

Dokumentacja dla lidera - SZKOŁA PODSTAWOWA

Imię i nazwisko lidera
Anna Matukin – Pakuszyńska

(pieczęć)

województwo opolskie

Informacja o realizacji programu KIK 34 w roku szkolnym 2014/2015

Liczba uczniów biorących udział w programie	264 uczniów
Liczba uczniów w szkole	264 uczniów
Liczba klas objętych programem	13 oddziałów

Pozytywna rekomendacja p. Jolanty Pogan wniosku o Krajowy Certyfikat Szkoły Promującej Zdrowie

Dokumentacja dla lidera - SZKOŁA PODSTAWOWA

Kryterium	Wymagania
1. Organizacja imprezy sportowo-rekreacyjnej dla dzieci	✓ Czy w ramach programu odbyła się minimum jeden raz w roku którakolwiek z wymienionych poniżej form promujących aktywność fizyczną dzieci? Tak <u>międzyklasowe zawody sportowe (dyscyplina sportu):</u> mini turniej tenisa stołowego klas 4-6, mini turniej w kręgle dla klas 1-3, konkursy sprawnościowe – indywidualne dla klas 1-3, 4-6 w zakresie gier zespołowych: strzał do bramki, rzut do kosza, odbijanie piłeczki pingpongowej. Objęto w sumie 62 uczniów z kl. 4-6 z 121 uczniów co stanowi 51% oraz z 34 uczniów kl. 1-3 z 143 co stanowi 24%. <u>impreza sportowo-rekreacyjna:</u> 9 marca 2015 II Mini Olimpiada sportowa dla przedszkolaków. Przedszkolacy wzięli udział w zawodach sportowych(bieg z przepłotem przez szarfę, bieg slalomem, przez płotki ,czworakowanie). W skład drużyny wchodzili chłopcy i dziewczynki z przedszkoli oraz uczniowie klas I – 62 uczniów (8 uczniów co stanowi 12%) . <u>inna / jaka?</u> 14 maja 2015 odbył się V Międzyświatlicowy Turniej Piłki Nożnej klas I-III. Wzięło udział 5 drużyn. W turnieju wzięło udział 12 chłopców z kl. I – III naszej szkoły, co stanowi 8%. http://sp24opole_swietlica.wodip.opole.pl/14.05.2015.Vpilkanozna..html Suma: 116 uczniów – 44% Zał. Nr 1 – scenariusz imprezy Zał. Nr 2 – zdjęcia z imprezy

Dokumentacja dla lidera - SZKOŁA PODSTAWOWA

2. Edukacja dzieci w zakresie aktywności fizycznej	✓ Czy uczniowie realizowali treści związane z aktywnością fizyczną w oparciu o metodę projektu? Tak Temat projektu „Z ruchem po zdrowie”. Okres realizacji II semestr 2014/2015 Ogólne cele projektu: Wzbogacenie wiadomości na temat aktywnego spędzania czasu wolnego oraz uprawianie każdej dyscypliny sportu. Realizowanie działań w zakresie: poprawy kondycji fizycznej i mentalnej życia naszych uczniów. Cele szczegółowe projektu: Uczeń: planuje działania, szuka informacji w różnych źródłach, przygotowuje plan aktywności fizycznej po okolicy oraz podczas przerw w szkole. Projekt był skierowany do uczniów klas 1 -3, kładł nacisk na znaczenie ruchu dla zdrowia człowieka. Projekt dał możliwość dzieciom systematycznego uczestnictwa w proponowanych formach (jazda na rowerze, pływanie, spacerowanie, skakanie w gumę, skakanie na skakance, taniec, gry i zabawy z gimnastyki - korekcyjnej). Zał. Nr 3 - zdjęcia z przeprowadzonych zajęć W projekcie wzięło udział 93 uczniów (kl. 1 - 48 uczniów, kl. 2 – 36, kl. 3 - 13), 100% dzieci uczestniczyło w zajęciach.
3. Wdrożenie systemu oceniania z wychowania fizycznego i oferty zajęć do wyboru w ramach 2 godzin WF	✓ Czy szkoła opracowała/zmodyfikowała i wdrożyła system oceniania z WF, którego celem jest motywowanie ucznia do podejmowania samodzielnej aktywności ruchowej w czasie wolnym? Tak Zał. Nr 4 – wybrane pkt. z PSO

