

Szkoły Promujące Zdrowie



Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 3



Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 3

Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 3 zlokalizowany jest w uroczej dzielnicy Rybnika-Ochojec. W skład Zespołu wchodzi Szkoła Podstawowa nr 37 oraz Przedszkole nr 47.

Ochojec to dzielnica miasta Rybnika. Liczy około 2025 mieszkańców. Miejscowość ta jest położona przy drodze Gliwice – Rybnik w południowo – zachodniej części Polski, w zachodniej części kotliny Raciborsko – Oświęcimskiej, zwanej Płaskowyżem Rybnickim. Nowo wybudowana szkoła została oddana do użytku w 1995 roku. Szkolne korytarze są długie i przestronne, a ściany bogato ozdobione pracami dzieci oraz gazetkami. Szkoła posiada bogate zaplecze sportowe. Cały teren jest ogrodzony metalowym płotem oraz siatką. Budynek szkolny znajduje się z dala od ruchliwej trasy Rybnik- Gliwice, co korzystnie wpływa na bezpieczeństwo dzieci. Dnia 1 września 2003 roku nastąpiło uroczyste otwarcie przedszkola i sali gimnastycznej, wtedy też została zmieniona nazwa szkoły na Zespół Szkolno – Przedszkolny nr 3 w Rybniku – Ochojcu.

Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 3

Obecnie w szkole jest 186 uczniów uczących się
w 10 oddziałach oraz 3 oddziały przedszkolne
z 75 przedszkolakami.

W zespole pracuje 31 nauczycieli oraz 15
pracowników niepedagogicznych.

Definicja szkoły promującej zdrowie

Szkoła promująca zdrowie to szkoła, która we współpracy z rodzicami uczniów i społecznością lokalną:

- systematycznie i planowo tworzy środowisko społeczne i fizyczne sprzyjające zdrowiu i dobremu samopoczuciu społeczności szkolnej,
- wspiera rozwój kompetencji uczniów i pracowników w zakresie dbałości o zdrowie przez całe życie.

Program Przedszkole i Szkoła Promująca Zdrowie

Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 3 przystąpił do sieci Szkół Promujących Zdrowie w latach 2006-2008. W 2008 roku szkoła uzyskała Śląski Certyfikat I stopnia. W roku 2009 szkoła uzyskała Śląski Certyfikat II stopnia. Obecnie zespół ubiega się o Krajowy Certyfikat Szkół Promujących Zdrowie.

Problem priorytetowy do rozwiązania:

Pojawiające się konflikty
i niewłaściwe relacje między
uczniami

Krótki opis problemu priorytetowego:

Z analizy przeprowadzonych ankiet wynika, że uczniowie mają problem z dobrymi relacjami między sobą. Wynika to z funkcjonowania w małej społeczności, gdzie wszyscy się znają. Konflikty między dziećmi są przenoszone na rodziców, którzy ingerują w sprawy między nimi.

Uzasadnienie wyboru priorytetu.

Problem ten został wybrany przez Szkolny Zespół Promocji Zdrowia spośród innych problemów, z uwagi na jego duże znaczenie w budowaniu i polepszaniu atmosfery w klasach i w szkole oraz poprawy dobrego samopoczucia członków całej społeczności szkolnej.

**Jakie działania podjęliśmy
w ramach realizacji
programu Przedszkole i
Szkoła Promująca Zdrowie?**

Działania:

- Promowanie zdrowego odżywiania
- Promowanie aktywności fizycznej
- Kształtowanie zachowań prozdrowotnych i rozwijanie prawidłowych nawyków higienicznych
- Działania mające na celu bezpieczeństwo w szkole i poza nią
- Przygotowanie uczniów do radzenia sobie w sytuacjach trudnych oraz pomoc w rozpoznawaniu i wykorzystaniu ich własnego potencjału

Promowanie zdrowego odżywiania

- Projekty edukacyjne w zakresie promocji zdrowia:
 - Projekt Warzywa i Owoce w szkole
 - Projekt Mleko w Szkole
 - Projekt 5 porcji zdrowia
 - Projekt Szkoła na widelcu

Szkoła na widelcu



Programy Mleko, warzywa i owoce w szkole



Promowanie zdrowego odżywiania

W naszej placówce pojawiły się dystrybutory z wodą na korytarzach oraz w przedszkolu. Przedszkolaki uczestniczą w projekcie Mamo, tato wolę wodę!

Dystrybutor



Mamo, Tato wolę wodę!



Promowanie zdrowego odżywiania

W naszej placówce uczniowie mają okazję do cyklicznych spotkań z dietetykiem, na których prezentowana jest piramida zdrowego żywienia.

Podczas lekcji techniki, przyrody czy edukacji wczesnoszkolnej oraz zajęciach w przedszkolu również kładzie się nacisk na zdrowe odżywianie.

Zdrowo jemy



Zdrowo jemy



Promowanie zdrowego odżywiania

22.11.2019 roku obchodziliśmy Dzień Promocji Zdrowia. W programie były ujęte działania promujące zdrowe odżywianie , sprawność fizyczną, bezpieczeństwo, i zdrowy styl życia. Uczniowie brali udział w quizie mającym sprawdzić wiedzę w zakresie zdrowia, pierwszej pomocy, zdrowego żywienia.

