

RAPORT ROCZNY

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

ROK SZKOLNY 2021/2022

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 „poidełka”.
- Dzieci były zmuszone do noszenia w plecakach butelek lub bidonów z wodą.

- Ograniczono możliwość przebywania poza salami lekcyjnymi podczas przerw. Dzieci nie miały swobodnego dostępu do regałów książkowych w bibliotece szkolnej i świetlicy.
- Okres pandemii sprzyjał mniejszej aktywności fizycznej wśród uczniów
- Zdiagnozowano 117 otyłych uczniów, którzy stanowią 11,8 % przebadanych dzieci.

CEL PRIORYTETOWY WYBRANY DO REALIZACJI W ROKU SZKOLNYM

Zdrowe odżywianie i ruch jako skuteczny sposób na utrzymanie prawidłowej wagi ciała.

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.
- Bilans uczniów klas I, III, V i VII przez szkolną pielęgniarkę. Opieka medyczna nad dziećmi i pracownikami szkoły
- „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.
- Pierwszy Dzień Jesieni – Dary jesieni. Konkurs plastyczny w przedszkolu. Zajęcia dotyczące zdrowego odżywiania.
- 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 1
- „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.
- „Bieg w terenie” – lekkoatletyka dla najmłodszych
- Przerwy muzyczne- aktywizacja ruchowa podczas przerw uczniów klas IV- VIII.

- Międzynarodowy Dzień Muzyki- zabawy rytmiczne, gazetki, konkursy, quizy.
- Przesiewowe badania logopedyczne w oddziałach przedszkolnych i klasach pierwszych.
- Badanie przesiewowe w klasach pierwszych pod kątem ryzyka dysleksji, sprawdzenie dojrzałości szkolnej dziecka sześciolatniego.
- Kampania „Zachowaj Trzeźwy Umysł” wspierająca uczniów klas I – VIII
- 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 1 Fundacji Orange dot. bezpieczeństwa w sieci.
- Dzień Życzliwości- dzień dobrych uczynków i pozytywnych emocji.
- 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”. 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
- Akcja „Śniadaniówka bez słodyczy” – cykliczne pogadanki z wychowawcami, comiesięczna akcja promująca przynoszenie zdrowych produktów do szkoły, konkurs plastyczny dla klas IV - VIII
- Zajęcia sportowe- Aktywny powrót do szkoły. WF z AWF „Sport klub”.
- Zajęcia taneczne dla klas I.
- Ferie w szkole – aktywny wypoczynek podczas ferii zimowych, zajęcia integracyjne i sportowe z uwzględnieniem zasad reżimu sanitarnego dla uczniów klas I-IV
- Dzień Otwartych Drzwi- zapoznanie środowiska lokalnego z działalnością szkoły.
- Omnibus przyrodniczy- konkurs wiedzy dla klas I.
- Tydzień Autyzmu - gazetka, pogadanki, warsztaty „Czym jest autyzm”.
- Dzień Ziemi –konkurs on -line „Eko-pojazd”, konkurs plastyczny dla klas I „Jestem przyjacielem Ziemi”
- Konkurs rymowanki logopedyczne: „Tu jest pięknie i wesoło, kocham Ciebie moja szkoła“.
- Konkurs recytatorski dla uczniów klas 1-3.
- Projekt edukacyjny „Parada oszustów” dotyczący uzależnień adresowany do klas IV- VIII
- „Depresja dziecka- fakty i mity”- materiały psychoedukacyjne dla rodziców klas IV- VIII
- Dni Zdrowia w Zespole Edukacyjnym nr 9 w dniach 23-25 kwietnia 2022 r.
 - ✓ Turnieje sportowe dla klas I- VIII
 - ✓ Rozgrywki w zbijaka- nauczyciele świetlicy kontra uczniowie.
 - ✓ Pogadanka z p. dietetyk Jolantą Kizuk na temat zdrowych nawyków żywieniowych adresowana do uczniów kl. I -III
 - ✓ Quiz podsumowujący akcję „Śniadaniówka bez słodyczy”
 - ✓ Zajęcia propagujące honorowe krwiodawstwo „Łączy nas krew, która ratuje życie”.
 - ✓ „Dzień zdrowych warzyw i owoców”- warzywa i owoce na każdy dzień.
 - ✓ „Promotor zdrowia” – świetlicowy konkurs plastyczny o zdrowiu dla klas 3
 - ✓ „Kolorowy talerz” – szkolna akcja fotograficzna dla klas 1-8.
 - ✓ Gra pokazowa para olimpijczyków- prezentacja widowiskowych zagrań w tenisie stołowym.
 - ✓ Międzynarodowy Dzień Tańca- występy i zabawy taneczne na boisku, taneczne przerwy.
 - ✓ Przedstawienie „Pan Zdrówko” przygotowane przez uczestników koła teatralnego i tanecznego klas I
 - ✓ Konkurs na napisanie rymowanki logopedycznej o zdrowiu „Zdrowie promuję, słowa rymuję”.
 - ✓ „Zdrowy styl życia” – spotkanie ze słuchaczami ZSiPKZ w Zielonej Górze.
 - ✓ Pokaz udzielana pierwszej pomocy

