

Raport Szkoły Podstawowej nr 10 im. Marii Curie – Skłodowskiej

w Katowicach ubiegającej się

o Certyfikat Śląskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie

Szkoła Podstawowa nr 10 im. Marii Curie – Skłodowskiej w Katowicach

ul. Stawowa 6

40 – 095 Katowice

tel. fax. 032-259-68-14

www.sp10kat.szkolnastrona.pl

adres email: szkpodst10@interia.pl

Dyrektor Szkoły – mgr Magdalena Poloczek

Szkolny koordynator projektu – mgr Barbara Heppa – Chudy (tel. 570-822-233)

Skład zespołu koordynującego Program Szkoła Promująca Zdrowie:

Barbara Cichoń

Agnieszka Cyganek

Michalina Czaja

Agata Hałasa

Paulina Kuboń

Dominika Przybył

Izabela Zielińska

Data realizacji: 1 września 2014 – 31 sierpnia 2015

Opis zrealizowanych działań

Troska o zdrowie uczniów, to jedno z ważniejszych zadań szkoły dążącej do wszechstronnego rozwoju swoich wychowanków. W naszej szkole zależało nam by przekazywać całej społeczności szkolnej nie tylko wiedzę o zdrowiu, kształtować umiejętności i postawy prozdrowotne, ale i zachęcić do prowadzenia zdrowego stylu życia i pracy.

Program Szkoły Promującej Zdrowie został skierowany do wszystkich uczniów, grona pedagogicznego, pracowników niepedagogicznych i środowiska rodzinnego dzieci. Zgodnie z obranym celem głównym naszych działań (wynikającym z diagnozy potrzeb i oczekiwań), jakim jest promowanie zdrowego stylu życia poprzez zdrowe odżywianie, aktywność fizyczną, higienę osobistą i otoczenia przystąpiliśmy do realizacji Programu w oparciu o roczny harmonogram. Kolejność realizacji materiału programowego uzależniona została od aktualnych potrzeb, a w pierwszej kolejności realizowane zostały zadania, które uznane zostały przez społeczność szkolną jako priorytetowe.

Podjęte przez nas działania dotyczyły:

1. Zdrowego odżywiania:

- wyrobienie dobrych nawyków żywieniowych,
- wdrażanie do systematycznego przygotowywania i spożywania drugiego śniadania w szkole,
- pogłębienie wiedzy na temat zdrowego odżywiania,
- ograniczenie spożycia słodkich napojów oraz słodczy,
- higieny i kultury spożywania posiłków,

2. Higieny osobistej i otoczenia:

- propagowanie dobrych nawyków higienicznych,
- umiejętność doboru ubioru w zależności od warunków atmosferycznych, aktywności fizycznej i estetyki,

- dbałość o czystość otoczenia,
- dbałość o estetykę otoczenia.

3. Aktywności fizycznej:

- zwiększenie sprawności fizycznej poprzez podejmowanie systematycznej aktywności fizycznej w szkole,
- gotowość do uczestnictwa w zawodach oraz integracja społeczna poprzez rywalizację sportową,
- zwiększenie aktywności ruchowej podczas pobytu w szkole,
- zwiększenie aktywności ruchowej w czasie wolnym,
- korzystanie z obiektów sportowych dla rozwoju fizycznego,
- aktywizacja rodziców do czynnego wypoczynku z dziećmi.

Zdrowe odżywianie to jeden z trzech głównych punktów Programu Szkoły Promującej Zdrowie w Szkole Podstawowej nr 10 w Katowicach. A jak wiadomo, zdrowe odżywianie zaczyna się od wyrobienia nawyków żywieniowych. W naszej szkole odbywało się to m.in. poprzez udział w Programach UE, a konkretnie, w Programie „Szlanka mleka” i „Owoce w szkole”.

W ramach realizacji programu **"Szlanka mleka"** uczniowie pili mleko białe, ale także mleko smakowe (czekoladowe, waniliowe) lub jogurty pitne (truskawkowe i brzoskwiniowe). Program był prowadzony przez cały rok szkolny 2014/2015 i wzięło w nim udział aż 134 uczniów naszej szkoły.

W ramach programu **„Owoce w szkole”** uczniowie klas I - III otrzymywali owoce i warzywa, a także uczestniczyli w działaniach edukacyjnych promujących zdrowe odżywianie realizowanych podczas zajęć w szkole. W skład porcji owocowo - warzywnych, które otrzymywały dzieci wchodziły:

- jabłka, gruszki, truskawki,
- marchew, rzodkiewka, papryka słodka,

- soki owocowe, soki warzywne lub owocowo-warzywne.

Nasza szkoła już po raz siódmy brała udział w programie „Owoce w szkole”, a w roku szkolnym 2014/2015 z oferty skorzystało 74 uczniów.

Jednym z najciekawszych działań w ramach Programu Szkoły Promującej Zdrowie było wprowadzenie w roku szkolnym 2014/2015 specjalnej **przerwy śniadaniowej**, na której uczniowie wraz z nauczycielami w klasach, w pozycji siedzącej, w sposób kulturalny i bez pośpiechu spożywali drugie śniadanie. Taka przerwa okazała się doskonałym sposobem, by zachęcić dzieci do zabierania śniadania do szkoły i zjadania go. Rodziców zmotywowała do znalezienia czasu na przygotowanie dzieciom kanapek i zachęciła do przywiązywania większej wagi, do tego by śniadanie było smaczne, urozmaicone i zdrowe.

Pogłębienie wiedzy na temat zdrowego odżywiania odbywało się także poprzez zorganizowanie akcji: „Mam kota na punkcie mleka”, „Święta Marchewki”, festynu szkolnego, a także poprzez organizację miesiąca edukacji zdrowotnej.

Dzięki programowi **„Mam kota na punkcie mleka”** uczniowie poznali etapy produkcji mleka i jego przetworów, poznali „skarby”, jakie kryją się w mleku. W ramach akcji uczniowie klas starszych wykonali plakaty promujące mleko i jego przetwory. Ponadto ogłoszono konkurs dla wszystkich uczniów o tym samym tytule.