Dokumentacja dla lidera - SZKOŁA PODSTAWOWA

	Czy szkoła wdrożyła ofertę zajęć do wyboru w klasach IV-VI (w ramach zajęć WF w systemie klasowo-lekcyjnym lub jako zajęcia do wyboru)? Tak Załącznik Nr 5 – dokumentacja, Załącznik Nr 5 a – oferta zajęć poza lekcyjnych, Załącznik Nr 5a.1 - oferta z gimnastyki korekcyjnej, zajęć z MOS. Komentarz/Uwagi: Na prośbę rodziców wybrano w ramach wf – zgodnie z podstawą zajęcia na basenie. Uczniowie klas III od marca 2015 raz w tygodniu (czwartek) uczestniczyli w zajęciach nauki w pływaniu. Zabawy w wodzie i nauka pływania odbywają się pod czujnym okiem instruktorów na basenie przy PSP nr 5 w Opolu. Dziecko w sposób naturalny lubi kontakt z wodą, a przy okazji spontanicznej zabawy może rozwijać swoje umiejętności motoryczne, wzmacniać mięśnie i relaksować się. Na prośbę rodziców szkoła otrzymała dodatkowe godziny z MOS-u – gimnastyka korekcyjna. Szkoła ściśle współpracuje z MOS w Opolu, biorąc udział w zawodach sportowych przez nią organizowanych w ramach sportowej rywalizacji szkół podstawowych miasta Opoli. Szkoła posiada bardzo dobrą bazę rekreacyjno – sportową: dużą salę gimnastyczną, salę do gimnastyki korekcyjnej, pełnowymiarowe boisko, plac zabaw, siłownię na świeżym powietrzu, tereny zielone. Organizujemy różnorodne i atrakcyjne zajęcia pozalekcyjne, ze szczególnym uwzględnieniem zajęć sportowych: - ćwiczenia rytmiczno – ruchowe dla dziewcząt, - gry i zabawy zespołowe (piłka ręczna, piłka nożna, koszykówka), - gry i zabawy ogólnorozwojowe dla dzieci młodszych, - turnieje sportowe. Zajęcia sportowe wpisują się w realizację działań prozdrowotnych opisanych w Szkolnym Programie Profilaktyki, są również integralnym elementem projektów Szkoły Promującej Zdrowie.
--	--

Dokumentacja dla lidera - SZKOŁA PODSTAWOWA

4. Edukacja rodziców nt. roli aktywności ruchowej w prawidłowym rozwoju ich dzieci	✓ Czy szkoła prowadzi działania edukacyjne skierowane do rodziców na temat roli aktywności fizycznej w prawidłowym rozwoju dzieci (np. organizacja pogadanek, prelekcji, edukacja rodziców z wykorzystaniem strony internetowej szkoły lub innych form przekazu)? Tak Komentarz/Uwagi: W szkole odbyły się prelekcje, spotkania tematyczne podczas zebrań z rodzicami. Podczas spotkań wychowawcy klas omówili szczegółowo piramidę fizyczną dzieci i młodzieży, a także przedstawili formy zajęć sportowych na terenie szkoły. Tylko rodzice z jednej klasy wyrazili zgodę na fotorelację. Załącz. Nr 6 – dokumentacja zdjęciowa
1. Organizacja wspólnych II śniadań na terenie szkoły, zapewnienie odpowiednio długiej przerwy śniadaniowej	✓ Czy przerwa śniadaniowa trwa minimum 15 minut? Tak ✓ Miejsca spożywania II śniadania przez uczniów: klas I-III – klasa, klas VI-VI – klasa, stołówka. 100 % uczniów ma możliwość spożycia śniadania w klasie, stołówce. Załącz. Nr 1 żyw. – zdjęcia z miejsc spożywania śniadań
2. Zapewnienie obiadów szkolnych zgodnych z zaleceniami/normami (jeśli są prowadzone)	✓ Czy jadłospisy/posiłki są zgodne z zaleceniami IŻŻ? Tak W szkole korzysta 20% uczniów z obiadów w szkole. Załącz. Nr 2 żyw. - 10 dniowy jadłospis

