

Sprawozdanie z realizacji programu KIK 34 w roku szkolnym 2013/2014

„Szkoła przyjazna żywieniu i aktywności fizycznej”

w PSP nr 24 im. Przyjaźni Narodów Świata w Opolu

Imię i nazwisko lidera

Anna Matukin – Pakuszyńska

województwo opolskie

Liczba uczniów biorących udział w programie **247 uczniów**

Liczba uczniów w szkole **247 uczniów**

Liczba klas objętych programem **12 oddziałów**

Odnowienie Wojewódzkiego Certyfikatu **Szkoła Promująca Zdrowie 2013/2014**

Nazwa 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 1. międzyklasowe zawody sportowe (dyscyplina sportu): szkolna mini piłka nożna kl. 4-6 – 12.2013 – 04.2014; konkursy sprawnościowe – indywidualne dla klas 4-6 w zakresie gier zespołowych: strzał do bramki, rzut do kosza itp; odbijanie piłeczki pinpongowej dla dzieci klas 1-3; 2. rajd rowerowy <i>V SZKOLNY ROWEROWY RAJD RODZINNY</i> 2011/2012 8.10. 2011 już po raz piąty odbył się Szkolny Rajd Rodzinny. <u>Wzięło w nim udział 40 osób, co stanowi 16% ogółu uczniów szkoły.</u> Głównym celem rajdu było poznanie walorów turystyczno- krajoznawczych Wyspy Bolko i zwiedzenie ZOO. Rajd był kontynuowany na przystani kajakowej, gdzie zrobiono ognisko, na którym pieczono kiełbaski. Odbyły się tam też liczne konkursy i zabawy min. konkurs wiedzy o wyspie Bolko, przeciąganie liny , skoki w workach, golenie tatusiów, slalom rowerowy. Wszyscy, którzy wzięli w nich udział otrzymali nagrody i upominki. 3. Rajd pieszy 2013/2014 Rajd andrzejkowy 22 listopada 2013 odbył się kolejny rajd andrzejkowy. <u>Wzięło w nim udział 10 uczniów, co stanowi 4% ogółu uczniów.</u> Głównym celem rajdu było m.in. jak obsługiwać się kompasem, bieg na orientację w terenie, maszerowanie wyznaczonymi szlakami, a także jak wygląda herb Głucholaz. Trasa rajdu prowadziła od Opola do Głucholaz. RAJD Z BABĄ 15.03 2014 w sobotę odbył się XXXIX "Rajd z Babą" do Turawy organizowany przez PTTK Opole. Mimo niesprzyjającej pogody <u>wzięło w nim udział 7 uczniów naszej szkoły, co stanowi 3% ogółu uczniów.</u> Niektórzy z nich byli pierwszy raz. Trasa prowadziła przez Kotórz Mały , Kotórz Wielki - brzegiem jeziora Turawskiego - do Turawy - około 8 km. Na mecie rajdu odbyły się liczne konkursy. Najwięcej nagród zebrała Ola Majer z kl.6b . Ola zajęła III m-ce w konkursie na "Babskie przebranie" oraz została Najmilszą Rajdową Babą 2014. Wszyscy wrócili do domu zmęczeni jednak bardzo zadowoleni. 3. impreza sportowo-rekreacyjna <i>IV Międzyświatlicowy Turniej Piłki Nożnej klas I – III</i>