Zwycięzcami okazali się:

Klasy starsze

I miejsce - Kinga Uciniek

II miejsce - Nikolina Rudnik

III miejsce - Wiktor Jęczmiński

Wyróżnienie: Patrycja Zając, Nikola Pełka

Klasy młodsze

I miejsce - Martyna Mildner

II miejsce - Jakub Kurek

III miejsce - Julia Bagniak i Aleksandra Kuc

Wyróżnienie: Piotr Biela, Oliwia Dąbrowska, Dominik Macioł.

W ramach programu „Mam kota na punkcie mleka” szkoła otrzymała książki „Opowieści pełne mleka, czyli przygody Kota Mleczysława” oraz „Jak oni gotują - czyli kulinarne przepisy na ulubione smakołyki Kota Mleczysława”.



W naszej szkole odbył się także **Dzień Marchewki**. Głównym celem wydarzenia było promowanie zdrowej żywności, a w szczególności warzyw. Obchody naszego małego święta rozpoczęły się prezentacją na temat marchewki - „pomarańczowego skarbu”. Uczniowie dowiedzieli się skąd pochodzi marchew i jak niegdyś trafiła do Europy, jaki ma pozytywny wpływ na nasz organizm i jak jest wykorzystywana w dzisiejszych czasach. Nie zabrakło też

lekcji języków obcych – uczniowie poznali, jak wymawia się słowo marchew w 12 językach, m. in. po angielsku, niemiecku, francusku, szwedzku, włosku i hiszpańsku. Po skończonej prezentacji klasy 4-6 mogły obejrzeć pokaz marchewkowej mody w wykonaniu klas młodszych. Stroje wykonane przez uczniów klas I-III zachwyciły pomysłowością i wspaniałym – oczywiście – pomarańczowym kolorem. Na koniec obchodów odbyła się degustacja. Każda z klas z pomocą rodziców i wychowawcy przygotowała stoisko z marchewkowymi przysmakami. Było ciasto marchewkowe, babeczki, świeżo wyciskane soki, surówki z marchewki i wiele, wiele innych.





Ważnym wydarzeniem w życiu szkoły związanym z promowaniem zdrowego stylu życia był **szkolny festyn pod hasłem „Festiwal zdrowia”** zorganizowany w czerwcu na boisku szkolnym. Celem pikniku było zintegrowanie społeczności lokalnej, włączenie rodziców do aktywnej organizacji i uczestnictwa, zaangażowanie w przedsięwzięcie jak największej liczby dzieci, integracja uczniów i rodziców poprzez zabawę. Zgodnie z tegorocznym hasłem przewodnim zależało nam na promowaniu zdrowego stylu życia, zwiększenie świadomości na temat zdrowia wśród dzieci, rodziców, społeczności lokalnej, zachęcenie do aktywnego spędzania czasu wolnego. Piknik został zainaugurowany przez kolorowy i rozśpiewany korowód uczniów, który przemaszerował ulicą Stawową. Podczas festynu wystąpił zespół Miraż z Pałacu Młodzieży w Katowicach, liczna Grupa Capoeira Camangula prezentująca brazylijską sztukę walki, a instruktorzy sportowi z dwóch klubów fitness poprowadzili na szkolnym boisku zajęcia sportowe dla wszystkich chętnych osób. Uczniowie naszej szkoły podczas pikniku prezentowali swoje talenty odgrywając przedstawienia, recytując wiersze oraz śpiewając piosenki o tematyce zdrowotnej. W trakcie festynu można było wziąć udział w sportowym **Turnieju Rodzin**, który cieszył się dużą popularnością i skorzystać z **bezpłatnych badań** - badania wzroku, pomiaru zawartości tkanki tłuszczowej w naszym organizmie oraz obliczyć swój wskaźnik BMI. Rodzice uczniów naszej szkoły przygotowali stoiska ze zdrowymi potrawami – można było skosztować zdrowe kanapki, skomponować sałatkę owocową lub warzywną korzystając z baru sałatkowego i upiec na grillu warzywa

i owoce. Całe podwórko szkolne było udekorowane kolorowymi plakatami i planszami promującymi zdrowy styl życia, pracami plastycznymi uczniów szkoły oraz galerią prac dzieci z okolicznych przedszkoli nagrodzonych w konkursie zorganizowanym przez Szkołę Podstawową nr 10. Dużą popularnością cieszyła się loteria fantowa „Każdy los wygrywa”, na której można było wygrać różnorodny sprzęt sportowy (piłki, skakanki, akcesoria do pływania, kaski rowerowe, hula-hopy itd.), a nagrodą główną był rower. Impreza zgromadziła wielu uczestników, którzy stawiali na rodzinny wypoczynek w miłej atmosferze.





W ramach **miesiąca zdrowia, który odbył się pod hasłem „Skok po zdrowie”** uczniowie naszej szkoły brali udział w wielu działaniach mających na celu zachęcenie ich do zdrowego stylu życia. Zorganizowano rozgrywki sportowe dla klas młodszych i starszych m.in. siatkówkę, „dwa ognie”, a także konkursy „Magia jedzenia” oraz konkurs na wykonanie stworków z warzyw i owoców. Klasy młodsze wspólnie w wychowawcami przygotowywały kolorowe kanapki i sałatki na drugie śniadanie.



Uczniowie naszej szkoły uczestniczyli w spotkaniu z dietetykiem, który opowiadał dzieciom, jak należy zdrowo się odżywiać. Zaprezentował i omówił piramidę zdrowego żywienia, opowiedział, co jeść, aby dobrze się uczyć i zachęcił do picia wody. Potwierdził, że najważniejszym posiłkiem jest śniadanie, które daje siłę na pierwsze godziny lekcyjne.

Na szkolnych korytarzach pojawiły się **kolorowe plakaty przygotowane przez nauczycieli**, prezentujące ciekawe informacje dla rodziców, np. „Jak zadbać jesienią o odporność?”, „Jak zachęcić dziecko do zdrowej diety?”, „Odżywcza moc kaszy”.

