

RAPORT ROCZNY

REALIZACJA PROGRAMU SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE W ZESPOLE EDUKACYJNYM NR 9 W ZIELONEJ GÓRZE

ROK SZKOLNY 2020/2021

Nazwa szkoły/placówki:	Zespół Edukacyjny nr 9 w Zielonej Górze <ul style="list-style-type: none"> Szkoła Podstawowa nr 11 z Oddziałami Integracyjnymi im. Kornela Makuszyńskiego Miejskie Przedszkole nr 46 im. Akademii Talentów 	
Adres:	<ul style="list-style-type: none"> ul. Spawaczy 3d 65-119 Zielona Góra ul. Rzeźniczaka 1 65-119 Zielona Góra 	
Telefon: 68 451 89 51	E-mail: sekretariat@ze9zg.edu.pl	Strona www: www.ze9zg.edu.pl
Imię i nazwisko dyrektora szkoły/placówki	Lidia Dubniewska	
Imię i nazwisko szkolnego koordynatora ds. promocji zdrowia	Edyta Domagała	
Szkoła jest w okresie: (właściwe podkreślić, przy certyfikacie podać datę przyznania)	<ul style="list-style-type: none"> Przygotowawczym <u>Posiada certyfikat wojewódzki od 01.09.2020 r.</u> Posiada certyfikat krajowy 	

1. OPIS PODJĘTYCH DZIAŁAŃ W ZAKRESIE DIAGNOZOWANIA POTRZEB SPOŁECZNOŚCI SZKOLNEJ

NARZĘDZIA UŻYTE DO DIAGNOZY

- ankieta „Zawartość plecaka” skierowana do uczniów klas I-III,
- pomiar wagi plecaków i dzieci w klasach I –III,
- pomiar wagi ciała wybranych uczniów klas 1 – 8 w kierunku nadwagi i otyłości,

WYNIKI DIAGNOZY – WYŁONIONE PROBLEMY

- W okresie pandemii ze względu na wytyczne Sanepidu w szkole zostały wyłączone „poidelka”.
- Uczniowie nie mogli korzystać z szafek znajdujących się na szkolnych korytarzach.
- Dzieci były zmuszone do noszenia w plecakach butelek lub bidonów z wodą.

- Niepewność jaką wymuszało nauczanie zdalne oraz kwarantanna rodzin, całych klas wiązała się z noszeniem wszystkiego w tornistrach.
- W okresie nauczania hybrydowego dzieci nie przebywały w swoich salach, przez co nie mogły pozostawiać swoich rzeczy w swoich klasach.
- Ograniczono możliwość przebywania poza salami lekcyjnymi podczas przerw. Dzieci nie miały swobodnego dostępu do regałów książkowych w bibliotece szkolnej i świetlicy.
- Zdiagnozowano 65 otyłych uczniów, którzy stanowią 11 % przebadanych dzieci.

CEL PRIORYTETOWY WYBRANY DO REALIZACJI W ROKU SZKOLNYM

**Stosujemy zasady higieny i zdrowe nawyki jako skuteczną ochronę
w walce z wirusem COVID-19.**

2. ZREALIZOWANE DZIAŁANIA W RAMACH

ZAPLANOWANEGO PROJEKTU *(opisać w jaki sposób zostały zrealizowane poszczególne punkty planu działań dotyczące wyznaczonych problemu/ów priorytetowych)*

