

Konstancin-Jeziorna, 22 czerwca 2018

Sprawozdanie z realizacji projektu do
KONKURSU NA PROJEKT EDUKACYJNY PROMUJĄCY ZMIANĘ
ZACHOWAŃ W ZAKRESIE STYLU ŻYCIA W ŚRODOWISKU
LOKALNYM W RAMACH REALIZACJI OGÓLNOPOLSKIEGO
PROJEKTU EDUKACYJNEGO

TRZYMAJ FORMĘ 2017 - 2018

Cel główny:

Trwale kształtowanie prozdrowotnych nawyków wśród uczniów poprzez zwiększenie świadomości dotyczącej wpływu żywienia i aktywności fizycznej na zdrowie oraz kształtowanie asertywnej postawy wobec zagrożeń szkodliwych dla zdrowia

cele szczegółowe:

- rozwijanie zainteresowań młodzieży tematyką zdrowego stylu życia oraz kształtowanie prozdrowotnych postaw i zachowań;
- pogłębienie wiedzy o wartości odżywczej żywności i doskonalenie umiejętności korzystania z informacji zamieszczonych na opakowaniach produktów żywnościowych;
- propagowanie zdrowego stylu życia w szkole, w domu i środowisku pozaszkolnym;
- kształtowanie wrażliwości na zagrożenia płynące ze środowiska

Dane dotyczące zespołu projektowego:

koordynator projektu	Anna Rembowska - pedagog specjalny, nauczyciel wspierający w kl. 0 - III, terapeuta integracji sensorycznej
Zespół realizujący projekt	Monika Kozicka - nauczyciel biologii i chemii, Izabela Kuś - pedagog specjalny, nauczyciel wspierający w kl. 0 - III, terapeuta integracji sensorycznej Edyta Modzelewska - nauczyciel W - F Anna Podsiadło - pielęgniarka szkolna

Uczniowie uczestniczący w zespole projektowym	Łukasz Topolnicki, Krzysztof Krajewski, Adam Wojcieszek, Przemysław Kaczmarczyk, Zuzanna Wojciechowska, Natalia Paluszyńska, Wioletta Mizalek, Dawid Kozioł, Jan Chmura, Melisa Alcan, Hanna Syta, Aleksandra Białecka, Zofia Stegenka, Julia Topolnicka, Justyna Świerk, Martyna Kulczycka
-----------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2. Uzasadnienie wyboru tematu:

Zdrowy styl życia to hasło, które towarzyszy nam na co dzień. Słyszymy je w mediach, widzimy w prasie. Nasze zdrowie zależy w ogromnym stopniu od nas samych.

Od zdrowego stylu życia zależy nasze samopoczucie, nasza kondycja psychiczna i fizyczna, nasze zdrowie. Kształtowanie nawyków prozdrowotnych należy zacząć od najmłodszych lat, aby dobre samopoczucie i zadowolenie towarzyszyło nam jak najdłużej.

3. Rodzaj projektu:

- badawczy
- edukacyjny
- społeczny

4. Metody pracy:

- ankiety,
- analiza danych
- drama,
- działania matematyczne,
- metoda grup dyskusyjnych,
- metody aktywizujące,
- metody plastyczne,
- metody ruchowe,
- praca z tekstem,
- praca z zastosowaniem nowoczesnej technologii,
- techniki manualne

5. Formy pracy:

- indywidualna,
- w grupach projektowych,
- w grupach uczniowsko - rodzicielskich,
- w zespole klasowym

6. Szacunkowy czas potrzebny do realizacji
październik 2017 - maj 2018

7. Opis realizacji projektu:

Etap I

Przygotowanie i planowanie projektu (diagnoza potrzeb, informacje wstępne, działania przygotowawcze, wprowadzenie, opracowanie planu realizacji projektu i in.)

- Szkoła przygotowuje się do uzyskania certyfikatu w ogólnopolskim konkursie "Na sportowo jest zdrowo" - szkolny program wychowania zdrowotnego", zorganizowanym przez Studium Prawa Europejskiego.
Warunkiem uczestniczenia w konkursie było zdobycie certyfikatu przez nauczycieli, którzy ukończyli kurs o tej samej nazwie.
- Przygotowano narzędzia badawcze niezbędne do realizacji konkursu:
 - ankiety na temat higieny jamy ustnej i ankiety dotyczące asertywności
 - pierwszym narzędziem badawczym, diagnozującym żywieniowe nawyki była obserwacja przez nauczycieli uczniów klas młodszych,
 - ankiety badające świadomość uczniów naszej szkoły na temat higieny jamy ustnej,
 - ankiety dotyczące asertywności
- Zaplanowano realizację zadań podyktowanych uczestniczeniem w konkursie

W roku szkolnym 2017 - 2018 szkoła realizowała projektu "Na sportowo jest zdrowo". Jest to szkolny program wychowania zdrowotnego. Od października 2017 do kwietnia 2018 zostało realizowanych 9 zadań:

Zaplanowano następujące zadania:

- Użytkom mówię nie!
- Bezpieczne zachowanie w szkole, domu, na ulicy".