Ściany **szkolnej stołówki** zostały przyozdobione dużymi kolorowymi obrazkami warzyw i owoców oraz „talerzykami zdrowia”, które wykonały wszystkie klasy I – III. Bardzo zależało nam by dzieci w trakcie spożywania obiadu w szkolnej stołówce zaczęły jeść surówki i warzywne zupy. Został też zmieniony dostawca obiadów – w roku szkolnym 2014/ 2015 posiłki były bardziej urozmaicone i smaczniejsze.



Kolejny element naszych działań to dbanie o higienę osobistą oraz higienę otoczenia.

Zagadnienia związane z tym tematem realizowane były na bieżąco podczas zajęć lekcyjnych, pozalekcyjnych, we współpracy z pielęgniarką szkolną, która prowadziła fluoryzację i systematycznie sprawdzała czystość. Dziewczynki z klasy szóstej uczestniczyły w **ogólnopolskim programie edukacyjnym „Między nami kobietkami”**. Tematem spotkania były problemy okresu dojrzewania i praktyczne wskazówki, jak radzić sobie w trudnych dla kobiet sytuacjach.

Jak co roku uczniowie uczestniczyli w akcji **„Sprzątanie Świata”** i **Dniu Ziemi**. Obie akcje miały na celu zwrócenie uwagi na rosnące zagrożenia dla środowiska naturalnego, popularyzację idei ochrony przyrody i wiedzy ekologicznej wśród dzieci. W ramach akcji „Sprzątanie Świata” uczniowie uczestniczyli w apelu, na którym przedstawiono prezentację multimedialną o sposobach segregacji śmieci i dbania o swoje otoczenie.

Podczas obchodów Dnia Ziemi zorganizowano konkursy związane z przyrodą i jej ochroną, które cieszyły się dużym zainteresowaniem. W ramach działań ekologicznych uczniowie przez cały rok zbierali makulaturę, nakrętki oraz baterie.



W ramach propagowania nawyków higienicznych, po raz kolejny szkoła przystąpiła do ogólnopolskiego programu „Akademia Czystych Rąk Carex”, którego podstawowym celem jest przekazywanie elementarnej wiedzy z zakresu profilaktyki zdrowia oraz kształtowanie prawidłowych nawyków związanych z higieną rąk, których stosowanie pomoże skutecznie ustrzec się przed infekcjami. Dzięki udziałowi w programie szkoła ponownie otrzymała scenariusze zajęć, karty pracy, tablice ilustrujące prawidłowy sposób mycia rąk, naklejki oraz film animowany z udziałem Chlipa i Chlapa - antybakteryjnych ekspertów, a także zestaw antybakteryjnych mydeł w płynie. W ramach akcji przygotowano gazetkę na drugim piętrze o dobrych i złych drobnoustrojach. Na gazetce umieszczono plakaty wykonane przez uczniów. Przeprowadzono prelekcje w klasach starszych na temat prawidłowej higieny rąk, przypomniano, kiedy należy myć ręce. Zademonstrowano uczniom prawidłowy sposób mycia rąk.

W ramach akcji zorganizowano **konkurs pt. „Każdy wie, że ręce myje się”**. Pierwsze miejsce w konkursie zdobyła Vanessa Kędziora z klasy II a, II miejsce Oskar Michalak z klasy Va, III miejsce Weronika Prachniak z klasy I a. W konkursie przyznano również wyróżnienia. Uczniowie dowiedzieli się, że aby cieszyć się dobrym zdrowiem, wystarczy zacząć od rzeczy podstawowych - mycia rąk.

Od 5 - 19 maja 2015 roku uczniowie klasy trzeciej przebywali nad morzem na **Zielonej Szkole** w miejscowości Jastrzębia Góra. Ich pobyt trwał 14 dni. Podczas pobytu nauczyciele szczególną wagę przywiązywali do przypominania o samodzielnym wykonywaniu czynności higienicznych przez trzecioklasistów – codziennym myciu ciała, zębów, dbania o czystość pokoi. Odbył się konkurs czystości, którego celem było wyrabianie w dzieciach zamiłowania porządku, czystości oraz estetyki. Zadaniem uczniów było utrzymywanie porządku w swoich rzeczach na półkach, w szafie, łazience, na łóżku, wietrzenia pokoi.

Uczniowie Szkoły Podstawowej nr 10 dbali też o estetykę otoczenia. Pod koniec roku uczniowie klas I-VI wzięli udział w konkursie **„Kwiatki na rabatki”**. Akcja miała na celu zaangażowanie całej społeczności szkolnej w ukwiecenie wybrukowanego podwórka szkolnego. Pomysły zazielenienia boiska okazały się bardzo ciekawe. Dzieci z rodzicami, wychowawcami i pracownikami obsługi stworzyły swoje „rabatki” w doniczkach, skrzynkach, kwietnikach – wykorzystano do tego celu np. europalety i skrzynki po warzywach. Klasa I b wykonała kolorowy pociąg z pięknymi kwiatami. Zorganizowano także konkurs na najbardziej ukwieconą klasę.



Przy realizacji punktów Programu Szkoły Promującej Zdrowie, aktywność fizyczna nie pozostawała w tyle. Na tym polu możemy pochwalić się organizacją pozalekcyjnych zajęć sportowych dla wszystkich chętnych dzieci. W roku szkolnym 2014/2015 były to:

- zajęcia korekcyjne,
- SKS (siatkówka, zajęcia ogólnorozwojowe).

Z diagnozy wstępnej Dyrekcja Szkoły dowiedziała się, że rodzicom i uczniom zależy by dzieci mogły korzystać z zajęć na basenie. Okazało się, że jest to możliwe, mimo, iż szkoła nie posiada pływalni – uczniowie w ramach jednej lekcji wychowania fizycznego chodzili **na zajęcia z pływania** do pobliskiego gimnazjum, gdzie zajęcia prowadził instruktor pływania zatrudniony w naszej szkole – pani mgr Michalina Czaja.

W ramach aktywizacji rodziców do czynnego wypoczynku zorganizowano **turniej tenisa stołowego dla rodziców** (zwycięzcą okazał się Pan Sebastian Bostoński), a także szkolny „Turniej rodzin” (zwycięzcą została rodzina Martyny Mildner – uczennicy kl. I a), który odbył się podczas „Festiwalu zdrowia”.