Spotkanie z dietetykiem



Dzień Promocji Zdrowia



Dzień Promocji Zdrowia



Dzień Promocji Zdrowia

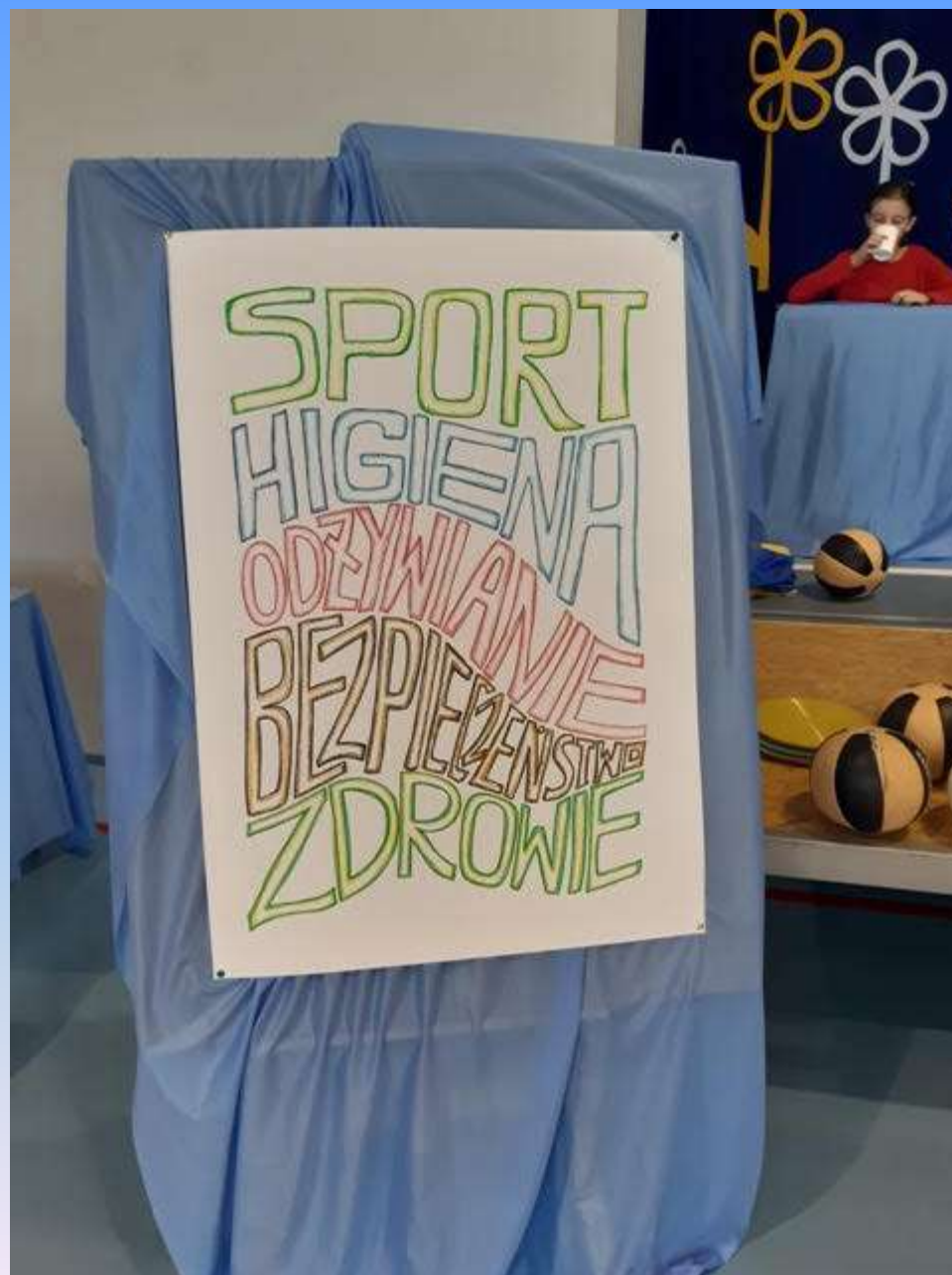


Wspólnie wykonaliśmy soki i sałatki owocowe, których mogła spróbować cała szkolna społeczność



Dzień Promocji Zdrowia





Dzień Promocji Zdrowia



Promujemy zdrowe odżywianie

Co roku nasze przedszkolaki zakładają w swoich salach hodowle roślin, a w przedszkolnym ogródku sadzą warzywa, które później ze smakiem zjadają.