- Akcja „Bezpieczna powrót do przedszkola i szkoły ” – pogadanki z wychowawcami i policjantami, film na temat bezpiecznego zachowania się na ulicy, realizacja projektów w poziomach wiekowych na temat niebezpiecznych miejsc w szkole i jej otoczeniu, wyjście uczniów klas I - III na przejścia dla pieszych, pod opieką wychowawców i policji.
- Niedobry wirus. Zajęcia dotyczące właściwego funkcjonowania w szkole w czasie reżimu sanitarnego związanego z Covid -19 (korytarze szkolne, sale lekcyjne, świetlica, stołówka). Przygotowanie miejsc do dezynfekcji rąk. Gazetki na szkolnych korytarzach. Instrukcje i piktogramy w toaletach dot. prawidłowego mycia rąk. Plakaty przygotowane przez uczniów.
- Bilans uczniów klas I, III, V i VII przez szkolną pielęgniarkę. Opieka medyczna nad dziećmi i pracownikami szkoły.
- Pandemia przemocy – kampania prowadzona on-line dla klas I-VIII dot. sytuacji uczniów w domu w czasie zdalnego nauczania.
- „Rodzinne, zdrowe i bezpieczne zabawy winobraniowe” w czasie pandemii, pogadanki z wychowawcami, informacje na w/w temat na spotkaniach z rodzicami.
- Dzień Przedszkolaka – zabawy integracyjne w salach przedszkolnych i na boisku.
- Bezpieczne Dziecko - projekt profilaktyczno-wychowawczy dla klas III i IV.
- Pierwszy Dzień Jesieni – Dary jesieni. Konkurs plastyczny w przedszkolu. Zajęcia dotyczące zdrowego odżywiania.
- Bezpieczny Internet. Stop cyberprzemocy- zajęcia on-line klasy 4-8. Promocja bezpiecznego, kulturalnego i efektywnego korzystania z komputera i Internetu.

- Dzień jabłka w przedszkolu. Zajęcia tematyczne dot. jabłka i witamin zawartych w owocach. Soki z jabłek.
- Czyściochowe przedszkole. Zasady higieny z zaznaczeniem zasad panujących podczas pandemii Covid 19.
- Zaburzenia nastroju - badania klas IV – VIII.
- „Przedszkole i Szkoła bezpiecznym miejscem nauki, zabawy i wypoczynku”, poznanie pracowników przedszkola i szkoły, budynku przedszkola i szkoły, stworzenie odpowiednich warunków do nauki, zabawy i odpoczynku dla wychowanków przedszkola, uczniów klas I oraz uczniów klas VIII, pogadanki z wychowawcami, informacja na w/w temat na spotkaniach z rodzicami.
- Poznajemy zasady bezpiecznej ewakuacji z budynku szkolnego w reżimie sanitarnym (zajęcia praktyczne w przedszkolu i klasach I-VIII).
- „Biegi przełajowe“ –lekkoatletyka dla każdego. Wykorzystanie terenu naturalnego.
- Przesiewowe badania logopedyczne w oddziałach przedszkolnych i klasach pierwszych.
- Badanie przesiewowe w klasach pierwszych pod kątem ryzyka dysleksji, sprawdzenie dojrzałości szkolnej dziecka sześciolatniego.
- Zachowaj Trzeźwy Umysł – wspierająca uczniów klas I – VIII i ich rodziców w tych trudnych chwilach związanych z pandemią
- Pomagamy nie czekamy – akcja na Fb szkoły w ramach zajęć logopedycznych.
- Analiza i ocena zdrowia nowych członków społeczności przedszkolnej i szkolnej. Diagnoza stanu zdrowia dzieci i objęcie ich opieką medyczną przez pielęgniarkę szkolną.
- Działania profilaktyczne nakierowane na przeciwdziałanie wszawicy (kontrole czystości, pogadanki na lekcjach i zebraniach z rodzicami, ulotki).
- „Nasze przedszkole i szkoła są piękne i kolorowe” –pogadanki, prace plastyczne, projekty, gazetki tematyczne.
- Cykliczne akcje informacyjne – plakaty „Żyj zdrowo” w holu i stołówce szkolnej,
- Kształtowanie nawyków regularnego, kulturalnego i zdrowego spożywania posiłków w stołówce szkolnej. Realizacja programów:
 - ✓ „Program dla szkół”,
 - ✓ „Estetycznie i kulturalnie spożywamy posiłki” w klasach IV – VIII, zasady savoir-vivre przy stole.
 - ✓ Wspólne spożywanie posiłków wychowanków przedszkolnych w salach ze względu na reżim sanitarny.
 - ✓ Wspólne spożywanie obiadów uczniów klas I-III oraz IV-VIII na stołówce z uwzględnieniem reżimu sanitarnego.
- Uczniowie z niepełnosprawnościami w naszej szkole: pogadanki w klasach nt. obecności dzieci z różnymi dysfunkcjami w szkole, udział tych uczniów w konkursach szkolnych i międzyszkolnych
- Nauka pływania w klasach II w czasie kiedy szkoła funkcjonowała stacjonarnie, a basen był otwarty.
- Mega Misja – cykliczne zajęcia dla uczniów klas 3 Fundacji Orange dot. bezpieczeństwa w sieci.