	05.06.2014 odbył się IV MIĘDZYŚWIETLICOWY TURNIEJ PIŁKI NOŻNEJ KLAS I-III. pn. "Ruch to zdrowie, więc trzymaj formę". <u>Celem naszego turnieju było:</u> . Nabycie umiejętności współdziałania w grupie, akceptacji siebie i innych, kultura kibicowania, stosowanie zasady "fair-play", . Rozwijanie zamiłowania do aktywnego spędzenia czasu wolnego. Zaprosiliśmy uczniów klas I-III uczęszczających do świetlic szkolnych przy szkołach nr 10,11,15,16 oraz Gospodarz 24. <u>W turnieju wzięło udział 8 uczniów naszej szkoły, co stanowi 3,3% ogółu uczniów.</u> Drużyny liczyły od 6 do 8 chłopców. W zawodach brało udział 5 chłopców. Mecze rozgrywały się na sali gimnastycznej. Drużyny grały systemem pucharowym. Każdy mecz trwał ok. 10 minut. Zostało 20 rozegranych meczy. Rywalizacja była zacięta i przysparzała wszystkim ogromne emocje. Rozgrywki trwały do 12.30. 4. inna / jaka? Dnia 4.06.2014 odbyła się I Mini Olimpiada Sportowa, której uczestnikami były dzieci z przedszkoli Nr 22,33,44 oraz uczniowie klas I-III naszej szkoły. <u>Wzięło udział 39 uczniów naszej szkoły, co stanowi 16% ogółu uczniów.</u> Głównym celem tych zawodów była integracja dzieci oraz promowanie zdrowego stylu życia poprzez aktywność fizyczną. Dzieci miały możliwość poznania zdrowej rywalizacji i zasady fair play oraz dobrej zabawy. Dnia 11.06.2014 roku w naszej szkole odbyły się zajęcia sportowe – PGE . Na sali gimnastycznej były ustawione budki z różnymi dyscyplinami: piłka nożna, taniec, piłka koszykowa, piłka siatkowa oraz inne. Była też stacja, gdzie można było wybrać dla siebie klub sportowy. Dzieci z klas I – VI podchodziły do stacji w małych grupkach. Panie i panowie, którzy prowadzili te budki opowiadali o tych właśnie sportach. Wzięli w niej udział wszyscy uczniowie naszej szkoły czyli 100% uczniów. • Zał. Nr 1 - scenariusz imprezy – Suma: 351 uczniów- 142% • Zał. Nr 2 - zdjęcia z imprezy
2. Edukacja dzieci w zakresie aktywności fizycznej	✓ Czy uczniowie realizowali treści związane z aktywnością fizyczną w oparciu o <u>metodę projektu</u>? tak ✓ Jeśli TAK, to proszę podać: Temat projektu „Ruch to zdrowie”. Okres realizacji II semestr 2013/2014 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 i 6, kładł silny 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).

	• Zał. Nr 3 - zdjęcia z przeprowadzonych zajęć • w projekcie wzięło udział 93 uczniów, (48 uczniów kl.1; 45 uczniów kl. 6) - 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 ✓ 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 Zał. Nr 5 – dokumentacja Zał. Nr 5 a – oferta zajęć poza lekcyjnych, gimnastyki korekcyjnej, zajęć z MOSu. Na prośbę rodziców wybrano w ramach wf – zgodnie z podstawą programową zajęcia na basenie. Uczniowie klas III od lutego raz w tygodniu (czwartek) uczestniczyli w zajęciach nauki pływania. 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 – gimnastyka korekcyjna. Szkoła ściśle współpracuje z MOS w Opolu, biorąc udział w zawodach sportowych przez nią organizowanych w ramach sportowej rywalizacji szkół podstawowych miasta Opola. Nasza szkoła posiada bardzo dobrą bazę rekreacyjno-sportową: dużą salę gimnastyczną, salę do gimnastyki korekcyjnej, pełnowymiarowe boisko, plac zabaw, tereny zielone. Szkoła organizuje różnorodne i atrakcyjne zajęcia pozalekcyjne, ze szczególnym uwzględnieniem zajęć sportowych: - ćwiczenia rytmiczno-ruchowe dla dziewcząt, - zajęcia z elementami lekkoatletyki, - gry i zabawy zespołowe (siatkówka, piłka nożna, koszykówka), - gry i zabawy ruchowe i ogólnorozwojowe dla dzieci młodszych, - turnieje sportowe. Zajęcia sportowe wpisują się w realizację działań profilaktycznych opisanych w Szkolnym Programie Profilaktyki. Są również integralnym elementem projektów Szkoły Promującej Zdrowie i Szkoły bez Przemocy. Zajęcia sportowe są realizowane także w ramach zajęć MOS, każdy uczeń może uczestniczyć w zajęciach sportowych i odnosić swoje indywidualne sukcesy. Ta forma zajęć cieszy się ogromnym zainteresowaniem wśród uczniów i rodziców. Dzięki tym działaniom nasi uczniowie osiągają wysokie wyniki w zawodach sportowych.
4. Edukacja rodziców nt. roli aktywności ruchowej w	✓ 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