Hodowle roślin



Hodowle roślin



Promowanie aktywności fizycznej

Kultura fizyczna stanowi istotny element w procesie kształcenia i wychowania młodego człowieka w naszej szkole. Szkoła oferuje szeroki zakres zajęć sportowych pozalekcyjnych zgodnych z zapotrzebowaniem uczniów. W ramach programu Szkoła Promująca Zdrowie w naszej placówce zostały przeprowadzone następujące działania związane z promowaniem aktywności fizycznej:

Międzyszkolne i szkolne zawody sportowe



Międzyszkolne i szkolne zawody sportowe



Coroczny bieg rodzinny



Organizowanie wyjazdów na wycieczki



Górskie wycieczki



Organizowanie wyjazdów na lodowisko



Organizowanie wycieczek rowerowych



Organizowanie wycieczek rowerowych



Organizacja Turnieju Gier i Zabaw



Pierwszak potrafi



Prowadzenie lekcji wychowania fizycznego z TIK



Udział w biegu Sprintem do Maratonu – Ogólnopolskim Maratonie Przedszkolaków



Sportowy Powiatowy Turniej Przedszkolny



Udział w sobotnich turniejach organizowanych przez Miasto Rybnik „Mała Basketmania”



Pozalekcyjne zajęcia taneczne



Pozalekcyjne zajęcia taneczne



**Kształtowanie zachowań
prozdrowotnych i rozwijanie
nawyków higienicznych**

Spotkania z pielęgniarką



Współpraca z firmą Stomadental



Program Akademia Aquafresh



Realizacja podczas zajęć tematyki z zakresu higieny i zdrowia



Realizacja podczas zajęć tematyki z zakresu higieny i zdrowia

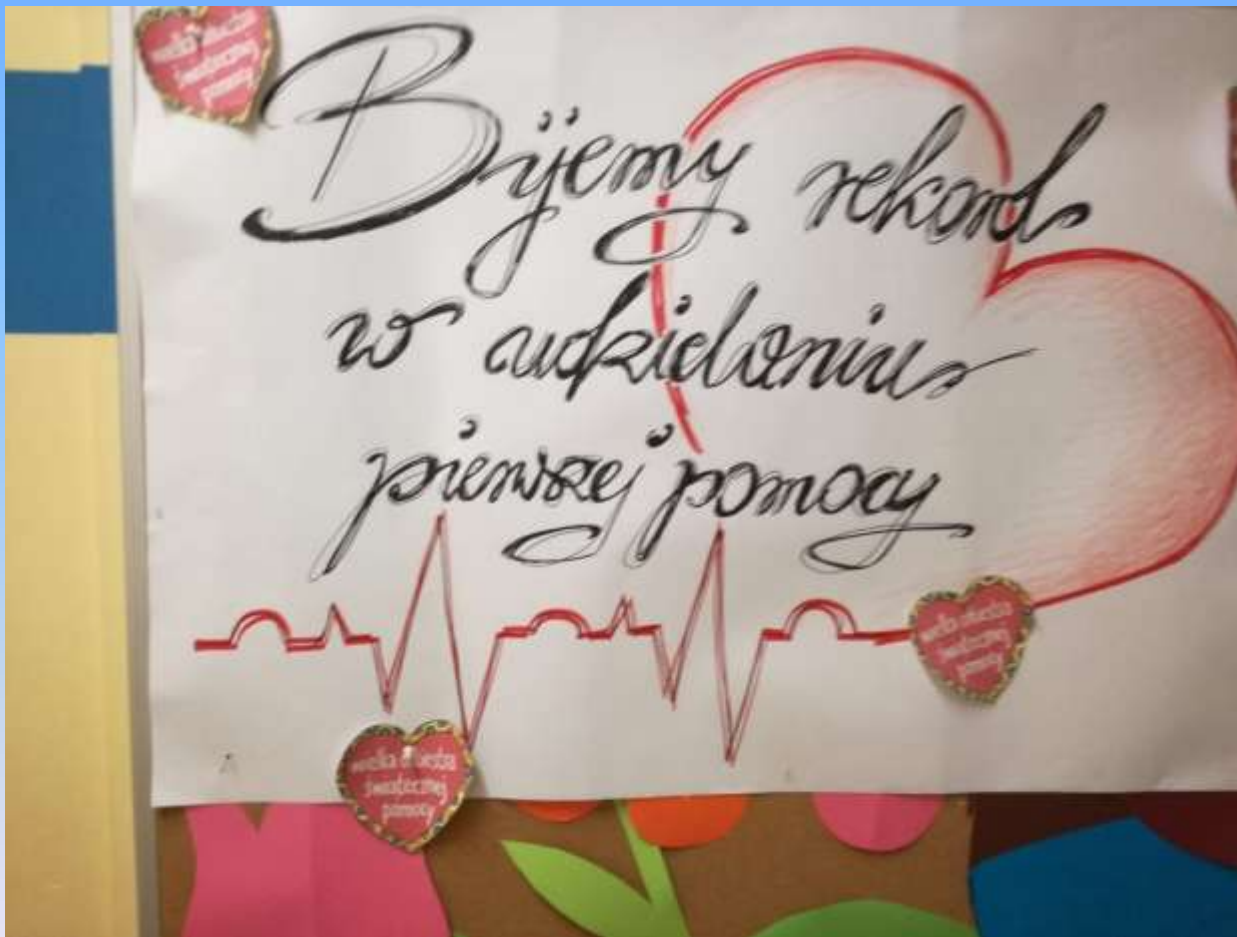


Prelekcje na temat szczepień, profilaktyka przeciwdziałaniu grypie

Dzieci uczestniczą w pogadankach
prowadzonych w czasie lekcji, apelach
szkolnych na temat profilaktyki szczepień
i grypy.