- Dzień dentysty – zajęcia tematyczne dla uczniów klas 1-3 w świetlicy szkolnej.
- Przeprowadzenie zajęć on – line dotyczących zapobieganiu uzależnieniom ze szczególnym uwzględnieniem szkodliwości palenia tytoniu i środków uzależniających oraz nieprawidłowych nawyków żywieniowych.
- Akcja „Psu na budę” i „Paczka dla Ciapka” – pomoc zwierzętom ze schroniska, zbiórka karmy i potrzebnych darów na rzecz zwierząt w reżimie sanitarnym.
- Uczniowie innej narodowości w naszej szkole, pogadanki w klasach, zajęcia dodatkowe nauki języka.
- „Kosz pełen jesiennych darów – gruszka”. Międzyszkolny plastyczny konkurs świetlic on-line, dla uczniów klas I-III uczęszczających do zielonogórskich świetlic szkolnych.
- Akcja „Zdrowo i sportowo“ dla dzieci z oddziałów przedszkolnych. Zabawy sportowe na sali gimnastycznej, na boisku o każdej porze roku.
- Akcja „Lekki plecak” –z podkreśleniem roli wody w życiu człowieka. Ważenie plecaków w klasach 1-3. Prezentacja on-line dla rodziców dotycząca „Lekkiego plecaka”.
- „Zdrowo jem, więcej wiem” akcja dla dzieci oddziału przedszkolnego. Propagowanie zdrowych posiłków, bogatych w owoce i warzywa.
- „Mamo, tato – wolę wodę” akcja dla dzieci oddziału przedszkolnego. Propagowanie picia wody w czasie pobytu w przedszkolu.
- Pomoc Ani z SMA – akcje charytatywne na rzecz chorej Ani. Zbiórka pieniędzy, kiermasz bożonarodzeniowy, licytacje na FB.
- Zdalne Dni Zdrowia w Zespole Edukacyjnym nr 9 w dniach 23-25 listopada 2020 r.
 - ✓ Zdrowie na talerzu – szkolna akcja fotograficzna dla klas 1-3.
 - ✓ Czyste ręczki mam, bo o zdrowie dbam - konkurs plastyczny dla klas 1-3.
 - ✓ Dni Zdrowia- zdalna świetlica – materiały o tematyce prozdrowotnej umieszczone na stronie internetowej szkoły, zakładka świetlica/ zdalna świetlica
 - ✓ „Zdrowo i sportowo” – quiz wiedzy o sporcie dla klas 1-3
 - ✓ Przeprowadzenie zajęć z wykorzystaniem scenariusza: „Ile kalorii jest w diecie sportowca?” (edukacja matematyczna/przyrodnicza)
 - ✓ „Dzień zdrowych warzyw i owoców”- warzywa i owoce na każdy dzień akcja fotograficzna dla klas 1-3
 - ✓ „Promotor zdrowia” – świetlicowy konkurs plastyczny o zdrowiu dla klas 1-3
 - ✓ „Dzień Życzliwości” - Scenariusze zajęć do zrealizowania przez wychowawców w czasie zdalnych lekcji
 - ✓ „Przepis na zdrowy posiłek” – szkolna akcja fotograficzna dla klas 4-8.
 - ✓ Mój plan treningowy na każdy dzień - konkurs promujący aktywność fizyczną dla klas 4-8.
 - ✓ „Dni Zdrowia- zdalna świetlica” – materiały o tematyce prozdrowotnej umieszczone na stronie internetowej szkoły, zakładka świetlica/ zdalna świetlica
 - ✓ „Zdrowo i sportowo” – quiz wiedzy o sporcie dla klas 4-8
- Dni Zdrowia w przedszkolu:
 - ✓ Piramida zdrowia – zajęcia na temat zdrowego żywienia z wykorzystaniem piramidy zdrowego żywienia.