prawidłowym rozwoju ich dzieci	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. Uczniowie klas 4-6 w gazetce szkolnej umieszczali wiersze, przepisy na sałatki itp. Gazetki można obejrzeć na załączonych linkach. http://sp24opole.swietlica.wodip.opole.pl/pazdziernik2013.pdf o odżywianiu jesienią http://sp24opole.swietlica.wodip.opole.pl/wrzesien.2013.pdf - zdrowe sałatki Ze względu na ochronę danych osobowych, przedstawiam w % liczbę rodziców. 87 % rodziców uczestniczyło w spotkaniu z wychowawcą klas dt. piramidy aktywności fizycznej. Zał. Nr 6 – dokumentacja zdjęciowa z zebrań
1. Organizacja wspólnych II śniadań na terenie szkoły, zapewnienie odpowiednio długiej przerwy śniadaniowej	✓ Czy przerwa śniadaniowa trwa minimum 15 minut? tak ✓ Podać miejsce spożywania II śniadania przez uczniów: klas I-III klasa, stołówka... klas VI-VI klasa... ✓ 100% uczniów ma możliwość spożycia śniadania w klasie lub na ławeczce na korytarzu, stołówce. Zał. Nr 1 żywienie - zdjęcie miejsca 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 z obiadów 47% uczniów. Zał. Nr 2 żywienie - 10 dniowy jadłospis.
3. Zmiana asortymentu w sklepikach szkolnych, automatach z napojami i żywnością sprzedawaną na terenie szkoły na prozdrowotne	1. Czy w szkole nastąpiła zmiana asortymentu w sklepiku szkolnym z napojami i żywnością sprzedawaną na terenie szkoły na prozdrowotne? Tak/nie 2. Czy w sklepiku szkolnym zostały wprowadzone produkty prozdrowotne np. owoce, warzywa, kanapki z pieczywa razowego, nabiał, soki 100% niesłodzone? Tak/nie Komentarz/ uwagi W naszej szkole nie ma sklepiku szkolnego, ani automatu z napojami. 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, Piramida aktywności fizycznej, Piramida żywienia, Mam kota na punkcie mleka, Trzymaj Formę.
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: cały rok szkolny; Miejsce ekspozycji: Korytarz, sale lekcyjne, holl, atrium; ✓ Czy w szkole organizowane są wystawy prac uczniów promujące zdrowe żywienie? Tak Czas ekspozycji: cały rok szkolny; Miejsce ekspozycji: Korytarz, sale lekcyjne, holl, atrium; Załącznik Nr 3 żywienie - dokumentacja zdjęciowa z wystawy prac uczniów Załącznik Nr 4 żywienie - dokumentacja zdjęciowa z plakatów promujących zdrowe żywienie
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 zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia (zajęcia praktyczne)? Tak I. „Śniadanie daje moc” – zajęcia praktyczne. Od trzech lat nasza szkoła bierze udział w kampanii Śniadanie daje moc, co roku dzieci z wychowawcami przygotowują zdrowe kanapki. Poniżej są załączone linki : 8.11.2013 Śniadanie daje moc - to ogólnopolska kampania, która ma na celu: zwiększanie świadomości nt. zdrowego odżywiania i roli śniadania w diecie dziecka. Śniadanie to najważniejszy posiłek dnia. Dzięki niemu dzieci mają energię do nauki, lepiej koncentrują się podczas lekcji i mają siłę do zabawy. „samochód bez benzyny nie zabierze nas na wycieczkę, a uczeń bez śniadania nie będzie miał siły do zabawy i nauki. Jednemu i drugiemu potrzebne jest „paliwo”. Prezentacje naszych dzieci: 1a Chcę żyć zdrowo, odżywiam się prawidłowo - https://www.youtube.com/watch?v=GxXI4IeuJGE 3b Odżywiam się prawidłowo, będziesz myślał wystrzałowo - https://www.youtube.com/watch?v=R15kpkUub6g 2a Jedz owoce i jarzyny w nich mieszkają witaminy - https://www.youtube.com/watch?v=DsBThJyYs1g 2b Chcę być zdrowy, więc piję sok marchewkowy - https://www.youtube.com/watch?v=keYwPPG4TTM

4b - <https://www.youtube.com/watch?v=Me-tD5XtTbs>

8.11.2012 „Śniadanie daje moc”. W tym dniu wychowawcy klas przeprowadzili szereg działań mający na celu uświadomieniu uczniom jak ważne jest spożywanie śniadań. Klasa 1a,2b zaprezentowały się w krótkich filmikach. Klasa 3a przygotowała sałatki i kanapki. Klasa 1b,2a,3b zaprezentowały się w wspólnym spożywaniu śniadań, warzyw i owoców.