Działania mające na celu
bezpieczeństwo w szkole
i poza nią

Udział w akcji WOŚP – udzielanie pierwszej pomocy



Udział w akcji WOŚP – udzielanie pierwszej pomocy



Uczymy ratować



Organizacja Dnia Bezpiecznego Internetu



Programy i akcje promujące bezpieczeństwo

- Bezpieczny Puchatek dla klasy I
- Konkurs Bezpieczna droga do szkoły
- Akcja „Ze Sznupkiem bezpieczni w drodze”

Wszystkie podjęte działania mają na celu poznanie i utrwalenie zasad bezpiecznego poruszania się po drodze.

Bezpieczny Puchatek dla klasy I



Konkurs Bezpieczna droga do szkoły



Akcja Ze Sznupkiem bezpieczni w drodze



Sznupek



Coroczny konkurs Bezpieczeństwo w Ruchu Drogowym

Szkoła organizuje corocznie konkurs Bezpieczeństwo w Ruchu Drogowym, który ma na celu poprawę stanu bezpieczeństwa w ruchu drogowym dzieci i młodzieży.

Bezpieczeństwo w Ruchu Drogowym







**Przygotowanie uczniów do
radzenia sobie w trudnych oraz
pomoc w rozpoznaniu i
wykorzystaniu ich własnego
potencjału**

Organizacja wyjazdów związanych z wyborem szkoły, zawodu

Udział uczniów w Targach Edukacyjnych,
w X Rybnickich Dniach Kariery
oraz wyjazdach do zakładów pracy.

Targi Edukacyjne



Preorientacja zawodowa w przedszkolu oraz w klasach I-III

Dzieci mają okazję uczestniczyć w spotkaniach z przedstawicielami różnych zawodów, m.in. strażakami, policjantami, ratownikiem medycznym, krawcową, bibliotekarką, górnikami, sprzedawcami.



Organizacja konkursów szkolnych i międzyszkolnych

Chętni uczniowie naszej placówki
biorą udział w konkursach
przedmiotowych, plastycznych,
recytatorskich, wokalnych

Konkurs „Wyprawa na Matma Parbat”



Turniej Mitologiczny „Na olimpie”



Wojewódzki Konkurs Biblijny



Wojewódzki Konkurs Piosenki Śląskiej „Karolinka”



Dzień Tabliczki Mnożenia



Konkurs Różańcowy



Realizacja programu wychowawczego „Jan Paweł II naszym patronem i naszym wzorem”

Uczniowie klasy V na lekcji wychowawczej realizuj program, który ma na celu zmierza do propagowania życia zgodnego z nauką Patrona, a co za tym idzie do rozwoju fundamentu moralnego dzieci dającego oparcie w dalszym życiu.

Jan Paweł II w oczach dzieci



Realizacja innowacji pedagogicznej „Z książką przez świat”.

Wychowankowie przedszkola uczą się radzenia sobie w sytuacjach trudnych i konfliktowych, radzenia sobie z trudnymi emocjami, wspólnie szukają i rozwiązują problemy.

Realizacja innowacji pedagogicznej „Z książką przez świat”.



Programy unijne

Realizacja projektów unijnych Z matematyką
na Ty edukacja matematyczno-przyrodnicza
fundamentem rozwoju rybnych szkół
podstawowych

Z matematyką na Ty



Co odróżnia nas jako szkołę
promującą zdrowie od innych
szkół, które nie podejmują takich
działań?

W naszej szkole stara się podejmować działania związane z edukacją zdrowotną, która obejmuje promowanie zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej, kształtowanie nawyków higienicznych, ekologicznych, właściwej postawy wobec uzależnień, bezpieczeństwo w szkole i poza nią, rozwijanie potencjału uczniów, przygotowanie uczniów do radzenia sobie w sytuacjach trudnych, zachęcanie do działań na rzecz innych, współpraca ze środowiskiem lokalnym.

Innowacja pedagogiczna z
wychowania fizycznego **Profilaktyka
wad postawy poprzez zabawę i
aktywność ruchową. „Gimnastyka
korekcyjna, jako element
kształtowania postawy ciała.”**

Istotą innowacji jest przeciwdziałanie powstawaniu wad postawy, poprzez odpowiednie gry i zabawy korekcyjne stosowane w wychowaniu fizycznym oraz zastosowanie piłek rehabilitacyjnych podczas lekcji nauczania zintegrowanego.

Innowacja



Rowerowy Maj to największa kampania w Polsce promująca zdrowy tryb życia i zrównoważoną mobilność wśród dzieci przedszkolnych, uczniów szkół podstawowych oraz grona nauczycielskiego. Rowerowy Maj, poprzez zabawę połączoną z elementami rywalizacji, popularyzuje rower jako środek transportu do szkoły, uczy dobrych i zdrowych nawyków, które utrzymują się również po zakończeniu kampanii.



Placówka realizowała program
„Wzorowa łazienka”, która miała na celu
poprawę stanu higieny i czystości
łazienek w polskich szkołach, a tym
samych dbałość o zdrowie
i kształtowanie higienicznych postaw
u dzieci.