- ✓ Dzień Koktajlowy – koktajl pełen ulubionych owoców i witamin.
 - ✓ „Mały mistrz sportu” – zajęcia sportowe dla dzieci w formie gier i zabaw rekreacyjno – ruchowych.
 - ✓ „Mamo, tato wolę wodę”- podkreślenie roli wody w codziennej diecie, wspieranie rodziców w kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych i postaw proekologicznych u dzieci.
 - ✓ „Dzień wesołej Dyni” – zajęcia edukacyjne zdrowego odżywiania, poznanie właściwości odżywczych dyni i jej zastosowania w gastronomii.
 - ✓ „Wesoła Dynia” – konkurs na najładniejszy lampion.
 - ✓ „Zdrowo jem, więcej wiem” – udział w projekcie.
- Ferie w szkole – aktywny wypoczynek podczas ferii zimowych, zajęcia integracyjne i sportowo z uwzględnieniem zasad reżimu sanitarnego dla uczniów klas I-III.
 - Obchody Światowego Dnia Niepełnosprawnych – akcja na Facebook-u szkoły.
 - Dzień Otwartych Drzwi on –line. Filmik promujący szkołę na Facebooku i stronie internetowej szkoły.
 - Omnibus przyrodniczy konkurs wiedzy dla klas III.
 - Akcja „Góra Grosza” –zbiórka pieniędzy dla dzieci z Rodzinnych Domów Dziecka.
 - Dzień Kolorowej Skarpetki – akcja fotograficzna na Facebooku szkoły „Skarpetki na start” na temat dzieci z zespołem Downa.
 - Światowy Dzień Autyzmu - akcja informacyjna na Facebooku szkoły.
 - Dzień Ziemi –konkurs on -line „Eko-zabawka”.
 - Konkurs rymowanki logopedyczne: „Tu jest pięknie i wesoło, kocham Ciebie moja szkoło“.
 - Konkurs recytatorski dla uczniów klas 1-3.
 - Dzień Ochrony Środowiska wśród przedszkolaków – zajęcia tematyczne.
 - „Dzień Niezapominajki” – konkurs plastyczny dla przedszkolaków i on- line dla klas I - III.
 - Konkurs dla przedszkola na Najlepszy Program Zajęć Profilaktycznych „ Dbam o zdrowie mamy, taty i swoje” organizowanym przez Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom MOPS w Zielonej Górze. Przedszkole otrzymało certyfikat „ Przyjaciel Profilaktyki”.
 - Talerz zdrowego żywienia – zajęcia tematyczne dla klas III.
 - Udział w Zielonogórskim dniu profilaktyki organizowanym przez Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom MOPS w Zielonej Górze.
 - Ważenie uczniów wybranych klas I - VIII przez pielęgniarkę szkolną, ze szczególnym zwróceniem uwagi na uczniów z nadwagą i otyłością.
 - Sportowy konkurs dla szkół. Odkrywamy sportowe talenty – filmik na Fb szkoły.
 - Człowiek – Projekt edukacyjny dla klas VII.
 - Stres egzaminacyjny- Zajęcia psychoedukacyjne z uczniami klas 8.
 - Pij mleko – akcja Samorządu Szkolnego klas I-III.
 - Ja i moja szkoła/klasa-relacje, samopoczucie uczniów klas I - III.
 - Nie marnuj jedzenia – zajęcia z etyki przyrody w klasach I – VIII.