8.11.2011 odbyła się akcja edukacyjna "Śniadanie daje moc". Wychowawcy klasy: 2a, 2b, 3a, 3b oraz wychowawcy świetlicy przygotowali sałatki owocowe, witaminowe kanapki, "szwedzki stół" z różnymi produktami spożywczymi: chleb ziołowy, masło, wędlina, ser żółty, jako na twardo papryka czerwona, sałata zielona, pomidor, szczypiorek, cebula. Od śniadania zależy czy będziemy mieć siłę, energię i koncentrację tak potrzebne do nauki i zabawy, zjedzenie śniadania w miłym towarzystwie nastraja Nas optymistycznie i zachęca do zwiększenia wysiłku intelektualnego.

Filmiki zostały umieszczone na yotube.

Zał. 5 żywienie – filmiki z śniadania daje moc.

Zał. Nr 6 żywienie – dokumentacja zdjęciowa z zajęć praktycznych

II. Przedstawienie „Rzepka”

W piątek 16.05.2014r . uczniowie klasy 2a (17 uczniów) wystąpiło z przedstawieniem „Rzepka” podczas konferencji organizowanej przez Agencję Rynku Rolnego. Przedstawienie tematycznie związane jest z projektem „który realizuje nasza szkoła ” Warzywa i owoce w szkole”. Na zakończenie mali artyści przekazali maskotki- rzepki, które symbolizują zdrowie i krzepę. Uczestnicy konferencji gromkimi brawami podziękowali za występ i wspólną zabawę.

Zał. Nr 7 dokumentacja zdjęciowa oraz <http://www.youtube.com/watch?v=GSmAKWfi2jk>

III. Pieczenie ciasteczek w lasy 1a i 1b do gospodarstwa ekologicznego EkoStyl w Biadaczu

W dniu 23 maja 2014 roku klasa 1a, 1b wyruszyły do podopolskiej miejscowości –Biadacz. **Wzięło udział 48 uczniów, co stanowi 19% ogółu uczniów szkoły.** Dzieci uczyły się jak wypiekać z ekologicznej mąki i jajek ciasteczka, które na końcu ze smakiem można było zjeść. Podczas pobytu w gospodarstwie można było zmielić mąkę, wydoić kozę, a także wysłuchać pani, która opowiadała o miodzie, pszczołach , zwierzętach domowych i leśnych. Na koniec czekała na dzieci przejażdżka wozem na sianie. Gospodarz wywiózł je do lasu i tam poznali różne rośliny, drzewa i sposób zdrowego odżywiania. Ostatnim punktem programu były zajęcia sportowe i zwiedzanie okolic stawku.

- ✓ 77% ogółu uczniów uczestniczyła w zajęciach, objęto wszystkie klasy śniadanie daje moc 1-3 (126 uczniów), pieczenie ciasteczek kl. 1 (48uczników), 2a – 17 uczniów –razem 191 uczniów