- Dni Zdrowia w przedszkolu:
 - ✓ Piramida zdrowia – zajęcia na temat zdrowego żywienia z wykorzystaniem piramidy zdrowego żywienia.
 - ✓ Warsztaty kulinarne – tworzenie zdrowych zamienników słodczy- ciasteczka owsiane, szaszłyki owocowe, sałatki.
 - ✓ „Mały mistrz sportu” – zajęcia sportowe dla dzieci w formie gier i zabaw rekreacyjno – ruchowych.
 - ✓ „Zasady higieny osobistej”- tworzenie plakatu propagującego dbanie o higienę osobistą.
 - ✓ Konkurs plastyczny „W zdrowym ciele zdrowy duch”
 - ✓ Prezentacja wybranych sylwetek znanych polskich sportowców.
- Dzień Ochrony Środowiska wśród przedszkolaków – zajęcia tematyczne.
- „Dzień Niezapominajki” – konkurs plastyczny dla przedszkolaków, konkurs sportowo-wiedzowy dla klas I
- Ważenie uczniów wybranych klas I - VIII przez pielęgniarkę szkolną, ze szczególnym zwróceniem uwagi na uczniów z nadwagą i otyłością.
- „Pij wodę, jedz warzywa i owoce” – akcja Samorządu Szkolnego klas I- III
- Zajęcia dot. zapobiegania uzależnieniom ze szczególnym uwzględnieniem szkodliwości sprzętów elektronicznych, środków uzależniających, nieprawidłowych nawyków żywieniowych.
- Akcja „#zdrowo rosna” – akcja propagująca samodzielną uprawę roślin.
- Nastrój i samopoczucie- badania w klasach IV – VIII
- Taniec integracyjny klas IV – VIII- umiejętność budowania relacji i kontaktów w grupie poprzez taniec i zabawy muzyczne, rozwój poczucia rytmu i orientacji ruchowej.
- „Dzień pustej klasy”- akcja propagująca kontakt z naturą, spędzanie czasu na świeżym powietrzu.
- Wycieczki krajoznawcze i integracyjne klas I – VIII.
- Akcja „Bezpieczne wakacje”, pogadanki - odpowiedzialni wychowawcy świetlicy szkolnej, wychowawcy klas I - III oraz oddziałów przedszkolnych.
- Spotkania z okazji zakończenia roku szkolnego 2021/2022, 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 i stacjonarnie).

- 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. Klose, K. Jacyno, M. Cymbalak, A. Jokiel, J. Drozd, T. Kołłątaj, Ł. Dzikowski, J. Sosińska, B. Wziętek, A. Wańkowicz- Kotlarska, J. Romanowska B. Grześkowiak, P. Flis, P. Prządka, I. Puszkiel –Leńczuk, A. Włodarska
- Rodzice: M. Kaźmierczak, J. Kasprzyk, K. Mazurkiewicz
- Uczniowie: M. Bednarz, H. Kruk, J. Wyrwińska, A. Wojdat, N. Sajda.
- 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. Należy w przyszłym roku szkolnym umożliwić rodzicom wstęp do szkoły, aby dostarczyć wodę do uczniowskich szafek
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. Uwrażliwiać rodziców i uczniów na pakowanie plecaka według planu lekcji.

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. W kontaktach rówieśniczych należy zwracać uwagę na problem braku akceptacji i odrzucenia dzieci otyłych już w klasie I.

5. Należy zwrócić uwagę szkolnym terapeutom na problem braku samoakceptacji wśród uczniów z nadwagą i otyłością.
6. Należy kontynuować Program dla szkół - Owoce i warzywa w szkole, Pij mleko.
7. W sklepiku szkolnym nadal powinny znajdować się produkty niskokaloryczne.
8. Należy promować picie wody, zamiast napojów o dużej zawartości cukru.
9. W indywidualnych kontaktach z rodzicami oraz podczas zebrań należy uwzględnić pedagogizację rodziców dot. otyłości i właściwych nawyków żywieniowych.

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 uczestniczy w różnych formach aktywności fizycznej, spędza chętnie czas wolny na świeżym powietrzu.
- Rodzice mają świadomość, jak ważny jest zakup „odpowiedniego” tornistra dla dziecka.
- Uczeń posiada wiedzę na temat prawidłowego pakowania plecaka.
- Wychowankowie znają zasady zdrowego stylu życia, zdrowego odżywiania oraz dbania o higienę osobistą.
- Środowisko lokalne poznaje działalność Zespołu Edukacyjnego nr 9 jako Szkoły Promującej Zdrowie poprzez stronę internetową szkoły oraz Facebook.

Autor raportu:

Edyta Domagała

Szkolny Koordynator ds. Promocji Zdrowia

Dyrektora szkoły/placówki

Edyta Domagała

Lidia Dubniewska

.....

.....

Zielona Góra, dnia 30 czerwca 2022r.

.....

Miejscowość, data