Wzorowa łazienka



W roku szkolnym 2018/2019 zorganizowano akcję „**Powiedz STOP Hałasowi**”. Jej zadaniem jest zmniejszenie hałasu podczas przerw i realizujemy ją przez utworzone ciche kąciki na korytarzach, zajęcia czytelnicze w bibliotece oraz aktywne przerwy na sali gimnastycznej.

W salach przedszkolnych umieszczono hałasomierze, dzięki którym dzieci otrzymują informację o poziomie głośności w sali.

Aktywne przerwy



Aktywne przerwy



Zajęcia w bibliotece podczas przerw



Zajęcia w bibliotece podczas przerw



Zajęcia w bibliotece podczas przerw







Ciche kaçiki



Ciche kaçiki



Hałasomierze



Hałasomierze



Innym ważnym projektem realizowanym w szkole jest udział w projekcie „**Rybek walczy ze smogiem**”- celem było rozwijanie świadomości proekologicznej u dzieci w wieku przedszkolnym, reagowanie na niebezpieczeństwa zagrażające zdrowiu i życiu.

Rybek walczy ze smogiem



Rybek walczy ze smogiem



W naszej placówce zakupiono również oczyszczacze powietrza dla przedszkolaków i młodszych klas



Wprowadzenie **dzienniczka samooceny** wśród uczniów na wychowaniu fizycznym ma na celu samokontrolę swojej aktywności fizycznej poza szkołą oraz w wolnym czasie. Zachęca dzieci do odnotowywania swoich zainteresowań sportowych i dzielenia się nimi na lekcjach wychowania fizycznego z nauczycielem i innymi dziećmi.

Imię i nazwisko _____ Data _____

Klasa _____

KONTRAKT

Moja aktywność fizyczna na lekcjach wf

Ja _____, chciałbym/chciałabym bardziej dostosować aktywność fizyczną (AF) do swoich potrzeb. Mój cel na _____ (podaj, ilej lekcji to _____)

_____, Mam świadomość, że część c _____
podczas lekcji WF będę mógł/mogła poświęcić na realizację tego celu.

Obiecuję, że na zakończenie każdej lekcji w Karcie Aktywności Fizycznej będę rejestrowała wykonane ćwiczenia fizyczne, które podejmę dla osiągnięcia celu.

Jeśli osiągnę swój cel, moją nagrodą będzie _____

Podpis ucznia: _____ Podpis nauczyciela: _____

KARTA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Nr lekcji	Zaplanowana AF (rodzaj ćwiczeń, czas ćwiczeń, liczba powtórzeń, liczba serii itd.)	Podpis ucznia	Podpis nauczyciela WF
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

KARTA OSIĄGNIĘĆ UCZNIA*
(dla ucznia szkoły podstawowej – II etap edukacji)

.....
imię, nazwisko, klasa, rok szkolny

Organizator rekreacji

- organizuje zabawę lub grę dla rówieśników,
- wymienia zabawy lub gry ruchowe, które może przeprowadzić w pobliżu swojego domu,
- omawia zasady bezpieczeństwa związane z zabawami nad wodą i w górach,
- omawia sposoby ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem.

• sen

Zaznacz na osi, ile czasu zajęł ci sen.



• aktywność ruchowa

Co robiłeś (robiłaś)? Zaznacz odpowiednie rysunki.



Ile czasu zajęły ci ćwiczenia? Zaznacz odpowiednie zegary.



• odżywianie

Które posiłki jesz (jadałaś)? Podkreśl odpowiednie nazwy.

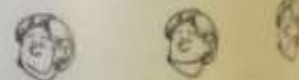
śniadanie drugie śniadanie obiad podwieczorek kolacja

Co jesz (jadałaś)? Zaznacz odpowiednie produkty spożywcze.



• stres

Jakie było dziś twoje samopoczucie?



• podsumowanie

Oceń, czy był to udany dzień dla twojego zdrowia i sprawności?



DZIENNIK ZDROWEGO STYLU ŻYCIA^{*}

dla ucznia klas starszych szkoły podstawowej

Dziennik pomoże ci ocenić, w jakim stopniu stosujesz się do zasad zdrowego stylu życia. Przez tydzień na zakończenie każdego dnia notuj, co wpłynęło na twoje zdrowie. Ułatwią ci to obrazki umieszczone na kolejnych stronach. Ich znaczenie wyjaśnione jest poniżej.

Legenda:

• aktywność ruchowa:



bieg
marsz



skoki na
tętno



zabawy - gry
z piłką



jeździć rowerem,
skanować



plawienie i zabawy
w wodzie



skoki na rękach,
wspinaczka, drabinka



skoki na rękach,
kółkach, bambach



skoki na
podporach



skoki na rękach -
wspinaczka



taniec



trzymanie ciała,
siły, bamb



skoki na rękach,
piłki



12 godzin



6 godzin



3 godziny



produkty
ciężkie



warzywa i owoce



mięso



ciężkie



produkty
ciężkie



warzywa i owoce



mięso



ciężkie



produkty
ciężkie



warzywa i owoce



mięso



ciężkie

^{*} Przygotowano na podstawie: T. Frołowicz, B. Przyłęta, Życie zdrowe i sportowe. Wychowanie fizyczne z elementami edukacji zdrowotnej dla klas 5 i 6, Wyd. Fokus, Gdańsk 2000; T. Frołowicz, B. Przyłęta, Mój sportowy poradnik. Poradnik metodyczny dla nauczycieli II etapu edukacji, Wydawnictwo Fokus, Gdańsk 2001.