Zał. Nr 8 żywienie - dokumentacja zdjęciowa z przeprowadzonych zajęć

	IV. Mam kota na punkcie mleka Dnia 23.05.2014 uczniowie klasy 2b (14 uczniów) uczestniczyło w zajęciach podsumowujących mleczne lekcje, które odbywały się w ramach kampanii „Mam kota na punkcie mleka”. W trakcie tych zajęć uczniowie przeprowadzali mleczne eksperymenty, m.in. własnoręcznie przygotowując twaróg oraz tworząc „mleczny” zachód słońca. Po zajęciach na dzieci czekał słodki poczęstunek z kubkiem mleka. Załącznik Nr 9 żywienia – dokumentacja zdjęciowa z przeprowadzonych zajęć W ramach Szkoły Promującej Zdrowie w roku szkolnym 2012/2013 zrealizowano ogólnopolski program „Czas na Zdrowie”, którym celem było propagowanie i utrwalanie wzorców pozytywnych zachowań. W realizacji zadań było widoczne duże zaangażowanie uczniów np.. opracowywanie sprawozdań i umieszczanie ich na stronie internetowej programu. Szkoła zajęła 18 miejsce ogólnopolskim rankingu.
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 2013/2014 8.06. 2014 w naszej szkole odbył się festyn pod hasłem „Bezpieczny, zdrowy do pomocy gotowy”. Każda klasa rozkładała swoje smakołyki . Były to ciasta , sałatki , kielbaski ,ciastka , koktajle , wody ,tortille i dużo innych przysmaków i napoi. Była również dmuchana zjeżdżalnia i trampolina. Występy artystyczne zaczęły się o godzinie 14:15. Grupa Smerfów z PP 22 też zaprezentowała swoje umiejętności. Później nastąpiła przerwa, podczas której można było zwiedzić Izbę Tradycji, obejrzeć prace techniczne uczniów oraz skosztować potraw i napojów. Były tam różne ciasta, sałatki, koktajle i musy oraz kawa dla dorosłych. Na sali gimnastycznej można było wziąć udział w Rodzinnym Torze Przeszkód. Od godziny 16:00 zaczęły się występy klas 4-6. Na koniec można było zatańczyć wspólnie Macarenę. W trakcie tych występów organizatorzy włączyli szaloną stokrotkę , która lała wodą, gdyż pogoda była tropikalna. Spędziliśmy bardzo miło czas, a wszystkie wrażenia można obejrzeć 31.01. 2014 roku odbył się Dzień Przytulania. Uczestniczyły w nim wszystkie klasy. Apel rozpoczęło się tym, że uczniowie klas szóstych wytłumaczyli co to takiego przytulanie. Otóż przytulanie to samo zdrowie , wspomaga odporność organizmu, zmniejsza ryzyko chorób serca i niweluje objawy stresu. Samorząd Uczniowski opowiedział też o tym, kto rozpoczął to święto i kiedy. Po tych informacjach jeden z uczniów zawołał: „Przytulajmy się” i wszyscy od razu poczuli się rażniej i weselej. Pozostali uczniowie chętnie zaczęli się przytulać. Każdemu się to spodobało i myślimy, że w przyszłym roku będzie w naszej szkole znów taki apel z okazji tego święta. Szkolny Dzień Życzliwości i Pozdrowień 28.11. 2013 w naszej szkole odbył się apel z okazji Szkolnego Dnia Życzliwości i Pozdrowień. W szkole „zakwitło” drzewko pozdrowień i życzliwości, gdzie każdy mógł napisać swoje przemyślenia na ten temat, a potem zawiesić je na symbolicznym listku. Imprezę rozpoczął Samorząd Uczniowski (SU). Pani dyrektor opowiadała co to jest życzliwość i odznaczyła najżyczliwsze osoby w klasach. Wcześniej w klasach były głosowania na taką osobę. Uczniowie, którzy wygrali głosowania dostali odznaki w kształcie kwiatka. Najbardziej rozbawiła nas wszystkich odpowiedź ucznia, który powiedział, że zawsze jest życzliwy. Na końcu pani dyrektor podziękowała wszystkim i rozesłała uczniów do klas. Dzień Zdrowia 21.03. 2014r. odbył się Szkolny Dzień Zdrowia. Każda klasa miała przygotować plakaty, hasła i scenkę nt radzenia sobie z przemocą psychiczną i fizyczną. Wszyscy prezentowali się na sali gimnastycznej.. Na koniec p. Ania zaprosiła wszystkich do zumbi. Wszystkim przydał do gustu taki sposób