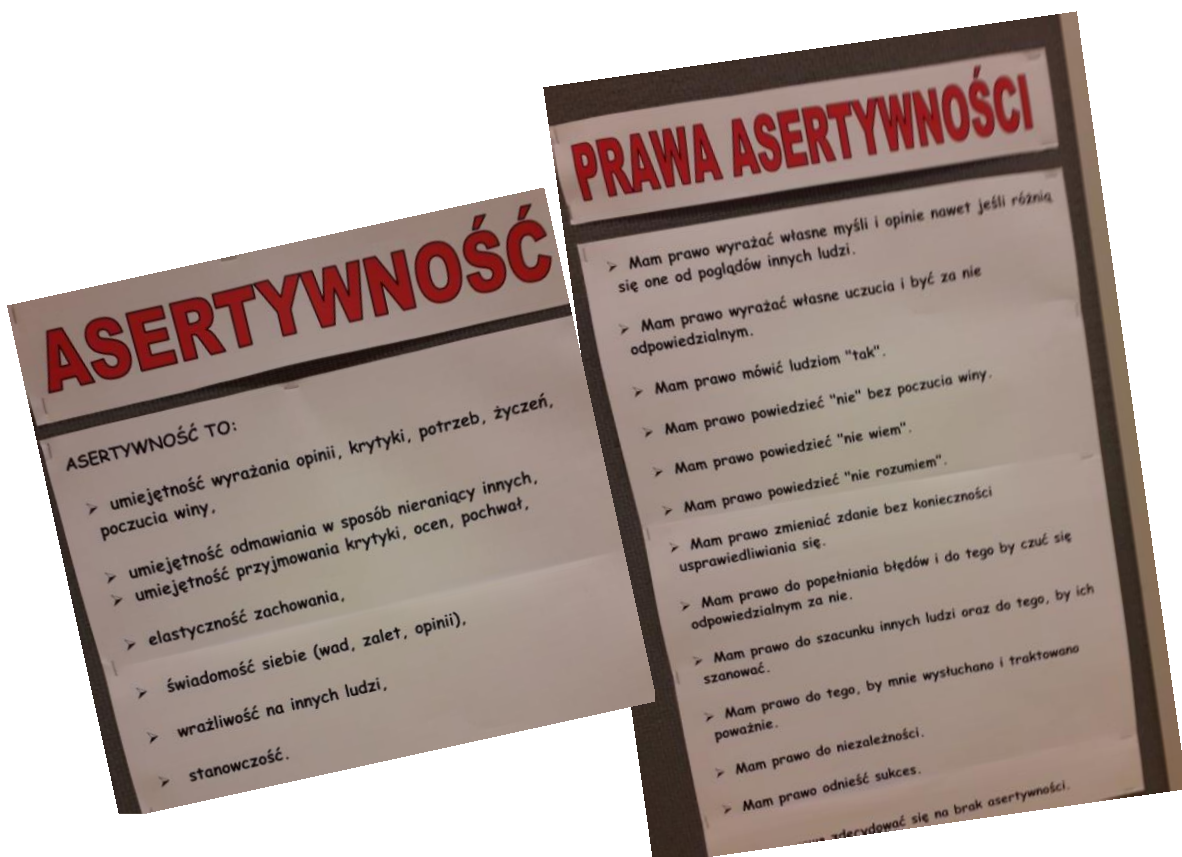
- Zastrzyk z witamin każdego dnia
- Jestem tym co jem
- Skutki nieprawidłowego odżywiania; otyłość, nadwaga, niedobór masy ciała, anoreksja, bulimia
- Szczotka, pasta, kubek – higiena osobista każdego dnia
- Czas się nie spieszy - to my nie nadążamy
- Ćwiczymy na zajęciach wychowania fizycznego; przygotowanie plakatu oraz hasła promującego uczestnictwo w zajęciach
- Piknik rodzinny "Na sportowo jest zdrowo"

Etap II - realizacja zadań:

zadanie 1.

- Użytkom mówię nie!

W klasach IV - VII oraz klasach gimnazjalnych zostały przeprowadzone ankiety dotyczące asertywnego zachowania się. Celem tych ankiet było rozeznanie czy uczniowie potrafią dokonać wyboru broniącego własnego zdania. Wyniki ankiet świadczą, że nie każdy jest asertywny. Na godzinach wychowawczych uczniowie odegrali scenki, które przybliżyły im temat asertywności. Zwieńczeniem realizacji tego zadania było zredagowanie gazetki szkolnej o asertywności.



W klasach młodszych została przeprowadzona przez szkolną pielęgniarkę pogadanka na temat "Przy mnie nie pal!" Uczniowie klas IV - VII i gimnazjum przedstawili skutki uzależnienia od używek.



zadanie 2.

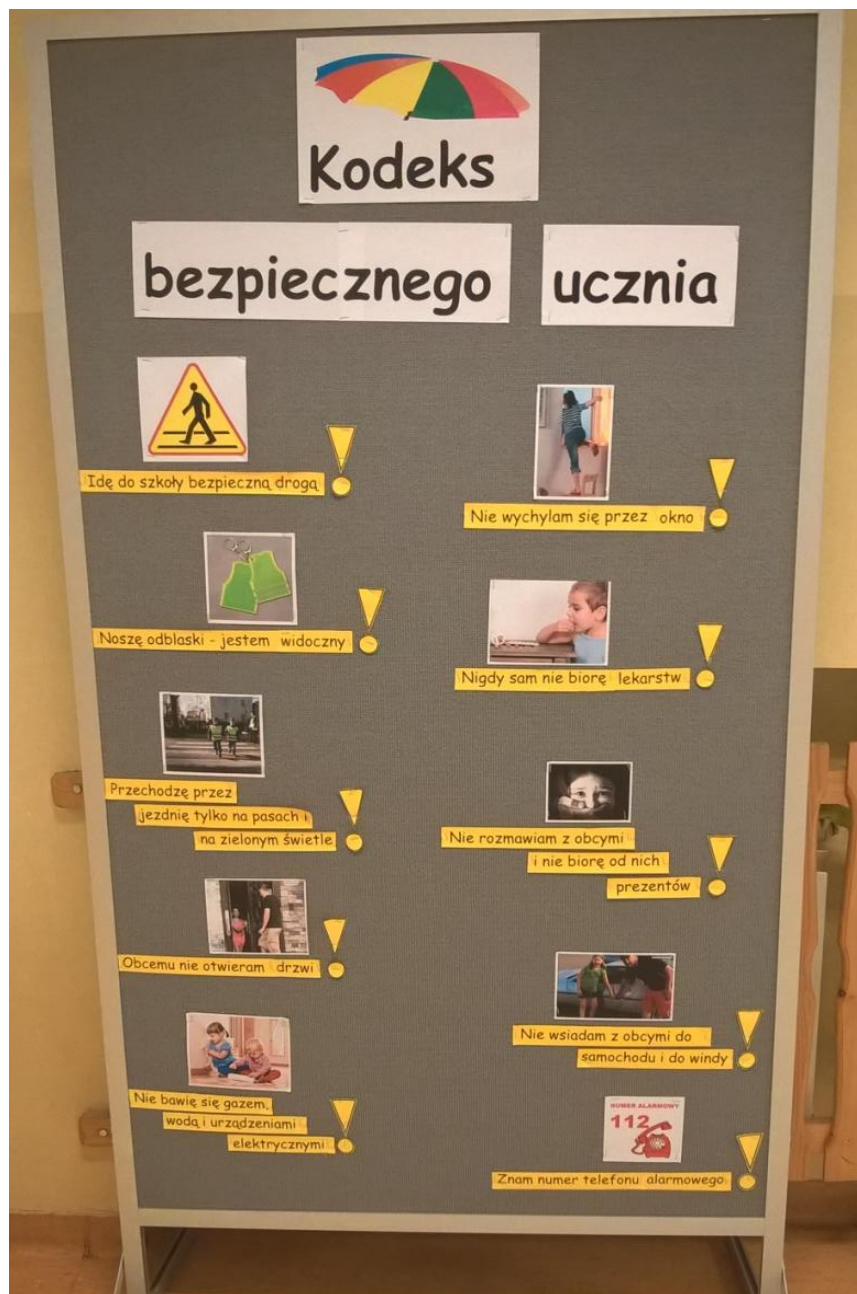
- Bezpieczne zachowanie w szkole, domu, na ulicy

Zadaniem priorytetowym szkoły jest przede wszystkim troska o bezpieczeństwo uczniów. Szkoła bierze udział w projekcie: "Bezpieczna szkoła - bezpieczny uczeń". W związku z tym zorganizowaliśmy spotkania z policją, strażą miejską i pracownikami kolei. W czasie spotkania z policją uczniowie zostali zapoznani z bezpiecznymi zachowaniami w domu, na ulicy. Funkcjonariusze Policji uczyli najmłodszych jak bezpiecznie przechodzić przez ulicę oraz zapoznali uczniów z podstawowymi zasadami bezpieczeństwa w ruchu drogowym. Policjanci przypominali o konieczności noszenia odblasków po zmierzchu.