Dokumentacja dla lidera - SZKOŁA PODSTAWOWA

3. Zmiana asortymentu w sklepikach szkolnych, automatach z napojami i żywnością sprzedawaną na terenie szkoły na prozdrowotne	Czy w szkole nastąpiła zmiana asortymentu w sklepiku, automatach z napojami i żywnością sprzedawaną na terenie szkoły na prozdrowotne? Komentarz/uwagi: W naszej szkole nie ma sklepiku. W klasach jest tzw. „Dyfuzor z wodą”.
4. Ograniczenie wpływu reklamy żywności i napojów na terenie szkoły	✓ Czy na terenie szkoły znajduje się reklama żywności? Tak ✓ Czy usunięto znajdującą się reklamę żywności niezalecaną w żywieniu dzieci? Tak Komentarz/uwagi: Na korytarzach są umieszczone następujące plakaty: Owoce w szkole, Pij mleko, Mam kota na punkcie mleka, Piramida żywienia, Piramida aktywności fizycznej.
5. Umieszczanie na terenie szkoły plakatów lub posterów promujących zdrowe żywienie i/lub Organizacja wystawy prac uczniów promującej zdrowe żywienie	✓ Czy na terenie szkoły umieszczane są plakaty lub postery promujące zdrowe żywienie? Tak Czas ekspozycji - II semestr Miejsce ekspozycji - korytarz szkolny Czy w szkole organizowane są wystawy prac uczniów promujące zdrowe żywienie? Tak Czas ekspozycji II semestr Miejsce ekspozycji korytarz, sale lekcyjne, holl. Zał. Nr 3 Żyw.- dokumentacja zdjęciowa z wystawy prac uczniów. Zał. Nr 4 żyw. – dokumentacja zdjęciowa z plakatów promujących zdrowe żywienie.

Dokumentacja dla lidera - SZKOŁA PODSTAWOWA

6. Rozwijanie zdolności i wiedzy kulinarnej uczniów zgodnej z zasadami racjonalnego żywienia (zajęcia praktyczne)	✓ Czy w szkole prowadzone są zajęcia rozwijające zdolności i wiedzę kulinarną uczniów zgodne z zasadami racjonalnego żywienia (zajęcia praktyczne)? Tak Śniadanie daje moc 7 listopada 2014 po raz kolejny nasza szkoła włączyła się do ogólnopolskiej kampanii „Śniadanie daje moc”. Śniadanie daje moc' to program promujący zasady zdrowego odżywiania i zwiększający świadomość nt. roli pierwszego posiłku w diecie dziecka. Uczniowie klas II - V wraz z wychowawczyniami, przygotowywali wspólnie śniadania oraz owocowe smakołyki. Dzieci z przygotowanych składników ułożyły na talerzach kolorowe kanapki. Na stołach znalazły się także owoce, warzywa oraz płatki i jogurty. Podczas przygotowań omawiali w jaki sposób taki posiłek powinien być skomponowany, a także zalety jakie płyną ze zdrowego odżywiania. Dzieci nauczyły się jak ważne jest codzienne, zdrowe śniadanie dla funkcjonowania organizmu. Objęto klasy II-III (80 uczniów), IV-V (78 uczniów) tj. 60% <i>Zał. 5 żywienie – filmiki z śniadania daje moc.</i> <i>Zał. Nr 6 żywienie – dokumentacja zdjęciowa z zajęć praktycznych.</i>
7. Organizacja pikników, festynów rodzinnych lub innych imprez upowszechniających zdrowy styl życia dla uczniów i rodziców	✓ Czy na terenie szkoły zorganizowano imprezę upowszechniającą zdrowy styl życia dla uczniów i rodziców? Tak ✓ Dzień Życzliwości Jak co roku w naszej szkole obchodziliśmy Dzień Życzliwości. 21 listopada 2014 roku po drugiej lekcji odbył się apel. Tydzień wcześniej klasy 4-6 głosowały na najbardziej życzliwe osoby. Wybrani uczniowie zostali wyczytani przez samorząd szkolny, a następnie wyszli na środek. Z każdej klasy wyszła tylko jedna osoba, lecz każda miała tytuł najżyczliwszej. Apel był krótki, ale udowodnił, że Dzień Życzliwości to dzień, w którym powinniśmy się obdarowywać uśmiechami. Uczniowie robili plakaty na ten dzień. Znajdowały się na nich słoneczka, na których dzieci pisały coś życzliwego i miłego dla innych osób ze szkoły. Plakaty wisiały na I piętrze, tam gdzie odbył się apel. Miały one różne kolory, ale każdy z nich był wyjątkowy.