	spędzenia pierwszego dnia wiosny. 7.03. 2014 roku w naszej szkole odbył się apel z okazji „Światowego Dnia walki z otyłością”. Poprowadziły go osoby z Samorządu Uczniowskiego. Jako pierwsza głos zabrała Wiktoria, która wytłumaczyła co to jest otyłość, następnie Olimpia opowiedziała o sposobach zapobiegania otyłości. Pod koniec Basia zapowiedziała występ zespołu tanecznego „Motylki”. Po występie zabrała głos pani Dyrektor i zaprosiła wszystkich do wspólnego tańczenia zumbi prowadzonej przez panią z PG4. Po tanecznym rozgrzaniu się głos przejął Samorząd Uczniowski, który poprosił o podejście do stoiska z jabłkami przygotowanymi przez Agencję Rynku Rolnego. Po poczęstunku uczniowie rozeszli do swoich klas. Nasze wrażenia są widoczne na zdjęciach. 11.04.2014 Wojewódzki dzień przeciw siedzącemu trybowi życia. 11 kwietnia kontynuowano kolejne działania będące profilaktyką wad postawy. Klasa III a zorganizowała min. konkurs „skaczemy jak najdłużej na skakance”. Uczniowie uczestniczyli w pogadankach oraz przedstawiali własne ulubione sposoby na aktywne spędzanie czasu wolnego. (gry zespołowe: piłka nożna, koszykówka, badminton, skoki przez gumę, skoki „w sznura” udział w zajęciach tanecznych, ćwiczenia na szkolnej siłowni- uczniowie starsi). Dla dzieci uczęszczających do świetlicy szkolnej zorganizowano zajęcia z chustą animacyjną. 7.02.2014 Wojewódzki dzień prawidłowej postawy W dniu prawidłowej postawy wszyscy uczniowie uczestniczyli w pogadankach nt. prawidłowej postawy ciała. Ukazywano uczniom złe i prawidłowe postawy oraz sposoby korygowania sylwetki : - w ławce szkolnej -przy posiłkach, -prawidłowe noszenie i podnoszenie przedmiotów, -noszenie tornistra, - leżenie i spanie, - wykonywanie czynności porządkowych np. odpowiednia długość rury od odkurzacza. Uczniowie uczyli się lub doskonalili sposoby prawidłowego ułożenia ciała względem punktu odniesienia, korygowali poszczególne odcinki ciała względem siebie. Wojewódzki Dzień Prostego Kręgosłupa 10.01.2014 wszyscy uczniowie naszej szkoły uczestniczyli w Wojewódzkim Dniu Prostego Kręgosłupa. Zajęcia organizowali w ramach programu Opolskiego Kuratorium "Rok Szkoły w Ruchu" wychowawcy klas I-III, Wychowawcy świetlicy oraz nauczyciele wf. Nasza szkoła od wielu lat promuje zdrowy styl życia i aktywność ruchową jako sposób dbałości o własne zdrowie i element codziennego życia. Tematyka zajęć obejmowała: - uaktywnienie mięśni posturalnych i oddechowych, - ćwiczenia wzmacniające kręgosłup, - ćwiczenia korekcyjne wzmacniające kręgosłup oraz kształtujące właściwą postawę, - ćwiczenia zwiększające ruchomość kręgosłupa, wzmacniające mięśnie grzbietu i brzucha, zwiększające ruchomość odcinka piersiowego i szyjnego -uczniowie zapoznali się również z budową i rolą kręgosłupa. Reszta wrażeń na zdjęciach http://www.sp24opole.wodip.opole.pl/galeria1314.htm oraz http://www.sp24opole.wodip.opole.pl/aktualnosci1314.htm Zał. Nr 10 żywienie - dokumentacja zdjęciowa z przeprowadzonych imprez Zał. Nr 10a żywienie – gazetka szkolna nt. otyłości
--	---

2012/2013

9.06.2013 Festyn szkolny „Aktywność w ruchu, to radość w serduchu”.

<http://www.sp24opole.wodip.opole.pl/pliki/ulotkaczasnazdrwie-1%5B1%5D.pdf>

<http://www.sp24opole.wodip.opole.pl/pliki/festyn2013ofic.pdf> - scenariusz festynu

<http://www.kuratorium.opole.pl/index.php/jakosc-w-edukacji/dobre-praktyki/dobre-praktyki-z-agencji-rynku-rolnego/1221-piknik-zdrowia-w-szkole-podstawowej-nr-24-w-opolu>

Poniżej znajduje się link do festynu prozdrowotnego z dnia 9.06.2013 w tym dniu odwiedziła nas lokalna telewizja TVP Opole

<http://www.tvp.pl/opole/wies/agrokurier/wideo/16-czerwca-2013-r/11453123>

Załącznik Nr 11 żywienie - dokumentacja zdjęciowa z festynu

2011/2012

Festyn Szkolny - „Pasje i talenty łączą pokolenia”.

Dnia 3 czerwca 2012 odbył się festyn szkolny pt.: „Pasje i talenty łączą pokolenia”. Podczas festynu zaprezentowali się uczniowie klas 1-6, którzy podczas swoich występów (niektórzy z rodzicami, dziadkami) pokazali czym się interesują. Podczas imprezy zorganizowano zawody sportowe. Ekipy rodzinne mogły się sprawdzić w sztafecie. Nie zabrakło miłej atmosfery i dobrej zabawy, z której skorzystał każdy z uczestników festynu.

