

**RAPORT ROCZNY Z WYNIKÓW DZIAŁAŃ SZKOŁY PODSTAWOWEJ W LIPIEJ GÓRZE  
w roku szkolnym 2021/2022**

(sporządzony na podstawie *Planu działań SZPZ/PPZ* na dany rok szkolny)

Raport należy zamieścić na stronie internetowej szkoły i pozostawić przez okres 5 lat (proszę nie przysyłać do wojewódzkiego i rejonowych koordynatorów SZPZ).

**Problem priorytetowy** (przytoczyć z planu działań SZPZ/PPZ na dany rok szkolny): Nie zadawalający brak ruchu i prawidłowe odżywianie

**Wyniki ewaluacji:**

**Cel zaplanowany** (przytoczyć z planu działań SZPZ/PPZ na dany rok szkolny):

Zwrócenie uwagi uczniów na potrzebę aktywności fizycznej, zdrowego odżywiania i higienę osobistą.

**Kryterium sukcesu** (przytoczyć z planu działań SZPZ/PPZ na dany rok szkolny): W wyniku całorocznej pracy uczniowie bardziej angażowali się w działania prozdrowotne. Zwiększyła się znajomość zasad zdrowego odżywiania, zasad i znaczenia higieny ciała w całym okresie życia, rozumienia jaki wpływ na zdrowie ma aktywność fizyczna, oraz świadomość negatywnego wpływu używek na ich zdrowie fizyczne i psychiczne.

**Jak sprawdzono, czy osiągnięto kryterium sukcesu?** Zaplanowane przeprowadzenie ankiet i analiza ich wyników, obserwację uczniów, rozmowy z uczniami, rodzicami i pracownikami szkoły, wykonanie gazetek i plakatów, umieszczanie informacji na temat podjętych działań na stronie internetowej szkoły, szkolnym facebooku, informacje zwrotne od osób odpowiedzialnych za realizację wyznaczonych zadań, omawianie zagadnień dotyczących podejmowanych działań i wyciąganie wniosków podczas spotkań szkolnego zespołu ds. promocji zdrowia.

**Jeśli nie udało się osiągnąć kryterium sukcesu to dlaczego?:** Mimo pandemii COVID-19 udało się osiągnąć sukces i zrealizować cele. Jednak sytuacja związana ze zdalnym kształceniem spowodowała, że niektóre zadania zwłaszcza praca nad aktywnością fizyczną uczniów musi być kontynuowana w dłuższej perspektywie czasowej by osiągnąć pełnie sukcesu.

Realizacja zadań			
Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	W jakim stopniu osiągnięto kryterium sukcesu?	Czego nie udało się zrobić i dlaczego?
"Sprzątnie Świata".	Wszyscy uczniowie wezmą udział w akcji. Poszerzenie wiedzy na temat wpływu środowiska na życie osobiste.	Podczas tej akcji odbył się konkurs ekologiczno-plastyczny dla wszystkich uczniów <b>pt., Czysta Ziemia</b> ". Uczniowie mieli do wykonania pracę plastyczną z surowców wtórnych na podany temat. Do pomocy mogli zaangażować się rodzice lub starsze rodzeństwo.	