Pod koniec maja uczniowie naszej szkoły uczestniczyli w **Festiwalu Sportów Miejskich**. Celem tej akcji było propagowanie wśród uczniów wybranych dyscyplin sportów miejskich, aktywności fizycznej, zasad fair play. Uczniowie brali udział w warsztatach „Zośki” i „Breakdance” zorganizowanych w Pałacu Młodzieży. Mogli także poćwiczyć chodzenie po linie. Na koniec Festiwalu Sportów Miejskich wzięli udział w Olimpiadzie zorganizowanej na Akademii Wychowania Fizycznego.





Pierwszego czerwca, jak co roku w Dzień Dziecka, zorganizowany został **Dzień Sportu**. Cała społeczność szkolna, od najmłodszych do najstarszych, uczestniczyła w wielu konkurencjach sportowych np. odbijaniu piłeczki ping-pongowej, gry w kręgle, skokach obunóż z miejsca, przeskokach przez skakankę. Podczas dnia sportu zorganizowano także konkursy plastyczne „Jak spędzam wolny czas?”, „Najnowsza dyscyplina sportowa”.



Na boisku szkolnym, które niestety nie posiada placu zabaw, dzięki zaangażowaniu nauczycieli powstała „**Strefa zabaw**” - miejsce, w których uczniowie korzystając z namalowanych plansz, bawią się w różne gry.



W Szkole Podstawowej nr 10 dbaliśmy o aktywność ruchową uczniów w szkole, ale także poza nią, oraz organizujemy naszym uczniom czas wolny.

Doskonałym przykładem był wyjazd na Zieloną Szkołę do Jastrzębiej Góry. Na terenie ośrodka, w którym dzieci były zakwaterowane znajdowały się boiska do gry w piłkę siatkową, plażową, koszykową, nożną oraz plac zabaw. Z wszystkich tych obiektów uczniowie mogli swobodnie korzystać, a wychowawcy organizowali im liczne gry zespołowe. Uczniowie codziennie brali udział w zabawach ruchowych na świeżym powietrzu, spacerowali, chodzili na plażę i plac zabaw. Brali udział w podchodach, olimpiadzie na wesoło i zajęciach lekkoatletycznych. Zorganizowane były dwie wycieczki autokarowe. Pierwsza do Trójmiasta, podczas której spacerowali po molo w Sopocie, w Gdyni podziwiali Żaglowiec "Dar Pomorza" oraz okręt wojсковy "Błyskawica", a w Gdańsku zwiedzili starówkę, oglądali piękne kamienice, pomnik Neptuna i kościół Mariacki. Druga wycieczka była na Półwysep Helski, uczniowie zwiedzili fokarium, port oraz odbył się rejs statkiem po morzu. Wśród innych atrakcji podczas zielonej szkoły znalazła się piesza wycieczka do latarni morskiej w Rozewiu. Dodatkową atrakcją była wizyta w Ośrodku Przygotowań Olimpijskich w Cetniewie.



Nauczyciele naszej szkoły w roku szkolnym 2014/2015 zorganizowali **wiele wycieczek krajoznawczych**, w których uczniowie chętnie uczestniczyli. Oto kilka przykładów: wycieczka do Częstochowy, Krakowa, Byczyny, Opola, wycieczka do JGP w ramach realizacji programu „Florek w Małej Strażnicy”. Organizowane były też wyjścia klasowe, m. in.: wyjścia do Teatru Lalki i Aktora ATENEUM, wyjście na pocztę, wyjścia do kina, wyjście do Przedszkola nr 9, Domu Kultury „Koszutka” oraz do Filharmonii, Opery Śląskiej i Akademii Muzycznej. Wśród wyjść znalazły się też takie imprezy jak zwiedzanie Izby Leśnej w Nadleśnictwie Katowice, Punktu 44 i wystawy „Lecimy w kulki” oraz wyjście na obchody Dnia Dziecka na katowickim rynku.





Zajęcia ruchowe prowadzone były także w świetlicy szkolnej – zarówno na boisku szkolnym, jak i sali zabaw oraz sali gimnastycznej podczas niepogody. Dzieci brały udział w grach zespołowych, zabawach z chustą animacyjną, grach terenowych i zabawach swobodnych inicjowanych przez uczniów.



Zimą i latem w naszej szkole organizowane były **półkolonie**. W trakcie półkolonii dzieci bardzo aktywnie spędzały czas - każdego dnia dzieci uczestniczyły w zajęciach na basenie i na świeżym powietrzu. Rozwijały swoje zdolności manualne podczas zajęć

w domach kultury i swoją sprawność fizyczną podczas zajęć z Krav Magi czyli samoobrony bazującej na naturalnych odruchach.



W roku szkolnym 2014/2015 w naszej szkole realizowano Ogólnopolski Program Edukacyjny „**Ratujemy i uczymy ratować**” organizując zajęcia dla klasy III a (I semestr) i klasy IIa (II semestr). Zajęcia prowadziła mgr Barbara Heppa - Chudy. Celem Programu "Ratujemy i uczymy ratować" zainicjowanego przez Fundację Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy jest nauka pierwszej pomocy dzieci w klasach młodszych. Rodzice wszystkich uczniów wyrazili chęć i zgodę na udział dzieci w zajęciach. Dzięki Fundacji WOŚP, która wyposażyła szkołę w fantomy, można było położyć duży nacisk na ćwiczenia praktyczne i prowadzić zajęcia w sposób atrakcyjny i przystępny dla dzieci. Podczas szkolenia uczniom przedstawiano ogólne zagadnienia dotyczące udzielania pierwszej pomocy, a następnie każdy trzecioklasista mógł pod czujnym okiem nauczyciela przećwiczyć poszczególne czynności ratujące życie. Szkolenia w małej grupie pozwoliły nauczycielowi na dopilnowanie dzieci, sprawdzenie poprawności i precyzji wykonywanych czynności oraz egzekwowanie i korektę ewentualnych błędów. Dzieci wykazały podczas szkoleń duże zaangażowanie,

systematycznie i chętnie uczęszczali na zajęcia. 13 maja 2015 uczniowie: Patryk Jędrzejewski z klasy II a i Kamil Wojciechowski z klasy IV b reprezentowali szkołę w międzyszkolnym konkursie „Mały ratownik”. Kamil zdobył trzecie miejsce.