Załącznik Nr 12 – dokumentacja zdjęciowa

2.06 2012 ODBYŁ SIĘ FESTYN INTEGRACYJNO-EKOLOGICZNY "MOJE DRZEWO" W RAMACH PAL

W dniu 22.06. 2012 na terenie Publicznej Szkoły Podstawowej nr 24 w Opolu, w ramach Programu Aktywności Lokalnej „Chcemy – Możemy – Działamy” dla mieszkańców dzielnicy Opole – Groszowice, odbył się festyn integracyjno-ekologiczny „Moje Drzewo” inaugurujący działania mające na celu upiększenie dzielnicy, propagowanie ekologicznego stylu życia, dbanie o własne miejsce zamieszkania i integrację różnych środowisk zamieszkujących wspólną okolicę. Organizatorem festynu był Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Opolu we współpracy z Publiczną Szkołą Podstawową nr 24 w Opolu. W przygotowaniu do imprezy zaangażowany był personel biura projektu oraz jego beneficjenci z rodzinami. Rozpoczynając imprezę dyrektor MOPR Zdzisław Markiewicz i zastępca dyrektora MOPR Małgorzata Kozak przywitani zaproszonych gości, wśród których znaleźli się m.in. przedstawiciele władz miasta Opola, rady dzielnicy Groszowice, kierownicy i pracownicy MOPR, przedstawiciele Miejskiego Zarządu Dróg w Opolu, proboszcz parafii Opole-Groszowice, przedstawiciele opolskich mediów oraz mieszkańcy Groszowic i inni. Zgodnie z charakterem imprezy, nastawionej na ekologię i integrację, osoby chętne mogły m.in. wziąć udział w rajdzie rowerowym, oznakować swoje rowery, a także uczestniczyć w marszu z kijami prowadzącym przez Groszowice. Ponadto w części artystycznej wystąpili mieszkańcy Domów Dziennego Pobytu znajdujących się na terenie Opola oraz uczniowie Szkoły Podstawowej nr 24 w Opolu. Dodatkową atrakcją dla wszystkich zebranych na festynie, a szczególnie dla dzieci, z pewnością była

	dmuchana zjeżdżalnia, rozgrywki sportowe, m.in. mecz uczniów Szkoły Podstawowej nr 24 w Opolu z drużyną uczniów Szkoły Podstawowej nr 16 w Opolu, który, po pasjonującej walce i rzutach karnych, wygrali gospodarze. Dla uzdolnionej plastycznie młodszej części publiczności przygotowano kącik plastyczny, dzieci mogły rysować kredą po chodniku oraz wziąć udział w konkursach plastycznych, m.in. na najpiękniejsze drzewo. Wielkim zainteresowaniem uczestników pikniku cieszył się pokaz walk rycerskich, w który włączono także chętnych z widowni. Gospodarze nie zapomnieli również o gorących kielbaskach z grilla, słodkim poczęstunku, lodach i wacie cukrowej dla uczestników festynu. Frekwencja dopisała, pogoda i humory również. Organizatorzy serdecznie dziękują Szkole, przybyłym gościom oraz wszystkim ludziom dobrej woli za współpracę i pomoc w organizacji imprezy. Załącznik Nr 13 – dokumentacja zdjęciowa Dzień wiosny 2012/2013 W dniu 21.03. 2013 odbył się Dzień Zdrowia. Zaproszono na niego panią dietetyczkę jako prelegenta, która w sposób bardzo ciekawy zapoznała klasy I-VI z zasadami zdrowego żywienia. Przed prelekcją każda klasa przystąpiła do przygotowania zdrowych przekąsek, koreczków, sałatek i koktajli. Następnie do pięknie nakrytych wiosennych stołów przyniesiono efekty klas. Jury przyznało kolejne nagrody i wyróżnienia, które wręczała p. Dyrektor z Agencji Rynku Rolnego, która co roku wspiera nasze akcje promocji zdrowia. Po takich atrakcjach wszyscy zebraliśmy się na sali gimnastycznej, by na sportowo powitać przyjsie wiosny. Po rozgrywkach każdy uczeń uczestniczył w poczęstunku wcześniej przygotowanych specjałów. Ponadto otrzymał zdrowy soczek , mandarynkę i jabłko. Wszystkie te atrakcje udało się nam pozyskać od zaprzyjaźnionej firmy p. Franczoka (gospodarstwo agroturystyczne) oraz z ARR Opole. http://www.sp24opole.wodip.opole.pl/My%20Albums/dzien%20wiosny%202013/album/index.html Dzień zdrowia 2011/2012 21.03.2012 Dzień zdrowia podsumowujący nasze działania prozdrowotne pn. „Ruch to zdrowie, więc trzymaj formę”. W tym dniu odbyła się wielka impreza zdrowotna. Dzień ten jest powszechnie uważany za Dzień Wagarowicza. W naszym happeningu towarzyszyła pani Agnieszka Zagola z ARR w Opolu oraz pani Anna Gawęda z PSSE. Impreza przebiegała pod hasłem: „Ruch to zdrowie, więc trzymaj formę” W programie przygotowano: Wiosenne stoły ze zdrową żywnością, Występy uczniów kl. 1-6 . Był to dzień otwarty dla rodziców i mieszkańców. Szczególnym zainteresowaniem cieszyły się wiosenne stoły przygotowane przez uczniów wraz z wychowawcami. Na każdym stole można było skosztować kanapki, sałatki, surówki, coctajle oraz wiele zdrowych smakołyków. Załącznik Nr 14 żywienie - dokumentacja zdjęciowa z przeprowadzonej imprezy
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 Anna Siennicka z fundacji Nature Hause zaprezentowała prezentację multimedialną o zdrowym odżywianiu pt. „ Zdrowie jest najważniejsze" dla uczniów i rodziców. Pani dietetyk udzielała uczniom i rodzicom wielu cennych rad dotyczących zdrowego żywienia. W szkole odbyły się prelekcje, spotkania tematyczne podczas zebrań z rodzicami. Podczas spotkań wychowawcy klas omówili szczegółowo piramidę żywienia dzieci i młodzieży.