<p>Działania na rzecz zdrowych zębów</p>	<p>Klasy I-III wezmą udział w poznawaniu zasad prawidłowej higieny jamy ustnej.</p> <p>Uczniowie klas IV – VIII obejrzą prezentację z której dowiedzą się jakich używać past i szczoteczek do zębów oraz jak o nie dbać.</p>	<p>Uczniowie realizują wiele zadań, których celem jest uświadomienie im konieczności dbania o zęby oraz kształtowanie prawidłowych nawyków w zakresie przeciwdziałania próchnicy. Ponad uczniowie naszej szkoły systematycznie biorą udział we fluoryzacji zębów.</p>	
<p>Zimowe zaprawy Zamknij lato w słoiku...</p>	<p>Uczniowie klas 1-3 zapoznają się z tradycją oraz instruktażem tworzenia przetworów oraz zapasów na zimę</p>	<p>Wychowawcy wraz z uczniami robili samodzielnie słoiczki z zaprawami, konserwami, sokami itp. Kiedyś dobrze wyposażona spiżarnia była elementem niemal każdego domu. Tylko w ten sposób można było zagwarantować sobie dostęp do owoców i warzyw przez cały rok. Uczniowie wiedzą, że warto kontynuować tę tradycję, chociażby po to, by wiedzieć, co się je.</p>	
<p>Dzień Dyni</p>	<p>Nauczyciel i 20% uczniów przyniesie dynie z własnych ogródków</p>	<p>Informacja o wartościach odżywczych i wystawa dyń w szkolnym korytarzu wzbudziła duże zainteresowanie uczniów.</p>	
<p>Zdrowie na talerzu!</p>	<p>80% uczniów i wychowawcy wezmą udział w przygotowywaniu na lekcjach wychowawczych smacznych, pełnych witamin kolorowych kanapek</p>	<p>Uczniowie poznali zasady zdrowego żywienia, świetnie się przy tym bawiąc i prowadząc zdrową rywalizację. Wiadomości dotyczące zdrowego odżywiania, które pojawiły się na godzinach wychowawczych posłużyły nie tylko poszerzeniu wiedzy w tym zakresie, ale także kształtowaniu różnych</p>	

		<p>umiejętności życiowych. Uczniowie nauczyli się między innymi: współpracy w grupie, planowania pracy, rozwiązywania problemów, wyciągania wniosków, analizowania działań własnych, wytyczenia celów, prezentowania wiedzy i wytworów swojej pracy.</p>	
<p>Dzień Zdrowego Jedzenia!</p>	<p>Klasa II z wychowawcą wezmę udział w zajęciach dotyczących zbilansowanego odżywiania</p>	<p>Wychowawca i uczniowie klasy 2 wiedzą jakie należy wybierać produkty żywnościowe, żeby cieszyć się długim i zdrowym życiem.</p> <p>W ciekawy sposób została przekazana im wiedza na temat zasad racjonalnego żywienia, a także różnych sposobów urozmaicenia potraw. Dowiedzieli się jakie produkty spożywcze należy jadać najczęściej, a których unikać.</p>	
<p>Dzień Walki z Otyłością</p>	<p>Uczniowie i wszyscy pracownicy szkoły wezmą udział w akcjach przygotowanych na ten dzień</p>	<p>W tym dniu najważniejszym celem był pomiar BMI, mierzenie ciśnienia i słuchanie bicia serca stetoskopem. Cała szkoła otrzymała zdrowe jabłka. Uczniowie rozwiązywali quizy, rebusy, krzyżówki a wszystkie przerwy spędzali aktywnie przy muzyce. Na wszystkich drzwiach nie zabrakło hasła „Nasza Szkoła na 102,</p>	

		o swoje i innych zdrowie dba”.	
„Zdrowy Tydzień”	W każdy dzień uczniowie zaopatrzeni będą przez swoich rodziców w zdrowe II śniadanie, poniedziałek będzie dniem jogurtu, wtorek zbożowego batonika, środa soku, czwartek suszonych owoców a piątek dniem mleka.	Zorganizowanie takiego tygodnia miało na celu zachęcenie dzieci i młodzież do rezygnacji ze słodczy, drożdżówek, chipsów, gazowanych napojów, jednym słowem śmieciowego jedzenia na rzecz zdrowej żywności.	
Narodowy Dzień Sportu	<p>Tego dnia uczniowie klas 1-3, wezmą udział w konkurencji potocznie nazwanej "czas-toru".</p> <p>W klasach 4-8, podczas zajęć z wychowania fizycznego, uczniowie będą brać udział w biegach przełajowych z przeszkodami, skok wspólny przez długą skakankę oraz strzały na małą bramkę (celność).</p>	<p>Był to wyjątkowy dzień w roku, kiedy chcieliśmy zwrócić uwagę na wszystkich, którzy kochają sport i nie tylko.</p> <p>W każdej klasie udało się wyłonić "mistrza klasowego".</p> <p>Najlepsi sportowcy zostali wyróżnieni.</p>	
Europejski Tydzień Sportu	<p>40% uczniów W ramach tego tygodnia odbywać się będą następujące konkurencje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przeciąganie liny</li> <li>• Bieg wahadłowy w określonym czasie</li> <li>• Rzuty do kosza – król strzelców</li> <li>• Biegi sztafetowe</li> <li>• Roztańczone przerwy/ dzień zdrowego żywienia</li> </ul>	<p>Aktywność ruchowa od najmłodszych lat ma podstawowe znaczenia dla zachowania zdrowia fizycznego i prawidłowego funkcjonowania organizmu, a także odgrywa ogromną rolę w sferze psychicznej i społecznej. Pozwala wyrabiać cechy, które są niezbędne w życiu dorosłego człowieka takie jak równowaga emocjonalna, właściwy stan psychiczny, odporność na stresy, umiejętność</p>	