Ewaluacja Programu Szkoły Promującej Zdrowie po I roku

W celu dokonania ewaluacji systematycznie prowadzono monitoring realizowanych działań.

1. Cele ewaluacji:

- Zbadanie, w jakim stopniu realizowany program wpłynął na kształtowanie postaw prozdrowotnych uczniów naszej szkoły w aspekcie zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej, higieny osobistej i otoczenia;
- Dostarczenie nauczycielom, uczniom, rodzicom, dyrekcji informacji o skuteczności podjętych działań;
- Sformułowanie wniosków, które posłużą doskonaleniu realizacji działań zawartych w Programie Szkoły Promującej Zdrowie.

2. Pytania kluczowe:

- W jaki sposób uczniowie mieli możliwość zdobywania wiedzy i umiejętności związanych ze zdrowym odżywianiem?
- W jakim stopniu uczniowie poznali i stosują zasady zdrowego odżywiania?
- Jakie zmiany nastąpiły w nawykach żywieniowych uczniów?
- W jaki sposób propagowano dobre nawyki higieniczne?
- W jakim stopniu uczniowie przestrzegają zasad higieny?
- Jak wielu uczniów i w jaki sposób dba o najbliższe otoczenie?
- W jaki sposób Program Szkoły Promującej Zdrowie wpływa na aktywność uczniów w szkole i poza nią?
- W jaki sposób rodzice włączyli się w promocję zdrowia w szkole?

- Realizacja których zadań okazała się najważniejsza w opinii społeczności szkolnej?
- Czy wszyscy nauczyciele znali i zrealizowali zadania zaplanowane w Programie Szkoły Promującej Zdrowie w roku szkolnym 2014/ 2105?

3. Kryteria:

- Uczniowie korzystali z różnorodnych działań i akcji podejmowanych w szkole na rzecz promocji wiedzy i umiejętności dotyczących zdrowego odżywiania.
- Uczniowie znają i stosują zasady zdrowego odżywiania.
- Uczniowie jedzą w szkole drugie śniadanie.
- Uczniowie korzystali z różnorodnych działań i akcji podejmowanych w szkole propagujących dobre nawyki higieniczne.
- Uczniowie przestrzegają zasad higieny i dbają o odpowiedni strój.
- Uczniowie dbają o najbliższe otoczenie.
- Uczniowie są aktywni fizycznie w szkole i poza nią.
- Uczniowie znają różne aktywne formy spędzania wolnego czasu.
- Rodzice aktywnie włączyli się w promocję zdrowia w szkole.
- Nauczyciele znali i zrealizowali zadania ujęte w Programie Szkoły Promującej Zdrowie.

4. Wskazanie źródeł informacji o jakości pracy w obszarach objętych ewaluacją:

- Losowo wybrani uczniowie klas I - V;
- Losowo wybrani rodzice;
- Wszyscy nauczyciele.

5. Opis metod i narzędzi badawczych wykorzystanych przy ewaluacji:

- Ankieta – uczniowie, rodzice, nauczyciele;
- Analiza dokumentów.

6. Terminy przeprowadzenia czynności ewaluacyjnych:

- określenie kryteriów, pytań kluczowych oraz dobór próby badawczej i metod badania oraz opracowanie narzędzi badawczych – maj 2015,
- przeprowadzenie badań ewaluacyjnych – zbieranie danych – czerwiec 2015,
- analiza zebranych informacji, wyciąganie wniosków w postaci mocnych i słabych stron i pisanie raportu – sierpień 2015.

7. Badania ankietowe:

- Ankieta dla uczniów – w badaniu wzięło udział 105 uczniów,
- Ankieta dla rodziców – w badaniu wzięło udział 40 rodziców,
- Ankieta dla nauczycieli – w badaniu wzięło udział 11 nauczycieli.

8. Z podsumowania informacji zebranych z ankiet i analizy dokumentów otrzymano odpowiedzi na kluczowe pytania ewaluacji:

W jaki sposób uczniowie mieli możliwość zdobywania wiedzy i umiejętności związanych ze zdrowym odżywianiem?

Zdecydowana większość uczniów zna wszystkie działania i akcje, które były podejmowane w szkole promujące zdrowe odżywianie. Ponad 90% dzieci wiedziało, że w szkole odbywały się takie działania, jak: program „Szkłanka mleka”, „Owoce w szkole”, zajęcia z poznawania zasad zdrowego odżywiania, wspólne jedzenie śniadania podczas przerwy śniadaniowej, akcja „Dzień marchewki”, zajęcia na temat savoir-vivre przy stole. Prawie wszyscy nauczyciele zrealizowali wszystkie zadania, za które byli odpowiedzialni na rok szkolny 2014/2015. Dodatkowym działaniem nie ujętym w Programie było spotkanie dla uczniów uczęszczających do świetlicy z dietetykiem w ramach programu „Śniadaniowa klasa”. Większość rodziców wie, jakie akcje i działania związane ze zdrowym odżywianiem odbywały się w szkole.

W jakim stopniu uczniowie poznali i stosują zasady zdrowego odżywiania?

Wg ponad 90% rodziców i nauczycieli zauważyło bardzo duży i duży wpływ podejmowanych przez szkołę działań na przynoszenie przez dzieci drugiego śniadania do

szkoły. Podobna liczba ankietowanych uważa, że uczniowie są bardziej zmotywowani do zjadania zdrowych śniadań.

Rodzice podkreślali: „nie byłabym w stanie w tak obrazowy sposób przekazać dziecku zasad zdrowego żywienia”, „jeśli dziecko to co ma przekazywane w domu, ma następnie wzmacniane przez szkołę, to daje to pozytywne efekty”.

Jakie zmiany nastąpiły w nawykach żywieniowych uczniów?