Dokumentacja dla lidera - SZKOŁA PODSTAWOWA

	Objęto wszystkie klasy 1-6 (kl. 1-3 - 143) oraz (4-6 – 121 uczniów) – 100%. <i>Zał. Nr 7 żywienie – dokumentacja zdjęciowa z Dnia Życzliwości</i> ✓ Dzień Zdrowia Dnia 20 marca 2015 r. w naszej szkole odbył się Dzień Zdrowia. Klasy czwarte i drugie przygotowały zdrowe przekąski, którymi częstowali po apelu. Po trzeciej lekcji cała szkoła świętowała pierwszy dzień wiosny. Pani Ania, która była odpowiedzialna za całą imprezę, zabrała swój głos i wyjaśniła po co zebraliśmy się na sali gimnastycznej. Klasy I - III oraz IV - VI przygotowały piosenki i wiersze, które nawiązywały do obchodzonego przez nas dnia. Można było zobaczyć układ taneczny dzieci z młodszych klas. Potem była okazja zatańczenia zumbę. Można było również kibicować podczas zawodów, w których uczestniczyły dziewczyny, jak i chłopcy-były to szybkie grupowe ćwiczenia. Na końcu dzieci otrzymały jabłka z Agencji Rynku Rolnego. Objęto wszystkie klasy 1-6 – 100%. <i>Zał. Nr 8 żywienie – dokumentacja zdjęciowa z Dnia Zdrowia</i> ✓ Bruntal Kolejny rok współpracy to realizacja projektu „Ćwicz dużo, jedz zdrowo, by być sprawnym ruchowo” zgłoszonego przez naszą szkołę. 12 czerwca 2015 r. odwiedziła nas grupa dwudziestu pięciu uczniów i dwóch nauczycieli ze szkoły w Bruntalu. Czekali na nich mnóstwo atrakcji. Najpierw pojechaliśmy do Centrum Nauk Przyrodniczych w Opolu. Tam odbyły się zajęcia muzyczne i taneczne, które u uczestników wzbudziły ogromny entuzjazm i zaangażowanie. Potem zwiedzaliśmy Radio Opole. Oprowadzał nas po nim absolwent naszej szkoły Kacper Śnigórski. Po powrocie do szkoły zaprosiliśmy gości na obiad, a następnie udaliśmy się na salę gimnastyczną, gdzie został przeprowadzony konkurs na najwyższą wieżę wykonaną z różnego rodzaju papieru. Brali w nim udział goście z Czech i nasi uczniowie z klas piątych. Po ogłoszeniu wyników i rozdaniu nagród na dzieci czekała niespodzianka - występ grupy tanecznej „Motylki”, którą opiekuje się p. Ania. Po pokazie wszyscy mogli nauczyć się prezentowanego układu. Po zmaganiach z tańcem dzieci udały się na smaczny i zdrowy poczęstunek przygotowany przez rodziców klas piątych. A potem... wspólne zdjęcia, wręczanie paczek i pożegnanie z naszymi czeskimi przyjaciółmi.
--	--