		współdziałania w zespole.	
„Zabawa i zdrowa rywalizacja”	Nauczyciele wf przygotowują dla wszystkich uczniów szkoły sprawnościowy tor przeszkód.	Walka była zacięta, zabawie nie było końca. Taka forma rywalizacji wpłynęła prawidłowo na rozwój dzieci ale co więcej działała odstresowująco. Najlepsze czasy pokonania toru zostały nagrodzone.	
„Twoje pożywienie powinno być lekarstwem, a Twoje lekarstwo pożywieniem”	Każda klasa będzie miała do wykonania piramidę żywienia w wersji przestrzennej - konkurs	Uczniowie budując wspólnie ze swoimi kolegami i koleżankami piramidę żywienia dowiedzieli się najcenniejszej rzeczy, że podstawą takiej piramidy jest aktywność fizyczna	
Dzień Ziemi	Zajęcia warsztatowe poświęcone ochronie klimatu i środowiska dla wszystkich klas.	Zajęcia prowadzone były przez osoby pracujące w firmie ALBA. Uczniowie utrwalili wiedzę na temat segregowania odpadów i rozpoznawania odpadów. Zdecydowana większość uczniów zgodziła się z faktem, że każdy człowiek swoim postępowaniem może przyczynić się do poprawy stanu środowiska, a tym samym swojego zdrowia.	
Śniadanie na trawie z okazji Dnia Dziecka!	Udział wszystkich uczniów i pracowników szkoły w różnych atrakcjach przygotowanych przez Radę Rodziców.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- "Marsz po zdrowie",</li> <li>- wspólnie przygotowane i zjedzone śniadanie,</li> <li>- stacje zadaniowe z różnych dziedzin "Klasa na medal",</li> <li>- brokatowe tatuaże i pięknie malowane twarze</li> <li>- bańki mydlane</li> <li>i zabawy sportowe,</li> </ul>	

		- Talenciarnia - pokaz szkolnych talentów, to wszystko uświadomiło nam jak ważna jest zabawa, uśmiech, radość, integracja i współpraca do szczęśliwego zdrowego życia.	
10 zasad zdrowego życia w języku angielskim	50% uczniów z klas IV-VIII wezmą udział w konkursie językowo-plastyczny	Ukształtowanie właściwych nawyków i umiejętności prozdrowotnych; - wzrost poziomu świadomości dotyczącej wpływu żywienia, aktywności fizycznej na zdrowie oraz na temat uzależnień; - możliwość rozwijania zainteresowań uczniów i ich prezentacja; - poszerzenie słownictwa w zakresie języka angielskiego na temat zdrowego stylu życia.	
Prezentacja multimedialna „Cukier? Nie dziękuję.	30% uczniów z klas VIII wezmą udział w konkursie wykonania prezentacji multimedialnej	Podniesienie świadomości uczniów na temat niezdrowej żywności zawierającej dużą ilość cukru- akcja ogólnoszkolna.	