Zarówno rodzice jak i nauczyciele dostrzegają wpływ działań podejmowanych przez szkołę na postrzeganie przez uczniów zasad właściwego odżywiania. Najczęściej wskazywanymi przez ankietowanych zmianami jest zabieranie przez uczniów drugiego śniadania do szkoły, przynoszenie zdrowego śniadania oraz spożywanie posiłku w sposób kulturalny i bez pośpiechu. Ankietowani rodzice wypowiadali się: „Moje dziecko zaczęło jeść surówki”, „Dziecko wie, że ma zawsze zabrać ze sobą drugie śniadanie”. Z obserwacji nauczycieli pełniących dyżury na stołówce szkolnej wynika, że więcej dzieci je zupy warzywne. Nadal są pojedynczy uczniowie, którzy nie zjadają surówek.

W jaki sposób propagowano dobre nawyki higieniczne?

W szkole pani higienistka minimum raz w semestrze, a w zależności od potrzeb częściej, sprawdzała czystość głowy i włosów oraz regularnie prowadziła fluoryzację. Przeprowadzano pogadanki dla uczennic klasy szóstej na temat „Między nami kobietami”, dzieci brały udział w programie „Akademii Czystych Rąk Carex”, przeprowadzono prelekcje w klasach starszych na temat prawidłowej higieny rąk, organizowano konkursy, a podczas pobytu na Zielonej Szkole nauczyciele monitorowali samodzielne wykonywanie czynności higienicznych przez trzecioklasistów. 80 % badanych uczniów stwierdziła, że nauczyciele przypominają im o właściwym ubiorze na lekcjach wychowania fizycznego, a 74% - o zasadach higieny.

W jakim stopniu uczniowie przestrzegają zasad higieny?

Wszyscy ankietowani nauczyciele uważają, że uczniowie w dużym (45%) lub w średnim stopniu (55%) dbają o higienę. Rodzice kwestię dbania o higienę przez swoje

dzieci postrzegają lepiej – prawie połowa uważa, że w bardzo dużym stopniu. Większość deklaruje też, że ich dzieci noszą zmienny strój na lekcję wychowania fizycznego.

Jak wielu uczniów i w jaki sposób dba o najbliższe otoczenie?

Wszystkie klasy wzięły udział w konkursie „Kwiatki na rabatki” i założyły swoje klomby na szkolnym podwórku i o nie dbały. Akcja tak odmieniła boisko i wejście do szkoły, że zdecydowana większość społeczności szkolnej o niej wie i była zaangażowana. Wg 73% nauczycieli dostrzega, że uczniowie dbają o czystość klasy i korytarzy, a ponad 80% nauczycieli i rodziców uważa, że dzieci dbają o najbliższe środowisko przyrodnicze.

W jaki sposób Program Szkoły Promującej Zdrowie wpływa na aktywność uczniów w szkole i poza nią?

Zarówno ankietowani uczniowie, rodzice, jak i nauczyciele, podkreślają, że dzieci chętnie uczestniczą w zajęciach na basenie, korzystają z zajęć sportowych, potrafią współdziałać w zespole, pokonywać własne słabości, znają zasady fair – play. W bardzo dużym i dużym stopniu spędzają czas na świeżym powietrzu – to zdanie 91% badanych nauczycieli i 92% rodziców. Zdecydowana większość ankietowanych uważa, że uczniowie znają różne ciekawe formy spędzania wolnego czasu i znają zasady bezpieczeństwa podczas zajęć i wycieczek. 94% uczniów deklaruje, że brała udział w wycieczkach i wyjściach.

W jaki sposób i jak wielu rodziców włączyło się w promocję zdrowia w szkole?

Rodzice mieli wiele możliwości, by zaangażować się w promocję zdrowia w szkole – podstawowym i najczęściej zaznaczanym zadaniem jest codzienne przygotowywanie zdrowego śniadania dzieciom. Ponadto angażowali się w ukwiecanie szkolnego podwórka i organizację festynu „Festiwal zdrowia” przygotowując zdrowe potrawy i dając przykład dzieciom korzystając z bezpłatnych badań i zajęć sportowych. Tylko 32% deklarowała, że wiedziała o turnieju tenisa stołowego dla rodziców, ponad dwukrotnie więcej o Turnieju Rodzin, który odbywał się podczas festynu.

Realizacja, których zadań okazała się najważniejsza w opinii społeczności szkolnej?

Najwyżej ocenianymi zadaniami przez społeczność szkolną były akcje zdrowotne organizowane w szkole, podczas których dzieci poznają zasady zdrowego odżywiania (Dzień Marchewki, Mam kota na punkcie mleka, Program Owoce i Warzywa), wprowadzenie specjalnej przerwy śniadaniowej i dbanie o najbliższą okolicę (ogródek na boisku szkolnym).

Czy wszyscy nauczyciele znali i zrealizowali zadania zaplanowane w Programie Szkoły Promującej Zdrowie w roku szkolnym 2014/ 2015?

Wszyscy nauczyciele zapoznali się z zadaniami, za które byli odpowiedzialni i prawie wszystkim udało się je zrealizować. Jedna osoba, odpowiedzialna za odnowienie fasady sali gimnastycznej, nie wykonała zadania ze względu na trudności organizacyjne. Zadanie to zostało ponownie zaplanowane do realizacji w roku szkolnym 2015/2016.

Wnioski:

- Oferta dotycząca edukacji zdrowotnej skierowana do uczniów i rodziców jest bogata.
- Działania obejmowały całą społeczność szkolną.
- Większość uczniów chętnie podejmuje różnorodne formy aktywności fizycznej.
- Większość uczniów, nauczycieli i rodziców dostrzega znaczenie zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej dla zachowania zdrowia.
- Uczniowie i rodzice pozytywnie oceniają zmiany wprowadzone w szkole w związku z realizacją programu Szkoła Promująca Zdrowie.
- Należy bardziej promować organizowane w szkole akcje skierowane do rodziców.
- Należy w kolejnym roku szkolnym kontynuować, uatrakcyjnić i promować dotychczasowe działania z zakresu zdrowego żywienia, higieny osobistej i otoczenia oraz aktywności fizycznej.