Przypominali o zasadach bezpiecznego zachowania się w domu. Tu przypominali o zagrożeniach płynących z niewłaściwego korzystania z Internetu.

Po spotkaniu z policją została wykonana gazetka szkolna pt: "Kodeks bezpiecznego ucznia".





Straż Miejska spotkała się z uczniami, by porozmawiać o ochronie środowiska, postępowaniu z domowymi odpadami. W ten sposób goście postanowili zainteresować dzieci odpowiedzialnością każdego z nas za los otaczającej nas przyrody. Dzieci z dużym zainteresowaniem wysłuchały prelekcji dotyczącej dbałości o porządek w najbliższym otoczeniu, segregowania odpadów, możliwości odzyskania surowców.





Klasy starsze po wykładzie na temat smogu wykonały gazetkę:



W Konstancynie-Jeziornie, w odległości jednego kilometra od szkoły usytuowany jest niestrzeżony przejazd kolejowy. Duża grupa uczniów mieszka po drugiej stronie torów i codziennie pokonuje tę niebezpieczną przeszkodę. To właśnie ta sytuacja była inspiracją edukacyjnej lekcji z zakresu bezpieczeństwa na przejazdach kolejowo - drogowych. Skorzystaliśmy z inicjatywy Programu Poprawy Bezpieczeństwa Ruchu Kolejowego PLK, objętego honorowym patronatem Minister Edukacji Narodowej.

Przedstawiciel PKP S.A. zapoznała uczniów o kategoriach przejazdów, o konieczności zachowania szczególnej ostrożności w tych miejscach. Dzieci zapoznały się ze znakami, które informują i ostrzegają o miejscu, gdzie drogę przecinają tory kolejowe.

Klasy starsze dowiedziały się o statystykach, które często spowodowane są głupotą i brawurą ludzi dorosłych. Niestety w zderzeniu z pociągiem żaden kierowca samochodu nie wygrał. 98% wypadków powodują kierowcy, dlatego zasadne było zwrócenie uczniom uwagi jak ważne jest zachowanie szczególnej ostrożności oraz przestrzeganie przepisów ducha drogowego, po to aby niewiedza lub nieostrożność jako użytkowników dróg nigdy nie przyczyniła się do tragedii.

Dzieci klas młodszych otrzymały książeczki z wierszykami i kolorowankami dotyczącymi omawianego tematu.









W trosce o uczniów przed feriami gazetka przypominała o bezpieczeństwie podczas zimowego wypoczynku i bezpieczeństwa w sieci.



zadanie 3.

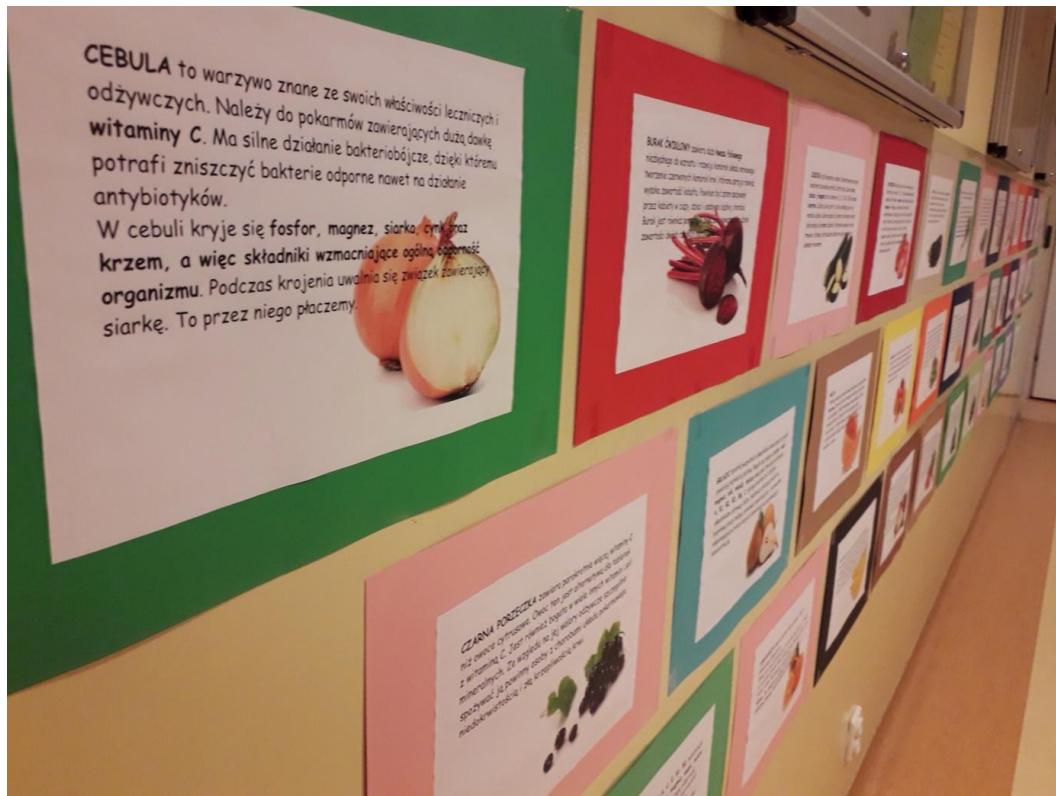
- Zastrzyk witamin każdego dnia

Uczniowie w każdej klasie przygotowali sałatki owocowe. Uczniowie zapoznali się z odżywczymi walorami warzyw i owoców dzięki przygotowanej gazecie, przedstawiającej około 50 gatunków warzyw i owoców. W każdej przedstawionej roślinie wyróżniono zdrowotne walory ze względu na zawartość witamin i soli mineralnych.

Wzorem lat ubiegłych, tworzymy tak zwane "zielone parapety". Są to nowalijki posiane przez uczniów, które hodujemy na klasowych parapetach. Wykorzystujemy je na drugie śniadania, które wspólnie zjadamy na przerwie.