Imię i nazwisko: klasa:
Data:
Dzień:
Miejsce:
Data:

KARTA OCENY LEKCJI – SATYSFAKCJA UCZNIÓW (dla ucznia szkoły podstawowej)

☐ Czy lubiłeś to, co działo się w czasie lekcji?
☐ Czy radziłeś sobie z ćwiczeniami w czasie lekcji?
☐ Czy dobrze czułeś się w czasie lekcji?

	TEMAT	ĆWICZENIA	ATMOSFERA
			
			
			

Ogólnopolski Program Edukacyjny

„Trzymaj formę”

Program współorganizowany jest przez Główny Inspektorat Sanitarny oraz Polską Federację Producentów Żywności Związek Pracodawców w ramach realizacji strategii WHO dotyczącej diety, aktywności fizycznej i zdrowia. Co roku w ramach programu opracowywany jest szkolny projekt, np. „Przygoda wspaniała – dbamy o nasze ciała”. W ramach projektu uczniowie między innymi: hodowali zioła oraz poznawali ich walory zdrowotne i sposoby wykorzystania w codziennym jadłospisie, wykonywali plakaty na temat szkodliwości używek, uczyli się odczytywać etykiety produktów spożywczych, opracowywali tabele kaloryczności różnych produktów, wykonali prezentacje multimedialne propagujące zdrowe odżywianie się i aktywność fizyczną, wykonali plakaty propagujące spożywanie warzyw i owoców, opracowywali zestawienia kaloryczności różnych produktów, przygotowywali piramidy zdrowia.

Trzymaj formę



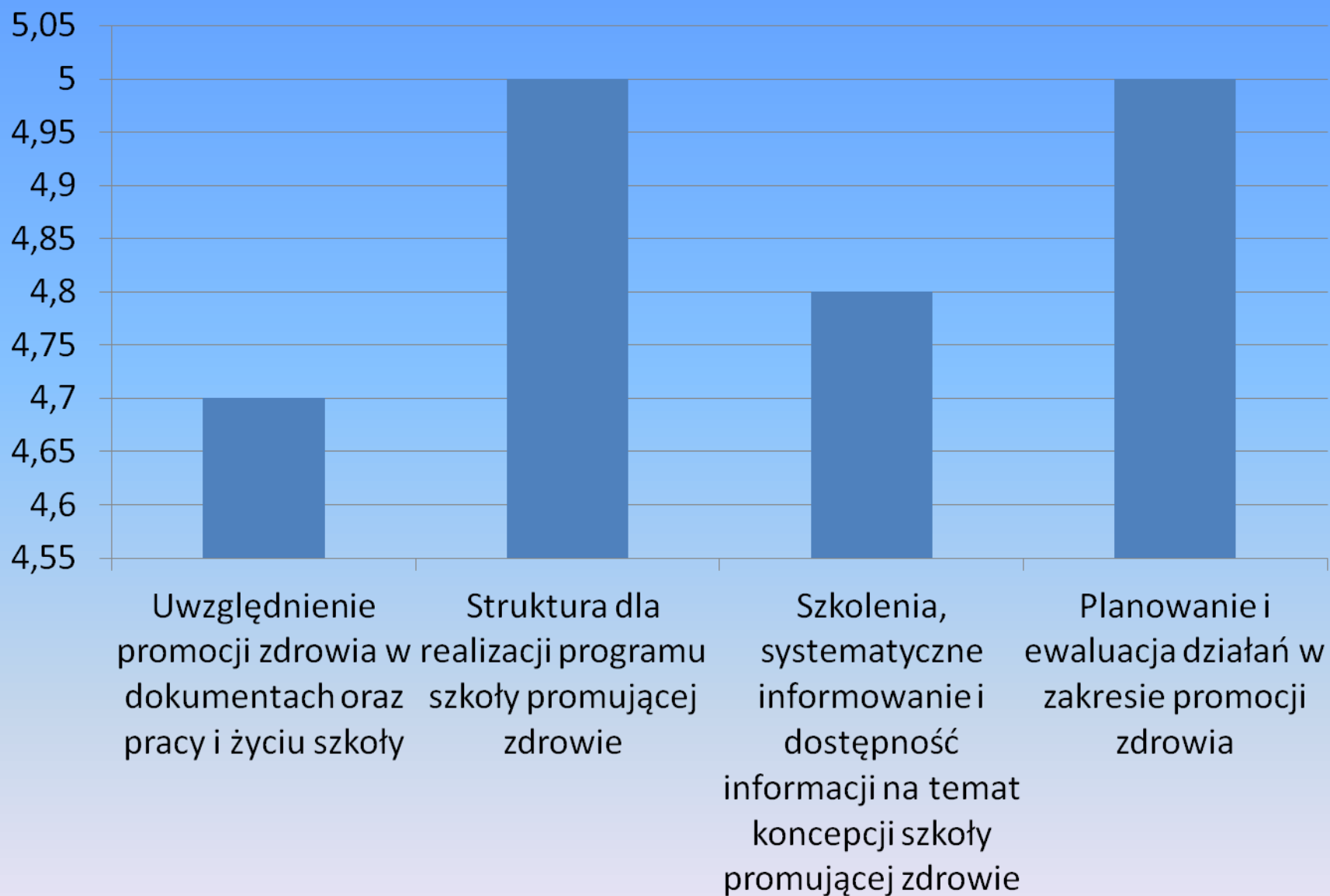
Stworzenie wspólnie z uczniami piramidy
zdrowego żywienia, która znajduje się
w stołówce szkolnej