Dokumentacja dla lidera - SZKOŁA PODSTAWOWA

	Objęto klasy 5 (34 uczniów oraz 14 tańczących uczniów) tj. 17% uczniów naszej szkoły. <i>Zał. Nr 9 żywienie – dokumentacja zdjęciowa z wizyty dzieci z Brutala</i> ✓ WARZYWIADA 19 czerwca 2015r. uczniowie klasy I b (19 uczniów) wzięli udział w drugiej edycji Warzywiady, która odbyła się w PSP nr 29 w Opolu. W Warzywiadzie uczestniczyły drużyny z 16 szkół Opolu. Dzieci rywalizowały w sześciu konkurencjach np. sztafeta do rajskiego sadu, rzuty na marchewkowe pole, wyścigi z owocami. Zawody sportowe połączone z promowaniem zdrowego odżywiania, to inicjatywa Agencji Rynku Rolnego i Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Opolu. Uczniowie klasy I b świetnie się bawili, przegryzając owoce i warzywa podczas przerw w konkurencjach sportowych. Dzieci są świadome zalet jedzenia warzyw i owoców. Twierdzą, że powinniśmy jeść ich , jak najwięcej. Dzięki nim, będziemy zdrowi i nie będziemy chorować! <i>Zał. Nr 10 żywienie – dokumentacja zdjęciowa z Warzywiady.</i>
8. Edukacja rodziców	✓ Czy szkoła prowadzi działania edukacyjne skierowane do rodziców na temat prawidłowego żywienia dzieci (np. organizacja pogadanek, prelekcji, edukacja rodziców z wykorzystaniem strony internetowej szkoły lub innych form przekazu)? Tak W szkole odbyły się prelekcje, spotkania tematyczne podczas zebrań z rodzicami. Podczas spotkań z wychowawcami klas omówili szczegółową piramidę żywienia i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży. Ze względu na ochronę danych osobowych, rodzice nie wyrazili zgody na fotorelację, 87% rodziców uczestniczyło w zebraniach dt żywienia i aktywności fizycznej.
9. Organizowanie zajęć motywujących uczniów do samodzielnych prozdrowotnych	✓ Czy szkoła organizuje zajęcia motywujące uczniów do samodzielnych prozdrowotnych wyborów? (Przykłady działań: dni warzywne i owocowe: warzywne wtorki, marchewkowe środy, owocowe piątki; wycieczki na okoliczne stragany, konkursy, quizy z wiedzy na temat zasad prawidłowego żywienia, prowadzenie działu o prawidłowym żywieniu w gazetce szkolnej, wymiana przepisów kulinarnych) lub inne? Tak

Dokumentacja dla lidera - SZKOŁA PODSTAWOWA

wyborów	✓ Przykłady podejmowanych działań: warzywne wtorki i czwartki, konkursy i quizy nt. prawidłowego żywienia, Owoce w szkole – porcje w poniedziałki, środy i piątki, Szklanka mleka – we wtorki i czwartki. 94% uczniów korzystało działań prozdrowotnych. ✓ Zał. NR 11 - dokumentacja zdjęciowa z przeprowadzonych zajęć
10. Organizowanie na terenie szkoły programów edukacyjnych z zakresu zdrowego stylu życia	Czy szkoła prowadzi na terenie program/programy edukacyjne dotyczące zdrowego stylu życia (taki jak np. Owoce w szkole, Szklanka mleka, Trzymaj Formę, Szkoła Promująca Zdrowie) lub inny własny program? Tak Od 6 lat nasz szkoła podejmuje liczne działania prozdrowotne m. in. Owoce w szkole, Szklanka mleka, Mam kota na punkcie mleka, Szkoła Promujące Zdrowie. W tym roku postanowiliśmy przygotować wniosek wraz z dokumentacją o Krajowy Certyfikat Szkoły Promującej Zdrowie. 22.06.2015 złożyliśmy dokumenty i wniosek o Krajowy Certyfikat Szkoły Promującej Zdrowie. http://sp24opole.swietlica.wodip.opole.pl/index5..html Od 5 lat realizowany jest autorki program wychowawcy świetlicy – p. Doroty Kondzieli „Chcę żyć zdrowo, więc odżywiam się prawidłowo. Porady Agusi Żabusi”. W świetlicy szkolnej realizowany jest program „Chcesz żyć zdrowo-odżywiam się prawidłowo. Rady i porady „żabusi Agusi”. Jego głównym celem jest propagowanie zdrowego stylu odżywiania, wyrabianie odpowiedzialności za własne zdrowie oraz kształtowanie czynnej postawy polegającej na zdolności samodzielnego dokonywania wyboru zachowań właściwych. Treści zawarte w programie są zgodne z najnowszą wiedzą o żywieniu, a wszelkie materiały zostały opracowane w oparciu o literaturę fachową. Tematyka zajęć obejmuje odpowiedzi na następujące pytania: Dlaczego musimy jeść i pić? Co to znaczy „zdrowo się odżywiać”? Co należy jeść w ciągu dnia? Dlaczego trzeba jeść pierwsze i drugie śniadanie? Gdzie „mieszkają” witaminy? Jak zrobić pyszne i zdrowe sałatki? Jakie produkty warto spożywać? Jakie produkty spożywcze są niezdrowe? Tytułowa <i>żabusia Agusia</i> pełni tutaj niebagatelną rolę: przekazując rady w postaci rymowanek wprowadza element bajki i zabawy, co w znacznym stopniu wpływa na zaangażowanie dzieci i umożliwia osiągnięcie założonego celu, czyli wykształcenie pozytywnych nawyków żywieniowych. Pracując z dziećmi w młodszy wieku szkolnym należy stosować takie metody i formy pracy, które uwzględniając potrzeby rozwojowe dziecka umożliwiają zrozumienie oraz przyswojenie niełatwych zagadnień. Konieczność połączenia nauki z zabawą stała się inspiracją do stworzenia postaci <i>żabusi Agusi</i>. Jest to maskotka, która w formie