Warto nadmienić, że szkoła uczestniczy w projekcie "Warzywa i owoce w szkole". Uważam, że uczniowie rozumieją potrzebę spożywania warzyw i owoców każdego dnia i do każdego posiłku.











Zadanie 4

- Jestem tym co jem? – rola racjonalne żywienia na co dzień

Szkoła nasza już od roku bierze udział w projekcie "Wspólne drugie śniadanie w szkole". W trzeci wtorek miesiąca każda klasa zasiada do wspólnego drugiego śniadania. Uczniowie chętnie zjadają

przygotowany w domu, wspólnie z rodzicami posiłek. Korzystamy też z naszego banku przepisów na drugie śniadanie, które dzieci stworzyły już wcześniej. Dzieci wiedzą z jakich składników powinno się składać drugie śniadanie.



JESTEM TYM CO JEM

Wspólne drugie śniadanie w szkole

zabezpiecza podstawową potrzebę biologiczną uczniów, sprzyja dobrej dyspozycji do uczenia się oraz dobremu samopoczuciu i funkcjonowaniu psychofizycznemu uczniów, jest ważnym elementem profilaktyki nadwagi i otyłości, sprzyja ograniczeniu spożycia przez dzieci produktów niekorzystnych dla zdrowia, stwarza możliwość integracji uczniów w bardziej komfortowej sytuacji niż lekcje, stwarza warunki do skutecznej edukacji żywieniowej, tworzenia dobrych wzorców

W każdy trzeci wtorek miesiąca z pomocą Rodziców i wychowawcy organizujemy drugie śniadanie w swojej klasie

Szanowni Rodzice!

przystępujemy do realizacji akcji

WSPÓLNE DRUGIE ŚNIADANIE W SZKOLE

Zwracamy się do Państwa o pomoc w przygotowaniu wraz ze swoimi Dziećmi zdrowego drugiego śniadania. W trosce o zdrowie naszych uczniów, pragniemy, aby akcja ta wpisała się w program zdrowotnego szkoły.

Mając świadomość, że nieprawidłowe żywienie, mała aktywność fizyczna oraz nadwaga i otyłość są powodem dramatycznych konsekwencji dla rozwoju psychofizycznego dzieci i młodzieży oraz powodem wielu chorób w wieku dorosłym, np.: cukrzyca, choroby układu krążenia, nowotwory złośliwe, osteoporoza. Rozwijająca się nadwaga i otyłość wywołują zaburzenia funkcji różnych narządów, są przyczyną wielu powikłań oraz gorszych wyników w nauce.

PROSIMY, ABYŚCIE PAŃSTWO POMOGŁI SWOJEMU DZIECKU PRZYGOTOWAĆ DRUGIE ŚNIADANIE DO SZKOŁY. W KAŻDY TRZECI WTOREK MIESIĄCA BĘDIEMY PRZY WSPÓLNYM STOLE JE SPOŻYWAĆ.

Spożywanie zalecanych w piramidzie różnorodnych produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna są kluczem do zdrowego i dobrego samopoczucia.





Znają zasady nowej piramidy żywieniowej. Wiedzą, że w każdym posiłku należy spożywać warzywa i owoce, że z węglowodanów najzdrowsze są produkty pełnoziarniste. Wiedzą też, że do prawidłowego rozwoju ich dieta musi być bogata w produkty białkowe. Wykorzystujemy do drugiego śniadania nowalijki z "zielonych parapetów". Wzbogacamy kanapki rzeżuchą, natką pietruszki i szczypiorkiem. Uczniowie wiedzą również, że zamiast słodzonych napojów najlepsza jest woda.



Uczniowie stworzyli także piramidę zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej.

Nauczyciel biologii przeprowadził w klasach młodszych lekcje przybliżające wiedzę na temat składników pokarmowych, które należy spożywać i w jakich ilościach. Atrakcją było doświadczenie chemiczne wykrywające w produktach zawartość skrobi. Uczniowie obejrżeli film utrwalający poznane treści.







zadanie 5

- skutki nieprawidłowego odżywiania się

14 kwietnia w naszej szkole zorganizowałyśmy piknik szkolny „Na sportowo jest zdrowo”.

Podczas tego festynu odbywały się indywidualne konsultacje z dietetykiem. Dzieci oraz ich rodzice zapoznali się z zasadami zdrowego żywienia a także konsekwencjami nieprawidłowego odżywiania się, tworzyły własną piramidę zdrowego żywienia i aktywności fizycznej, wyliczały swoje BMI, wykonywały pomiar składu ciała. Pani Dietetyk udzielała również konsultacji w zakresie stosowania diet. Uzupełnieniem tego spotkania było spotkanie z pielęgniarką szkolną, która bardziej szczegółowo omówiła problem nadwagi, otyłości, anoreksji i bulimii, w którym uczestniczyli uczniowie klas IV-VII i gimnazjum. Po zajęciach chętni uczniowie wykonali plakaty dotyczące w.w. zaburzeń.



BULIMIA

To choroba charakteryzująca się napadami objadania się, które chorey próbują rekompensować wywołując wymioty bądź nadmiernie ćwicząc.

Przyczyny:

- brak samoakceptacji
- niska samoocena
- brak kontroli nad sobą

Skutki:

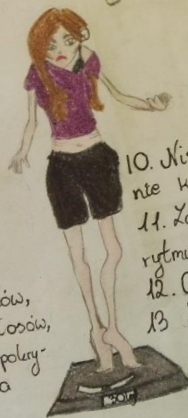
- rozregulowanie organizmu
- fałszywy wizerunek chorego
- rany rąk (spowodowane wymuszaniem wymiotów)
- uszkodzenia gwałta, jamy ustnej, przełyku (spowodowane wymuszaniem wymiotów)



Anoreksja

Objawy:

1. Szybki spadek wagi,
2. Zmęczenie,
3. Bezsenność,
4. Nieprawidłowa morfologia krwi,
5. Zawroty głowy lub omamienia,
6. Niebieskawe zabarwienie palców,
7. Wypadanie włosów,
8. Miękki meszek pojawiający skórę na całym ciele,
9. Nietolerancja zimna,



10. Niskie ciśnienie krwi.
11. Zaburzenia rytmu serca
12. Odmawianie jedzenia
13. Zmiany nastroju
14. Myśli samobójcze
15. Zatrzymanie miesiączki lub nieregularność (u kobiet)