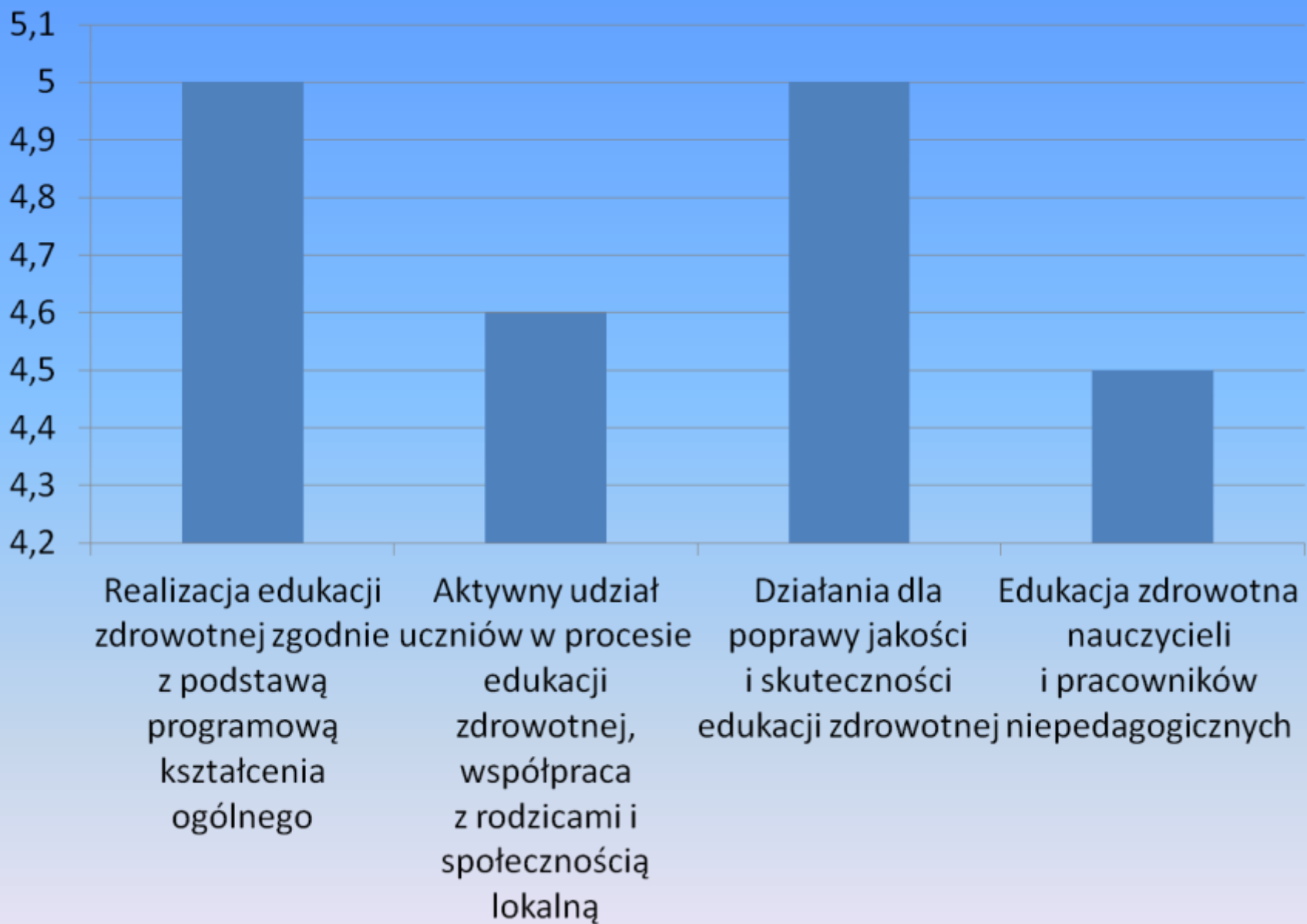
Raport końcowy z autoewaluacji

Standard	Średnia liczba punktów	Problem priorytetowy
Koncepcja pracy szkoły, jej struktura i organizacja sprzyjają uczestnictwu społeczności szkolnej w realizacji działań w zakresie promocji zdrowia oraz ich skuteczności i długofalowości	4,95	Za mała oferta działań na rzecz promocji zdrowia dla pracowników szkoły.
Klimat społeczny szkoły sprzyja zdrowiu i dobremu samopoczuciu uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz rodziców uczniów	4,7	Relacje między pracownikami niepedagogicznymi a nauczycielami i uczniami
Szkoła realizuje edukację zdrowotną i program profilaktyki dla uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz dąży do poprawy skuteczności działań w tym zakresie	4,85	Uczniowie nie zawsze mogą proponować tematy z zakresu edukacji zdrowotnej oraz nie są do końca świadomi potrzeb wiedzy w tym zakresie
Warunki oraz organizacja nauki i pracy sprzyjają zdrowiu i dobremu samopoczuciu uczniów, nauczycieli i innych pracowników szkoły oraz współpracy z rodzicami	4,8	Zachowywanie porządku i dbanie o czystość w szkole przez uczniów.