Ocena i opinia nauczycieli, rodziców, uczniów o podjętych zadaniach

Przewodnicząca Zespołu nauczycieli II etapu edukacyjnego mgr Sabina Celder-Dudek:

Podjęte działania i zadania w ramach tego projektu uważam za cenne i bardzo wartościowe dla uczniów naszej szkoły oraz ich rodziców.

Przede wszystkim w ramach zdrowego odżywiania ważne było uczestnictwo w programach „Szlanka mleka”, „Owoce w szkole” i „Mam kota na punkcie mleka”, „Dnia Marchewki” co dało naszym uczniom możliwość zaspokajania potrzeb organizmu w podstawowe wartości odżywcze. Ważnym elementem edukacji w ramach zdrowego odżywiania jest wspólna przerwa śniadaniowa ze zdrową żywnością. Ta forma wymusza także na rodzicach wyposażanie dzieci w zdrową żywność do szkoły.

Postawiliśmy także na wspólne akcje związane ze zdrowiem: przede wszystkim piknik „Festiwal zdrowia” oraz Dzień sportu i Dzień Ziemi, które okazały się strzałem w dziesiątkę.

Dużą atrakcją stały się wymalowana na boisku strefa zabaw, z której chętnie korzystają wszyscy uczniowie zarówno podczas przerw, zajęć świetlicowych, a także po lekcjach.

Sprawdziło się także przygotowanie klasowych ogródków pod hasłem „Kwiatki na rabatki” w co zaangażowali się uczniowie, rodzice i nauczyciele.

Ważnym elementem edukacji prozdrowotnej było promowanie aktywności fizycznej, czystości i higieny osobistej.

Wszystkie działania w ramach projektu sprawdziły się i wpłynęły na podwyższenie świadomości naszych uczniów oraz ich rodziców w zakresie zdrowia.

Na podstawie konsultacji z nauczycielami zespołu II etapu edukacyjnego opiniuję zadania i ich realizację **pozytywnie**.

Przewodnicząca Zespołu Edukacji Wczesnoszkolnej mgr Katarzyna Szymonek:

W ramach projektu "Szkoły Promującej Zdrowie" podjęte zostały działania, które uczą prawidłowego, zdrowego stylu życia i pokazują uczniom jak należy dbać o zdrowie swoje i innych.

Szkoła uczestniczy w programach "Mam kota na punkcie mleka", "Szlanka mleka", "Owoce w szkole". Podczas akcji uczniowie kształtowali prawidłowe nawyki żywieniowe i zwiększali udział owoców, warzyw i nabiału w swojej codziennej diecie.

W ramach programu "Owoce w szkole" zorganizowano "Święto Marchewki", dzięki temu działaniu uczniowie dowiedzieli się jakie przysmaki można przygotować z marchewki oraz jaki ma wpływ na nasz organizm.

Bardzo dobrym pomysłem jest przerwa śniadaniowa, podczas której wszyscy uczniowie oraz nauczyciele mogą wygodnie w ławce zjeść swoje drugie śniadanie w postaci zdrowej kanapki.

Ważnym elementem edukacji prozdrowotnej było promowanie aktywności fizycznej poprzez wyjścia na basen, czy wyjazd uczniów klasy trzeciej na "Zieloną szkołę".

W ramach projektu odbywały się również prelekcje na temat higieny i pielęgnacji ciała oraz pogadanki dotyczące profilaktyki stomatologicznej. Zorganizowano spotkanie z dietetykiem, który opowiadał uczniom o zdrowym stylu życia i o zdrowym żywieniu.

Ciekawym pomysłem był międzyklasowy konkurs "Kwiatki na rabatki", w który zaangażowali się nie tylko uczniowie, nauczyciele, ale również rodzice przygotowując małe ogródki i wsadzając kwiaty.

Ważną imprezą dla naszej szkoły był piknik pt. "Festiwal zdrowia". Podczas pikniku było bardzo dużo atrakcji. Uczniowie z poszczególnych klas prezentowali piosenki i wiersze o tematyce związanej ze zdrowiem. Można było degustować m. in. różne owocowo-warzywne soki i sałatki, które zachwyciły pomysłowością i smakiem.

Wszystkie działania, które były podejmowane w szkole w ramach projektu wpłynęły pozytywnie na podwyższenie świadomości w zakresie zdrowego stylu życia nie tylko uczniów, ale i ich rodziców.

Po konsultacjach z nauczycielami z edukacji wczesnoszkolnej przeprowadzone działania oraz ich realizację opiniuję pozytywnie.

Rada Rodziców:

Z koncepcją, założeniami i zadaniami Programu Szkoły Promującej Zdrowie Rada Rodziców została zapoznana na początku roku szkolnego 2014/2015 i program zyskał naszą pełną akceptację. W realizację programu zaangażowali się nauczyciele, uczniowie, pracownicy niepedagogiczni i my – rodzice.

Cieszymy się, że to czego dziecko uczy się w domu może być wspierane przez szkołę. Spójność działań rodziny i szkoły sprawia, że istnieje duża szansa, że wytyczone cele zostaną osiągnięte.

Przez cały rok szkolny nasze dzieci miały okazję w szkole zdobywać wiedzę i umiejętności na temat zdrowego stylu życia oraz dobrego samopoczucia w szkole i poza nią. Tematyka prozdrowotna była na bieżąco poruszana na różnych lekcjach i podczas ciekawych wydarzeń oraz akcji organizowanych w szkole.

Ciekawą inicjatywą było wprowadzenie przerwy śniadaniowej, na której dzieci razem z nauczycielem mogły na spokojnie, siedząc zjeść śniadanie. Największą atrakcją był szkolny festyn, który w całości był poświęcony promocji zdrowia. Wszyscy uczestnicy mogli skorzystać z badań, poćwiczyć i zjeść zdrowe potrawy. Boisko szkolne zmieniło się nie do poznania, gdyż wiosną jego część została przeznaczona na klomby, w których rosną rośliny zielone, kwiaty, a nawet pomidory i ogórki.