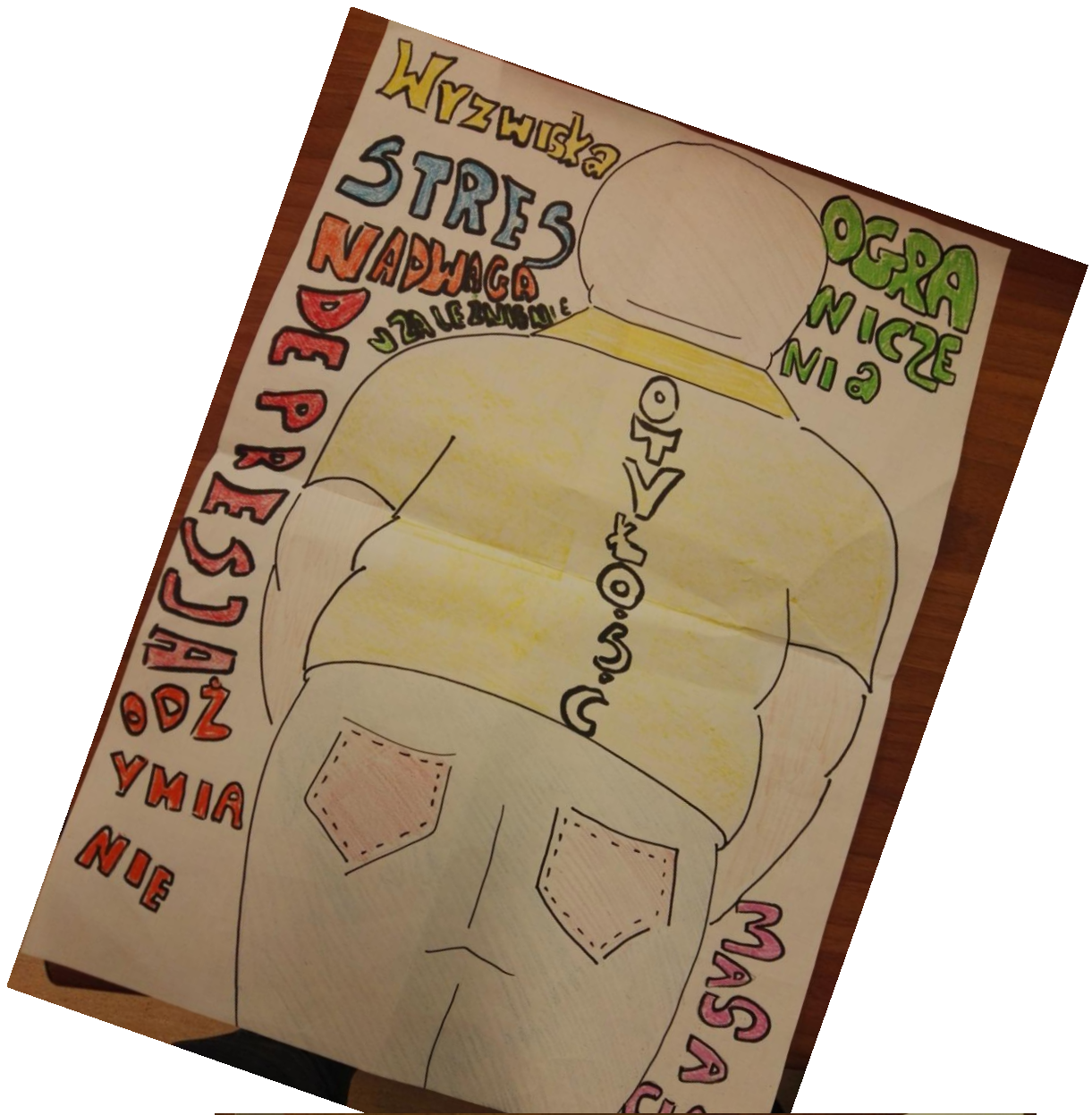
Leczenie:

Cele leczenia obejmują przywrócenie ciżniewki do zdrowej wagi, niwelując problemy emocjonalne, takie jak niskie poczucie własnej wartości, zaburzenia myślenia.

rozwijające się długoterminowe zmiany w zachowaniu ciżniewki. Leczenie najczęściej obejmuje

kompleksowe połączenie następujących środków:

- leki
- konsultacje żywieniowe



NIEZDROWE ODŻYWIANIE

Zaburzenie psychiczne – zaburzenie odżywiania polegające na **ciężkiej utracie wagi** wywołanej i podtrzymywanej przez osobę **zaburzoną** jest obraz własnego ciała i występuje lęk przed przybraniem na wagę. Największe zagrożenie zachorowaniem na wagę. Największe zagrożenie zachorowaniem dotyczy wieku między 14. a 18. rokiem życia. Anoreksję cechuje szybko postępujące wyniszczenie organizmu. Ukaza się, że przyczyny jadłowstrętu leżą w powiązanych ze sobą czynnikach osobowościowych, społeczno-kulturowych i biologicznych.

Bulimia (zartoczność psychiczna) – zaburzenie odżywiania charakteryzujące się napadami objadania się, po których występują zachowania kompensacyjne. Do najczęstszych zachowań należą: wywołanie wymiotów, głoć, używanie środków przeczyszczających, naomerne ćwiczenia fizyczne.

Podstawowym leczeniem anoreksji jest psychoterapia. W sytuacji znacznego pogorszenia stanu somatycznego związanego z powikłaniami spadków wagi wymagane jest leczenie szpitalne. W ostrych stanach somatycznych odpowiednie są oddziały internistyczne lub oddziały intensywnej terapii, w innych przypadkach – oddziały psychiatryczne.

O ile leczenie psychoterapeutyczne pozostaje najważniejszym elementem terapii, wykazano jednak przydatność pomocy farmakologicznej, które u pewnej grupy pacjentów potrafią zredukować częstość napadów objadania się. Wśród podejść psychoterapeutycznych wykazano skuteczność kognitywnej terapii behawioralnej, która polega na nauczaniu pacjentów zwalczania automatycznych myśli i eksperymentach behawioralnych (np. spożywanie posiłku składającego się z "zakazanych środków spożywczych") w połączeniu z lub bez leczenia przeciwdepresyjnego. Niektórzy badacze stwierdzili również pozytywne rezultaty w wyniku leczenia hipnoterapią.



Ponadto uczniowie klasy II gimnazjum realizują projekt gimnazjalny pt. „Otyłość – choroba cywilizacyjna XXI wieku”, tworzą prezentację multimedialną, gazetkę szkolną, ankietę dotyczącą świadomości uczniów naszej szkoły na temat prawidłowego odżywiania i zaburzeń związanych z nieprawidłowym żywieniem.

zadanie 6:

- Szczotka, pasta, kubek” – higiena osobista każdego dnia

W klasach I - VI uczniowie objęci są profilaktyką zachorowania na próchnicę zębów. Co sześć tygodni pielęgniarka szkolna przeprowadza fluoryzację. Uczestniczy w niej 115 uczniów.