W rozwiązywaniu problemu priorytetowego pomagało nam uczestnictwo w różnych programach profilaktycznych:

- „Trzymaj Formę”
- „Bieg po zdrowie”
- Szkoła promująca zdrowie
- Wiem- nie biorę. Jestem bezpieczny w ramach programu „Dopalacze niszczą życie”
- Owoce i warzywa w szkole
- Program Wychowawczo- Profilaktyczny Szkoły
- Szkolny System Wspierania Zdrowia Psychicznego Uczniów

Wymienione programy były realizowane podczas całego okresu w formie cyklicznych spotkań, warsztatów, konkursów, zajęć wychowawczych i sportowych. Podczas pracy stosowane były różnorodne metody pracy. Uczniowie wykonywali prace plastyczne, prezentacje, projekty, różne zadania konkursowe, apele, gazetki klasowe, uczestniczyli w zawodach i imprezach sportowych. Jednym z osiągnięć jest zajęcie pierwszego miejsca przez ucznia klasy VII naszej szkoły w konkursie plastycznym "Jestem bezpieczny. Mówię NIE! Bezpieczeństwo w sieci, dopalacze, narkotyki, środki odurzające" organizowanym przez Powiatową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w Chodzieży oraz Komendę Powiatową Policji w Chodzieży.

Praca polegała na zaprojektowaniu i wykonaniu kalendarza mówiącego o zagrożeniach związanych z zażywaniem narkotyków i dopalaczy.

Poza lekcjami wychowania fizycznego w szkole działa Szkolny Klub Sportowy to sport dla wszystkich dzieci, nie tylko dla najlepszych. Zapewnia uczniom dodatkowe możliwości ruchowego wyżycia się i właściwą organizację czasu wolnego. Celem zajęć jest upowszechnianie aktywnego i zdrowego stylu życia, przygotowywanie do zawodów, podwyższanie umiejętności ruchowych, przygotowywanie uczniów do świadomego uczestnictwa w rekreacji ruchowej ( sposób spędzania wolnego czasu).

#### **Wnioski (posumowanie i interpretacja wyników ewaluacji):**


##### **1. Korzyści z działań (dla uczniów, szkoły, społeczności szkolnej):**

- wzrosła świadomość na temat zasad prawidłowego żywienia i jego znaczenia dla zdrowia
- uczniowie i ich rodzice znają założenia piramidy zdrowego żywienia
- II śniadanie zaczęło być bardziej wartościowe, wzbogacone o owoce i warzywa
- zauważamy korzystne zmiany zachowań rodziców odnoszące się do żywienia dzieci - dbałości o zbilansowaną dietę
- wzrosła świadomość uczniów i rodziców oraz pracowników szkoły na temat znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia
- dzieci zaczęły uprawiać różne formy ruchu, preferując gry i zabawy zespołowe. Chętniej spędzają czas wolny na zabawach ruchowych oraz grze w piłkę nożną
- aktywnie uczestniczą w zajęciach wychowania fizycznego (znikomy procent zwolnień z w-f)
- uczniowie chętnie biorą udział w zawodach sportowych na różnym szczeblu oraz w konkursach o tematyce prozdrowotnej i ekologicznej.

##### **2. Trudności w realizacji działań:**

- niestety nadal niewielu uczniów nie zawsze przestrzegało zasad zdrowego żywienia, preferując chociażby słodkie lub chipsy i gazowane, słodzone napoje, zamiast zdrowej kanapki
- zdarzają się uczniowie, którzy nadal mają problemy z organizacją wolnego czasu np. deklarowali, że lubią go spędzać przy komputerze, telefonie lub przed telewizorem
- realny czas na ich naprawę był niewystarczający
- należy więc nadal kontynuować działania promujące zasady prawidłowego odżywiania i aktywność fizyczną.

Dostrzegamy bardzo pozytywny wpływ realizacji projektu „Szkoła Promująca Zdrowie” na całą społeczność szkolną, dlatego będziemy realizować jego założenia w kolejnych latach.



Podpis Koordynatora SzPZ/PPZ