Rodzice na bieżąco byli informowani o działaniach z zakresu promocji zdrowia, które odbywały się w szkole i starali się brać udział w szkolnych akcjach, imprezach i w klasowych działaniach promujących zdrowie.

Rada Rodziców przeprowadzone działania oraz ich realizację opiniuję **pozytywnie**.

Samorząd Szkolny:

W naszej szkole dzieje się dużo akcji, które pokazują nam co robić i co jeść, żeby być zdrowym. Dostajemy warzywa i owoce i pijemy mleko. Na szkolnym Pikniku ćwiczyliśmy

aerobik z panią z klubu fitness i tańczyliśmy zumbę. Mogliśmy zjeść pyszne sałatki i nawet skosztować warzyw pieczonych na grillu. Bardzo zabawnie było kiedy klasy I, II i III przygotowały marchewkowy pokaz mody podczas Dnia Marchewki w naszej szkole. Pani z przyrody pokazała nam jak dokładnie myć ręce i zrobiła konkurs „Każdy wie, że ręce myje się”.

Lubimy nasze przerwy śniadaniowe, bo jemy wtedy całą klasą śniadanie z nauczycielami i każdy przynosi zdrowe kanapki. Przed szkołą wszystkie klasy posadziły swoje kwiatki. Jeździmy też na dużo wycieczek.

Szkoleniach dotyczących promocji zdrowia organizowane dla nauczycieli

Nauczyciele uczestniczyli w różnorodnych wewnątrzszkolnych i pozaszkolnych formach doskonalenia zawodowego z zakresu zdrowia:

- Potrzeby rozwojowe i edukacyjne dzieci młodszych a obniżenie wieku realizacji obowiązku szkolnego;
- Obowiązki nauczyciela pełniącego rolę wychowawcy klasy;
- Dlaczego się (nie)uczymy? Poznaj błędy poznawcze i decyzyjne naszego mózgu i sposoby ich unikania;
- Dyzio marzyciel, czy roztargniony pędziwiatr- jak zwiększyć efektywność uczenia się dziecka z deficytem koncentracji uwagi;
- 6-latek w szkole - edukacja i pomoc;
- Gry i zabawy w przeciwdziałaniu agresji rówieśniczej;
- Trudny uczeń na lekcji języka angielskiego czy uczeń ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi;
- Poczuj w sobie moc dyscypliny – sportowe ABC;
- Żywnienie na wagę złota;

- Projekt zmian w przepisach dotyczących oceniania i zwolnień lekarskich na lekcjach wf;
- Metody poznawczo-behawioralne w pracy z dzieckiem w wieku szkolnym z trudnościami emocjonalno-społecznymi;
- Koła zainteresowań w przedszkolach i szkołach alternatywą na ...nudne popołudnia;
- Arteterapia z elementami terapii pedagogicznej i pedagogiki zabawy;
- Przepisy oświatowe dot. Dokumentowania pracy nauczyciela wychowania fizycznego;
- SOS – pomoc szkole w sytuacji kryzysu;
- Dyrektor – liderem szkoły promującej zdrowie;
- Szkoła ciekawa i bezpieczna – nie tylko na lekcjach;
- Wspieranie optymalnego rozwoju dziecka;
- Konferencja „Owoce w szkole”.

Współpraca ze służbą zdrowia i instytucjami wspierającymi

Szkoła Podstawowa nr 10 w Katowicach intensywnie współpracowała ze środowiskiem lokalnym w organizacji działań promujących zdrowie. Zakres współpracy ze środowiskiem lokalnym był bardzo szeroki i obejmował różnorodne instytucje o charakterze edukacyjnym, wychowawczym, profilaktycznym działające na rzecz edukacji i promocji zdrowia. Atrakcyjnymi formami współpracy dla uczniów były pomoc bezdomnym zwierzętom, pomoc ubogim w ramach akcji PCK, warsztaty lub inne przedsięwzięcia o charakterze ekologicznym, różnorodne wyjścia i udział w spektaklach teatralnych lub seansach filmowych, szkolenia z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej.

Szkoła współpracowała z następującymi instytucjami:

- Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna nr 1,
- Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna,

- Specjalistyczna Poradnia Rodzinna,
- Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej "Alfa-Med"
- Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej,
- SANEPID,
- Policja,
- Urząd Miasta Katowice,
- Nadleśnictwo Katowice,
- Teatr Śląski im. St. Wyspiańskiego,
- Teatr Lalki i Aktora „Ateneum”
- Pałac Młodzieży im. prof. A. Kamińskiego w Katowicach,
- Polski Czerwony Krzyż,
- Gimnazjum nr 3 w Katowicach,
- Miejskie Przedszkola w Katowicach,
- Schronisko dla bezdomnych zwierząt w Katowicach,
- Kino Kosmos w Katowicach,
- Kino Światowid,
- Planet Cinema,
- Schronisko dla bezdomnych zwierząt.

Zapraszaliśmy przedstawicieli organów władzy lokalnej na imprezy poświęcone promocji zdrowia. Szkoła nawiązała współpracę z instytucjami i firmami, które przeprowadzały bezpłatne badania podczas „Festiwalu zdrowia” – badania wzroku, pomiaru zawartości tkanki tłuszczowej w naszym organizmie oraz obliczyć swój wskaźnik BMI oraz klubami sportowymi (MULTi Fitness CluB, ProActiv, Capoeira Camangula, Krav Maga „Sagot”), które przygotowały bezpłatne zajęcia i pokazy dla uczniów i rodziców naszej szkoły.

Realizacja Programu Szkoła Promująca Zdrowie to przede wszystkim aktywna współpraca ze służbą zdrowia. W naszej szkole jest gabinet, w którym pełni dyżury pielęgniarka szkolna, dzięki której praca społeczność szkolna korzysta z opieki i pomocy medycznej, z pogadanek z zakresu profilaktyki zdrowia. Do podstawowych zadań pani higienistki należy koordynowanie działań profilaktycznych: wczesne wykrywanie wad wzroku i zezów, badania przesiewowe słuchu, profilaktyka wad postawy i fluoryzacja.