W każdej klasie została przeprowadzona pogadanka na temat próchnicy i jej przyczyn. Dzieci na modelu obserwowały instrukcję mycia zębów, po czym same demonstrowały prawidłowe mycie zębów.

Uczniowie otrzymali od pielęgniarki kalendarze, na których zaznaczają każde mycie zębów w domu.

Zapoznali się z treścią filmików z Youtube: "Co należy jeść, by zdrowe ząbki mieć" i film "Bajka o myciu zębów dr Ząbka".

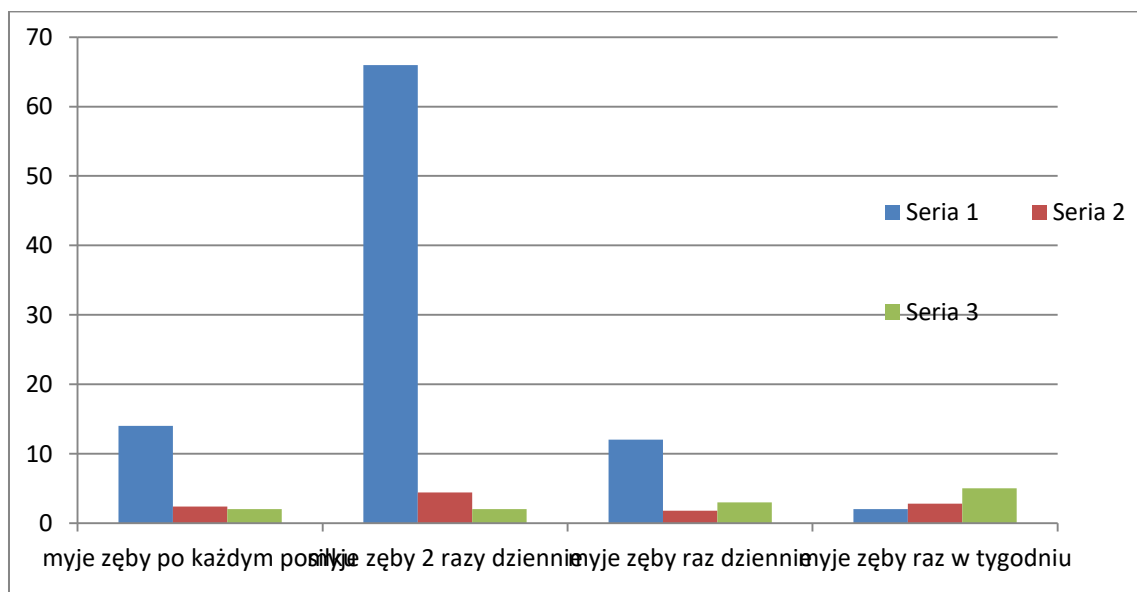
Dzieci wykonały prace plastyczne pt. "Dbam o swoje zęby".

Pielęgniarka po raz kolejny przypominała też o wpływie diety na stan naszych zębów. Podkreślała o szkodliwości spożywania słodczy, słodzonych napojów.

Wybrane prace uczniów i informacje dotyczące zdrowia i higieny jamy ustnej zostały umieszczone na szkolnej gazecie, której celem jest przede wszystkim wykształcenie nawyku mycia zębów po każdym posiłku lub co najmniej dwa razy dziennie oraz regularne wizyty u stomatologa.

W klasach IV - VII oraz II i III gimnazjum przeprowadzono ankiety. Oto ich wyniki:

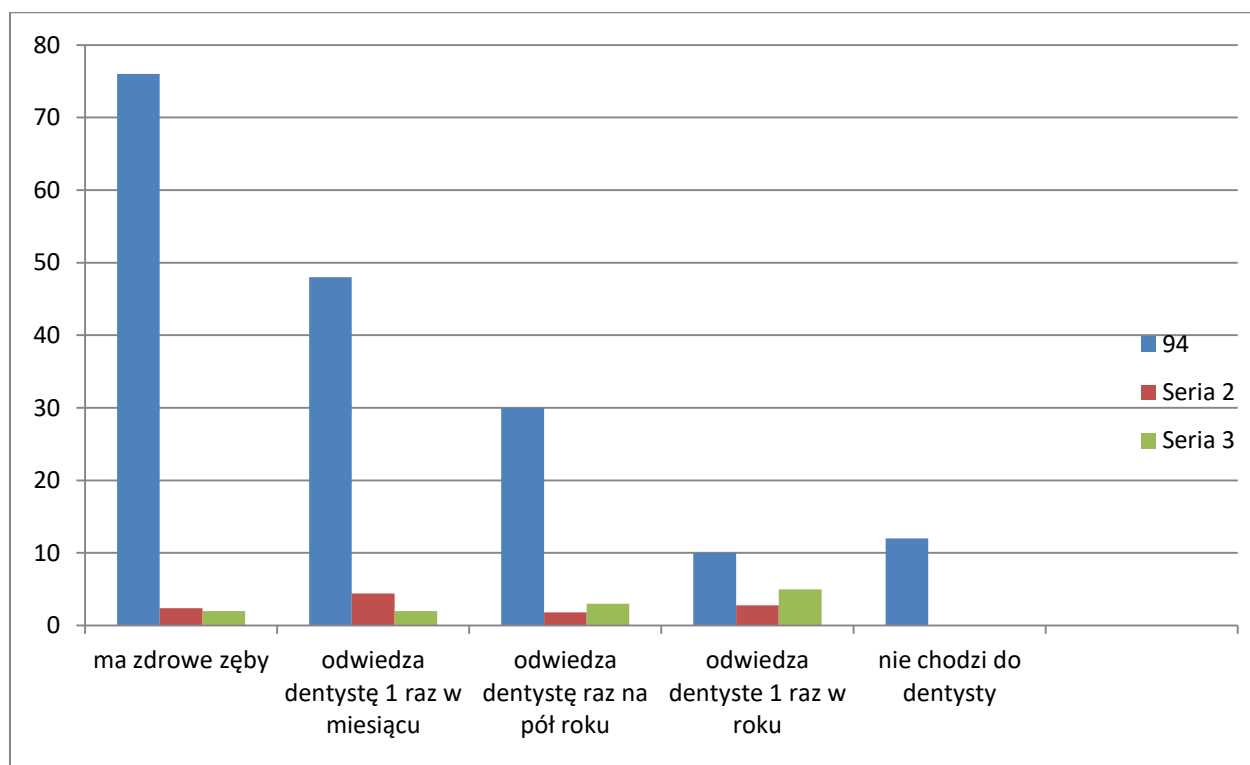
BADANIE DOTYCZĄCE HIGIENY JAMY USTNEJ
klas IV - VII i II - III gimnazjum
Szkoły Podstawowej Nr 5 w Konstancinie-Jeziornie



Analiza wyników wskazuje, że uczniowie naszej szkoły dbają o higienę jamy ustnej. Ponad 70% uczniów myje zęby dwa razy dziennie. Prawie 15% myje zęby po każdym posiłku.

