastyczne:

a) W ramach profilaktyki higieny jamy ustnej został zorganizowany dla uczniów Szkoły Podstawowej i Gimnazjum został zorganizowany konkurs plastyczny „Żeby zdrowe zęby mieć, trzeba tylko chcieć”. 24 maja ogłoszono wyniki:

I miejsce Julia Foremniak kl. III C, Monika Klimkiewicz kl. III C

II miejsce Zuzanna Bomze - kl. II D, Maksymilian Bednarek - kl. I C

III miejsce Wojciech Bedełek kl. I B, Maria Pancewicz - kl. III C

Wyróżnienie - Magdalena Koba kl. III C

b) W maju w ramach realizacji zdań Programu Profilaktyki został zorganizowany konkurs plastyczny „Stop cyberprzemocy”. Przemoc kiedyś wcześniej wiązała się z użyciem siły. Dziś, aby wyrządzić komuś krzywdę: ośmieszyć, poniżyć, nękać, szantażować, oceniać i komentować wystarczy dostęp do Internetu. W szkole oprócz uczenia się wykorzystania możliwości komputera i Internetu dużą uwagę zwraca się na kształtowanie odpowiedzialnego sposobu korzystania z sieci, związanego z ochroną prywatności i poszanowania praw innych użytkowników. Wyniki konkursu:

1 miejsce - Kinga Dudek kl. III A

2 miejsce - Katarzyna Zamarja kl. III C

3 miejsce - Katarzyna Dębowska kl. III A

3 miejsce - Mateusz Ruciński kl. I B

Wyróżnienie - Emilia Anczarska kl. I B

Wyróżnienie - Anna Korycka kl. III A

c) Z okazji Międzynarodowego Dnia Świadomości Zagrożenia Hałasem w naszej szkole w kwietniu zorganizowano konkurs plastyczny „Nie dla hałasu”. Celem jego było podniesienie świadomości uczniów na temat szkodliwego wpływu hałasu na zdrowie. Wyniki:

I miejsce - Lena Demianiuk kl. III C

II miejsce - Jerzy Tomaszewski kl. I C

III miejsce - Kamila Białowas kl. I C

Wyróżnienie - Kinga Osińska kl. III C

Zamontowane zostały również kurtyny z pasków papieru z hasłem NIE DLA HAŁASU. Akcja rozpoczęła się 24 i trwała też 25 kwietnia, kiedy to wypada Międzynarodowy Dzień Świadomości Zagrożenia Hałasem.

d) W kwietniu w ramach promocji aktywności fizycznej w otoczeniu pięknej przyrody został zorganizowany konkurs „Moja wycieczka rowerowa”. Zadaniem uczestników było wykonanie dokumentacji fotograficznej lub rysunkowej zabytków lub ciekawych miejsc znajdujących się na terenie gminy Michałowice. Oto lista nagrodzonych:

I miejsce - Justyna Maciejek kl. III B, Ziółkowska Ewa kl. III B

II miejsce - Hubert Karlicki kl. I B

III miejsce - Jerzy Tomaszewski kl. I C

e) W czerwcu odbył się konkurs plastyczny pt. „Sport w sztuce” Wyniki:

1 miejsce - Filip Koza I C

1 miejsce - Patrycja Papina, Hubert Witkowski III B

2 miejsce - Aleksandra Ćwirta III A

3 miejsce - Jakub Podgrudny III A

3 miejsce - Eryk Czyżewski I C

Wyróżnienie - Przemysław Kucharski III A

Wyróżnienie - Klaudia Samsel I C

Wyróżnienie - Paulina Raszowska I C

Za wszystkie konkursy plastyczne odpowiedzialna – p. Małgorzata Skrzędziejewska – Cendrowska

8) W II półroczu modernizowane, upiększane i zmieniane były kąciki ciszy np. dodana została ścianka do robienia zdjęć (za wydrukowanie planszy dziękujemy bardzo firmie Ambit Druk Solwentowy z Michałowic), wystawa wyrobów rzemiosła ludowego, pojawiły się wygodne i miękkie pufy (możemy z nich korzystać dzięki pomocy rodziców, którzy zaangażowali się w realizację kącika). Zrealizowane zostały w ramach projektów edukacyjnych. Cieszą się ogromnym zainteresowaniem i są autentycznym miejscem do odpoczynku między lekcjami albo po lekcjach. Odpowiedzialna – p. Małgorzata Skrzędziejewska – Cendrowska

9) Zrealizowany został przez uczniów klasy II c projekt edukacyjny pt. „Jak zmniejszyć hałas w szkole”. Przygotowana została i przeprowadzona ankieta oraz opracowane wyniki i wnioski. Problemy badawcze: Jaki wpływ ma hałas na zdrowie i samopoczucie uczniów? W których miejscach w szkole jest najgłośniejsze? Co mogą zrobić uczniowie, żeby zmniejszyć hałas w szkole? Cele: Poznanie opinii uczniów naszego gimnazjum na temat hałasu

w szkole. Poznanie pomysłów uczniów na ciekawą przerwę. Poznanie korzyści wynikających ze zmniejszenia hałasu. Odpowiedzialna – p. Aneta Wąsowicz – Ciechomska

10) Projekt „Z chemią i fizyką w kuchni – zdrowe czy nie zdrowe” – składniki odżywcze, metody przygotowywania posiłków i konserwacji żywności (kl.II i III Gimnazjum) – prezentacja w czasie Dnia Otwartego w maju. Odpowiedzialne – p. Agnieszka Stolarczyk i p. Agnieszka Affek

11) 24 maja 2017r. odbyły się zajęcia z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej. Zajęcia prowadzili uczniowie klasy 2 gimnazjum w ramach projektu edukacyjnego z przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa. W trakcie ich uczniowie klas młodszych poznali w bardzo przystępny sposób zasady udzielania pierwszej pomocy: od prawidłowego wezwania pomocy przez telefon, po resuscytację krążeniowo – oddechową. Odpowiedzialna – p. Justyna Bartyzel

12) Projekt edukacyjny *Siłownia plenerowa* dla uczniów gimnazjum (maj, czerwiec). Odpowiedzialny – p. Łukasz Zieliński

13) Konkurs całoroczny *Najbardziej usportowiona klasa w szkole*. Odpowiedzialni – nauczyciele wychowania fizycznego

14) Gazetka Pro Zdro przed salą gimnastyczną. Odpowiedzialna – p. Monika Olęcka

15) Wycieczki turystyczne – organizowanie przez wychowawców klas - formy czynnego wypoczynku.

16) W dniach 12-22 maja przeprowadzone zostały zajęcia profilaktyczne dla wszystkich klas Gimnazjum pt. „ Cyberprzemoc- Ty możesz to przerwać” przez p. Piotra Deputowskiego z firmy Edukacja, Bezpieczeństwo, Internet. Zajęcia w klasach dotyczyły bardzo ważnych kwestii związanych z korzystaniem z internetu, przemocy internetowej, zagrożeń z pojawiających się w sieci nowych gier (Niebieski wieloryb, Ognista wróżka itp.). Piotr Deputowski miał w tym roku spotkania z Rodzicami Szkoły Podstawowej oraz Gimnazjum. Odpowiedzialna – p. Ewa Pius-pedagog szkolny

17) Pani Anna Sołowiow mama ucznia szkoły podstawowej przygotowała prezentację pt. Świadomy rodzic = zdrowe odżywianie ucznia – dostępna na stronie internetowej gimnazjum.

Opracowała Aneta Wąsowicz – Ciechomska - koordynator Promocji Zdrowia w Gimnazjum