- Nastrój i samopoczucie- badania w klasach IV – VIII
- Powrót do szkoły-warsztaty dla n-li, zajęcia reintegracyjne z uczniami, materiały dla rodziców.
- Wycieczki krajoznawcze i integracyjne klas I – VIII.
- Akcja „Bezpieczne wakacje”, pogadanki i film pt: „Groźny czerwony kur”, odpowiedzialni wychowawcy świetlicy szkolnej, wychowawcy klas I - III oraz oddziałów przedszkolnych.
- Spotkania z zachowaniem reżimu sanitarnego z okazji zakończenia roku szkolnym 2020/2021, ogłoszenie wyników konkursów.

3. MONITOROWANIE PODJĘTYCH DZIAŁAŃ, UJĘTYCH W PLANIE ROCZNYM

SPOSÓB MONITOROWANIA DZIAŁAŃ

- Szeroka informacja na temat podejmowanych działań w zakresie promocji zdrowia na posiedzeniach Rady Pedagogicznej, Rady Rodziców i zebraniach z rodzicami (zdalnie).
- Analiza dokumentów Sanepidu i zarządzeń Dyrekcji ZE 9 dotyczących reżimu sanitarnego w związku z COVID 19.
- Spotkania Zespołu Promocji Zdrowia (stacjonarne i zdalnie). Prowadzenie dokumentacji pracy Zespołu Promocji Zdrowia.
- Omawianie spraw dotyczących działań promujących zdrowie przez odpowiedzialnych za przydzielone zadania członków Zespołu Promocji Zdrowia po wcześniejszych obserwacjach, wywiadach, rozmowach z nauczycielami, pracownikami, rodzicami i uczniami szkoły.

ODPOWIEDZIALNI ZA MONITOROWANIE POSZCZEGÓLNYCH DZIAŁAŃ

- Nauczyciele: E. Domagała, P. Skulska, M. Kielec, J. Koszela, I. Sobków, D. Lesińska, J. Kloś, A. Wieczorek, A. Jaśnikowska, A. Jokieli, J. Drozd, T. Kołłątaj, Ł. Dzikowski, J. Sosińska, B. Wziętek, A. Tylicz, B. Grześkowiak, P. Flis, P. Prządka, I. Puszkiewicz – Leńczuk, A. Włodarska
- Rodzice: M. Kaźmierczak, J. Kasprzyk, K. Mazurkiewicz
- Uczniowie: Z. Buldyk, K. Pałasik, M. Szambelan, W. Omilian, M. Smolarek.
- Pracownicy niepedagogiczni: A. Fórmaniak, B. Jaroszyński, K. Depta, B. Jazgar, R. Kulec, M. Miśko.
- Inne osoby: K. Chodkiewicz,

4. INFORMACJA NA TEMAT EWALUACJI PODJĘTYCH DZIAŁAŃ UJĘTYCH W PLANIE

SPOSÓB PRZEPROWADZENIA EWALUACJI

Narzędzia użyte do ewaluacji:

- kwestionariusze obserwacji,
- kwestionariusze wywiadów,
- analiza dokumentów,
- wyniki pomiarów ciężaru dzieci i plecaków,
- ankieta.

WNIOSKI Z EWALUACJI

Ważenie plecaków

1. Należy w dalszym ciągu uświadamiać rodziców, jak ważny jest zakup „odpowiedniego” plecaka dla dziecka. Decydującymi elementami są: usztywniany tył plecaka, pikowane szelki oraz jak najniższa waga samego plecaka.
2. Tematykę związaną z „lekkim plecakiem” należy wprowadzić już w oddziałach przedszkolnych sześciolatków.
3. Zakup lekkiego plecaka musi stanowić jeden z tematów dni otwartych szkoły.
4. Należy uzmysłowić rodzicom możliwość korzystania z internetowych wersji podręczników.
5. Należy podjąć różnorodne działania prowadzące do tego, by uczniowie nosili „spakowane plecaki”, których ciężar nie przekracza 10% - 15% wagi dziecka.