13% uczniów zapomina o higienie jamy ustnej i myje zęby raz dziennie.

BADANIE DOTYCZĄCE ZDROWIA JAMY USTNEJ
klas IV - VII i II - III gimnazjum
Szkoły Podstawowej Nr 5 w Konstancinie-Jeziornie



Analiza wyników wskazuje, że zdecydowana liczba uczniów naszej szkoły ma zdrowe zęby. Aż 81% młodzieży twierdzi, że nie ma próchnicy.

Połowa badanych często i systematycznie odwiedza dentystę. 32% bada stan uzębienia dwa razy do roku. 10% uczniów korzysta z porad dentystycznych jeden raz w roku. Podobna ilość badanych nie pamięta i nie chodzi do dentysty.

W klasach starszych na lekcji biologii przy okazji tematu o dojrzewaniu był oczywiście poruszony temat higieny, najpierw z nauczycielem, potem pogadanki na ten temat prowadziła pielęgniarka. W klasach młodszych zrobili to wychowawcy.







JAK DBAĆ O ZĘBY

Abymieć zdrowe zęby

**ZDROWE ZĘBY MAM
BARDZO O NIE DBAM**

1. **Myj zęby** - Myj zęby dwa razy dziennie, rano i wieczorem, po każdym posiłku. Używaj pasty z fluoridem.

2. **Używaj nici zębowej** - Nici zębowe pomagają usunąć resztki jedzenia z przestrzeni międzyzębowych, gdzie szczotka nie dociera.

3. **Używaj płukanki** - Płukanie jamy ustnej wodą z octem jabłkowym pomaga w utrzymaniu higieny i zapobieganiu próchnicy.

4. **Używaj szpatułki** - Szpatułki pomagają usunąć resztki jedzenia z trudno dostępnych miejsc.

5. **Używaj pasty z fluoridem** - Fluoridy pomagają wzmocnić szkliwo zębów i zapobiegają próchnicy.

Ważne informacje: Regularne wizyty u dentysty są niezbędne dla zdrowia zębów. Nie pal papierosów i nie pij alkoholu, ponieważ mogą one szkodzić Twoim zębom.

Ważne informacje: Regularne wizyty u dentysty są niezbędne dla zdrowia zębów. Nie pal papierosów i nie pij alkoholu, ponieważ mogą one szkodzić Twoim zębom.

Zadanie 7

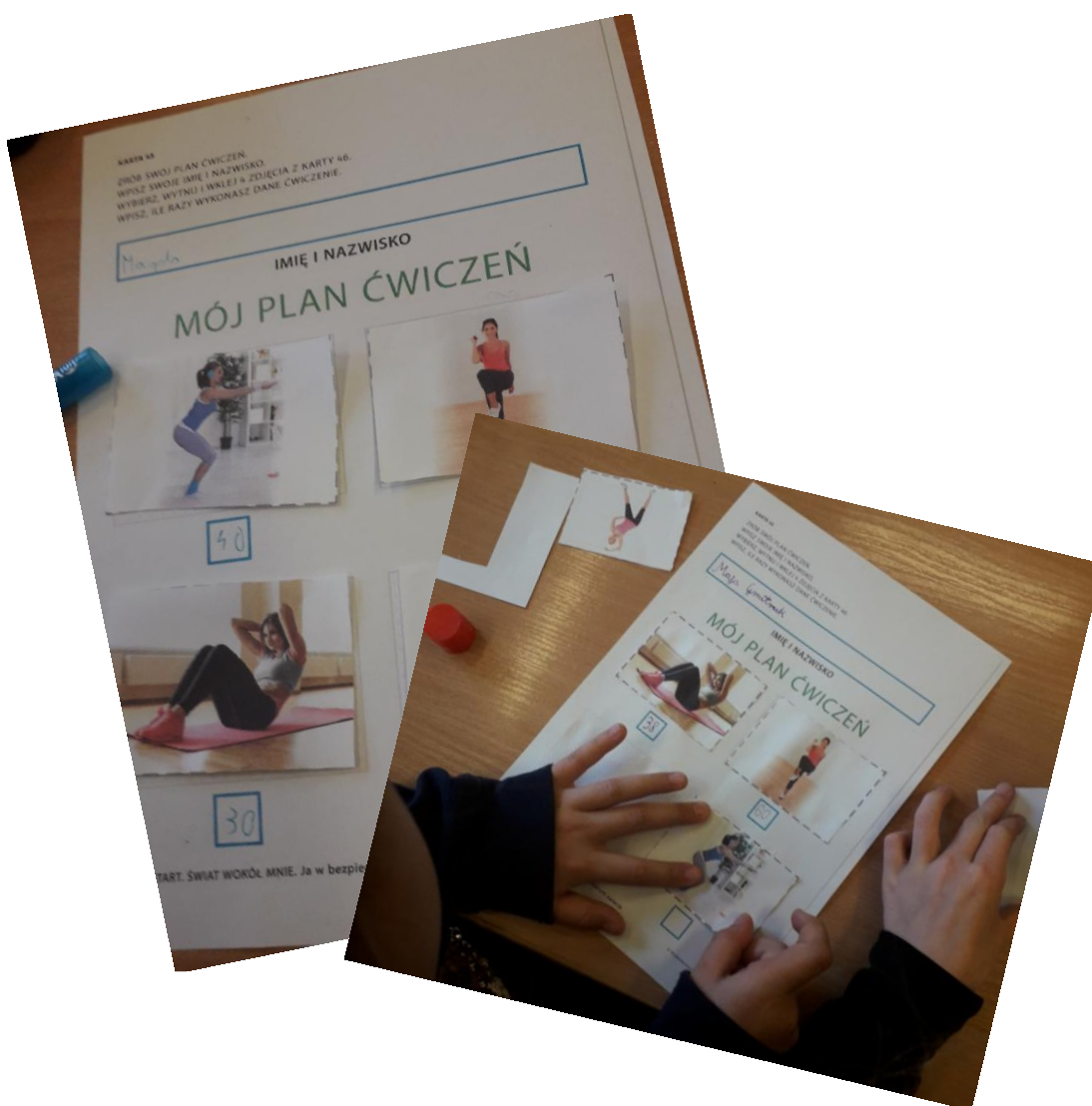
- Czas się nie spieszy - to my nie nadążamy

Uczniowie klas starszych rozmawiali ze sobą o temacie gospodarowania wolnym czasem. Jak organizować dzień, aby zauważać to co piękne, dobre i mądre.