	Ze względu na ochronę danych osobowych 83% rodziców uczestniczyło w spotkaniu z panią dietetyk, a 87% w zebraniach dt piramidy żywienia Załącznik Nr 15 – dokumentacja zdjęciowa z spotkania z panią dietetyk, wychowawcą klasy.
9. Organizowanie zajęć motywujących uczniów do samodzielnych prozdrowotnych wyborów	✓ Czy szkoła organizuje zajęcia motywujące uczniów do samodzielnych prozdrowotnych wyborów? (Przykłady działań: dni warzywne i owocowe: <u>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</u>) lub inne? tak Przykłady podejmowanych działań: ✓ warzywne wtorki, konkursy i quizy nt prawidłowego żywienia, gazetka o zdrowiu marzec 2013, poniedziałki, środy, piątki – owoce w szkole (marchewki, jabłka lub soki), mleko we wtorki, czwartki, przepisy kulinarne w księdze przepisów... 92 % uczniów uczestniczyło w zajęciach klas 1-6 Załącznik Nr 16 - dokumentacja zdjęciowa z przeprowadzonych zajęć Załącznik Nr 17 – http://sp24opole.swietlica.wodip.opole.pl/marzec2013.pdf gazetka o zdrowiu marzec 2013
10. Organizowanie na terenie szkoły programów edukacyjnych z zakresu zdrowego stylu życia	✓ Czy szkoła prowadzi na swoim terenie program/programy edukacyjne dotyczące zdrowego stylu życia (taki jak np. <u>Owoce w szkole, Szklanka mleka, Trzymaj Formę, Szkoła Promująca Zdrowie</u>) lub inny własny program? tak Od 5 lat nasza szkoła podejmuje liczne działania prozdrowotne m.in. Owoce w szkole, Szklanka mleka, Trzymaj formę, Mam kota na punkcie mleka. W tym roku szkolnym odnowiliśmy certyfikat Szkoły Promującej Zdrowie – grudzień 2013 http://sp24opole.swietlica.wodip.opole.pl/index5.html Od 5 lat realizowany jest autorski program wychowawcy świetlicy – p. Doroty Kondzieli „Chcę żyć zdrowo, więc odżywiam się prawidłowo. Porady Agusi Żabusy”. W świetlicy szkolnej realizowany jest program „Chcesz żyć zdrowo-odżywiam się prawidłowo. Rady i porady „żabusia 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 młodszym 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 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. <i>Żabusia Agusia</i> 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 <i>żabusi Agusi</i> 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. 18 - dokumentacja zdjęciowa z działań przeprowadzonych w ramach programu
--	---