Ankieta - Zawartość plecaka

1. W okresie pandemii oraz zaostrzonego reżimu sanitarnego na terenie szkoły, należy codziennie zaopatrzyć dzieci w wodę pitną gdyż wyłączone są z użytku poidelka szkolne.
2. Nadal należy umożliwiać uczniom pozostawianie w wyznaczonych miejscach podręczników, ćwiczeń, zeszytów oraz przyborów plastycznych.
3. Pogłębiać wiedzę uczniów i rodziców na temat cennego wpływu picia wody.
4. W dalszym ciągu należy wskazywać niezbędne wyposażenie uczniowskiego piórnika.
5. Należy zachęcać uczniów do zostawiania w klasie przyborów plastycznych, które nie są używane na co dzień.
6. Uwrażliwiać rodziców i uczniów na pakowanie plecaka według planu lekcji.
7. Okres pandemii negatywnie wpłynął na wyniki badań. Należy jednak wziąć pod uwagę liczne obostrzenia sanitarne, które uniemożliwiły przestrzeganie wypracowanych wcześniej norm i zasad.

Badanie otyłości

1. Okres pandemii sprzyjał mniejszej aktywności fizycznej wśród uczniów, co bez wątpienia przyczyniło się do wzrostu nadwagi i otyłości.
2. Program profilaktyczny i prozdrowotny w roku szkolnym 2021/2022 powinien uwzględnić zagadnienia związane z:
 - problemem otyłości wśród uczniów klas 1-8,
 - zachęcaniem do znacznie większej aktywności fizycznej,
 - propagowaniem zdrowego odżywiania w szkole i poza szkołą,
 - uświadamianiem o negatywnym wpływie otyłości na zdrowie,
 - brakiem akceptacji siebie, jako osoby otyłej i wśród rówieśników,
 - pedagogizacją rodziców, zwrócenie uwagi rodzicom jak ważne jest prawidłowe odżywianie i aktywność fizyczna.
3. Na lekcjach wychowawczych i zajęciach wychowania fizycznego należy uwzględniać tematykę związaną z propagowaniem zdrowego stylu życia, jako przeciwdziałaniu nadwadze i otyłości.
4. Należy zwrócić uwagę szkolnym terapeutom na problem braku samoakceptacji wśród uczniów z nadwagą i otyłością.
5. Należy kontynuować Program dla szkół - Owoce i warzywa w szkole, Pij mleko.
6. W sklepiku szkolnym nadal powinny znajdować się produkty niskokaloryczne.
7. Należy promować picie wody, zamiast napojów o dużej zawartości cukru.

EFEKTY PODJĘTYCH DZIAŁAŃ

(wypisać konkretne efekty oraz czy i na ile udało się osiągnąć założone kryteria sukcesu)

- Wychowanek zna zasady bezpiecznego zachowania się w ruchu drogowym, bezpieczeństwa obowiązujące w domu, w przedszkolu/szkole, na placu zabaw.
- Uczeń rozumie zagrożenie jakie niesie ze sobą wirus Covid 19. Zna i przestrzega zasady reżimu sanitarnego panujące w szkole i przedszkolu w okresie pandemii.
- Uczeń pomimo nauki zdalnej uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej na świeżym powietrzu.
- Pomimo wiedzy, jaką uczeń posiada na temat prawidłowego pakowania plecaka, nie mógł jej wykorzystać ze względu na istniejące obostrzenia w okresie pandemii.
- Wychowankowie znają zasady zdrowego stylu życia oraz zdrowego odżywiania.
- W okresie pandemii zauważono wzrost negatywnych zachowań podczas lekcji on-line wśród uczniów. Nauczyciele i terapeuci podjęli już odpowiednie działania, które będą kontynuowane w przyszłym roku szkolnym.
- Środowisko lokalne poznaje działalność Zespołu Edukacyjnego nr 9 jako Szkoły Promującej Zdrowie poprzez stronę internetową szkoły oraz Facebook.

Autorzy raportu:

Małgorzata Kielec, Patrycja Skulska

Szkolny Koordynator ds. Promocji Zdrowia

Edyta Domagała

.....

Dyrektora szkoły/placówki

Lidia Dubniewska

.....

Zielona Góra, dnia 25 czerwca 2021r.

.....

Miejscowość, data