Dokumentacja dla lidera - SZKOŁA PODSTAWOWA

rymowanek przekazuje dzieciom rady dotyczące zasad zdrowego odżywiania się. Wprowadza w ten sposób element bajki i zabawy, co w znacznym stopniu wpływa na zaangażowanie dzieci i umożliwia osiągnięcie założonego celu. *Żabusia Agusia* zapoznaje z nowym tematem, proponuje zadania i ćwiczenia do wykonania oraz na zakończenie zadaje pytania związane z realizowaną na zajęciach tematyką. Stosowane na zajęciach metody oparte są przede wszystkim na obserwacji, przeżyciach i na działaniu. Stąd ćwiczenia praktyczne, zabawy, pokaz oraz dużo pomocy dydaktycznych: plansze do demonstrowania, ilustracje, karty pracy, plakaty, tabele, naturalne okazy w postaci warzyw i owoców oraz różnorodne produkty spożywcze. Poniżej zaprezentowana jest tematyka zajęć w formie pytań, na które dzieci poszukują odpowiedzi, związane z nimi rymowanki *żabusi Agusi* oraz przykładowe scenariusze zajęć:

TEMATYKA ZAJĘĆ:

1. Dlaczego musimy jeść i pić? „**Gdy wiedzę masz, to sobie radę dasz**”
2. Co to znaczy „zdrowo się odżywiać” „**Humor, siłę, zdrowie masz, gdy się mądrze odżywasz.**”
3. Co należy jeść w ciągu dnia? „**Jadłospis układać – trudna sprawa, pomoże ci w tym i tato i mama.**”
4. Dlaczego trzeba jeść pierwsze i drugie śniadanie? „**Gdy pierwsze śniadanie w domu, a w szkole śniadanko drugie-nauka łatwa, zabawy długie.**”
5. Gdzie „mieszkają” witamin „**Jabłka, śliwki i maliny, w nich mieszkają witaminy**”.
6. Jak zrobić pyszne i zdrowe sałatki? „**Pomidor, papryka, cebula- pokrojona i już sałatka zrobiona.**”
7. Jakie produkty warto spożywać? „**Kefir, mleko, miód i jajka, zdrowe są. To nie bajka**”.
8. Jakie produkty spożywcze są niezdrowe? „**Z zewnątrz - kolorowe i pachnące. W środku - substancje szkodzące.**”

83 % uczniów uczestniczyło w programie, objęto programem klasy I – III.

Zał. NR 12 - dokumentacja zdjęciowa z działań przeprowadzonych w ramach programu