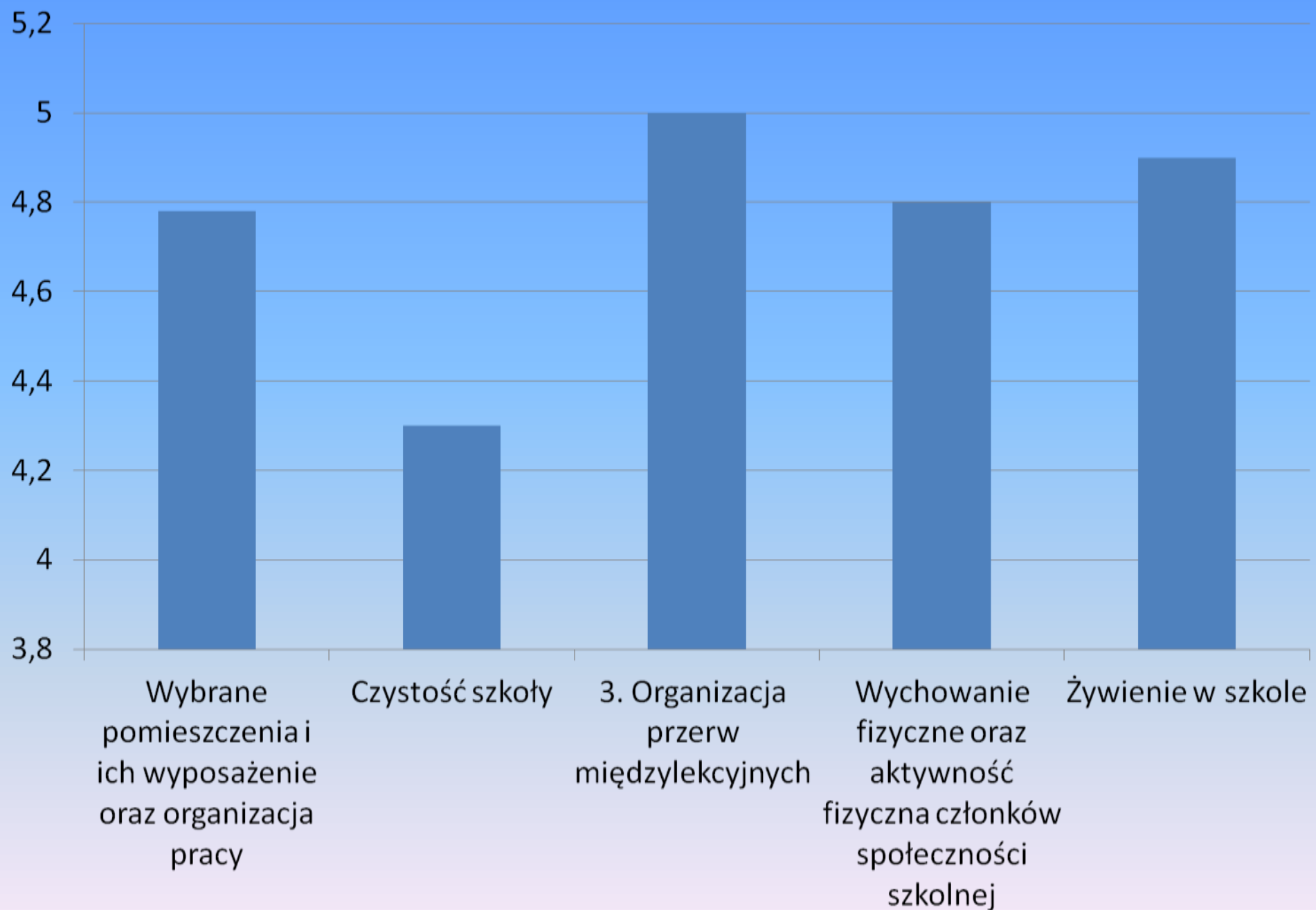
Standard pierwszy



Standard trzeci



Standard czwarty



Podsumowanie

Podsumowanie

Co jest największym osiągnięciem (mocną stroną) szkoły?

Dobra atmosfera, mała szkoła, z dala od centrum miasta, dobra współpraca rodziców ze szkołą.

Podsumowanie

Jakie są korzyści z przeprowadzenia autoewaluacji?

Materiał do dalszej pracy, umożliwiającej doskonalenie.

Podsumowanie

Jakie były trudności związane z przeprowadzeniem autoewaluacji?

Obszerne zagadnienie do opracowania, mała ilość chętnych osób do współpracy.

Konkurs taneczny