Młodzież przygotowała gazetkę, której celem było uwrażliwienie uczniów na wykorzystanie wolnego czasu w sposób mądry i rozsądny.

W ramach realizacji tego zadania konkursowego wszyscy uczniowie klas starszych na godzinach wychowawczych dyskutowali o racjonalnym gospodarowaniu czasem. Przygotowywali plan dnia, który realizowali w praktyce, a następnie dyskutowali o nim.

Uczniowie klas młodszych natomiast podczas zajęć dydaktycznych rozmawiali z nauczycielem o gospodarowaniu swoim czasem, planowaniu swoich codziennych obowiązków i przyjemności. Ponadto uczniowie uczestniczyli w warsztatach, których celem było zaplanowanie tygodniowych zajęć oraz ułożenie planu ćwiczeń.





Każdego dnia w szkole jedna, 20 minutowa przerwa jest tzw. „przerwą w ruchu”. W zależności od pogody uczniowie spędzają przerwę aktywnie na sali gimnastycznej lub boisku szkolnym, ćwicząc, tańcząc, grając w gry zespołowe. Zajęcia prowadzi nauczyciel wychowania

fizycznego. Pokazujemy w ten sposób dzieciom i młodzieży, jak aktywnie spędzać wolny czas, nawet w szkole.



Dla klas młodszych przygotowano ćwiczenia fizyczne z elementami gimnastyki korekcyjnej, gry i zabawy ruchowe. Gdy dopisywała pogoda aktywnie spędzaliśmy czas w pobliskim parku zdrojowym.



W ramach realizacji tego zadania w szkole odbyły się warsztaty artystyczne, podczas których dzieci wykonywały z rodzicami prace plastyczne, dekoracje, ozdoby. Jest to doskonały sposób na wspólne spędzanie wolnego czasu, również w domu.



Podsumowaniem realizacji tego zadania jest gazetka przygotowana przez uczniów klas starszych umieszczona na korytarzu szkolnym.



W ramach realizacji tego zadania wszyscy uczniowie klas starszych na godzinach wychowawczych dyskutowali na temat racjonalnego gospodarowania czasem. Przygotowywali plan dnia, który realizowali w praktyce, a następnie dyskutowali.

Uczniowie klas młodszych podczas zajęć dydaktycznych rozmawiali z nauczycielem na temat gospodarowania swoim czasem, planowania codziennych obowiązków i przyjemności. Ponadto uczniowie

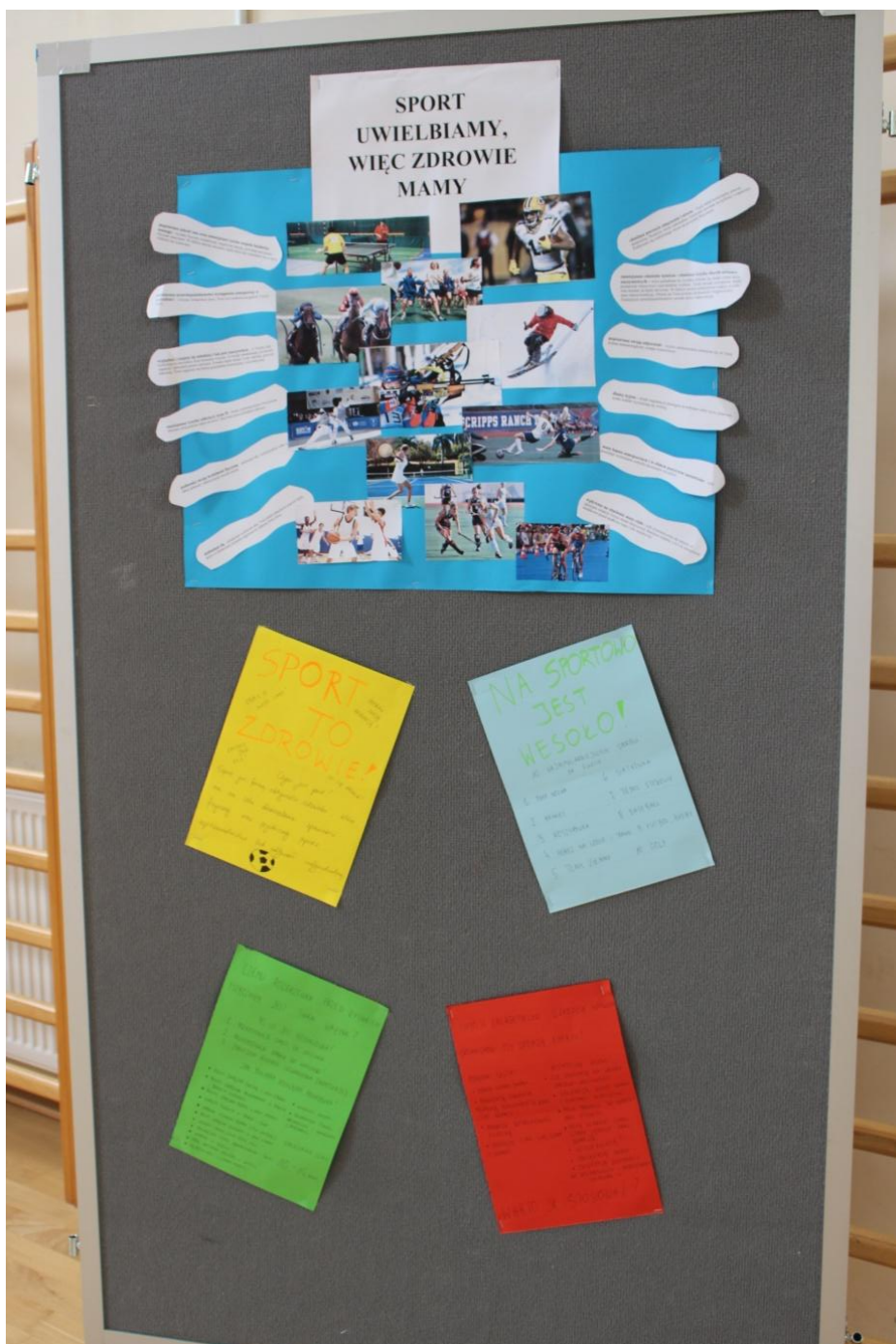
uczestniczyli w warsztatach, których celem było zaplanowanie tygodniowych zajęć oraz ułożenie planu ćwiczeń.

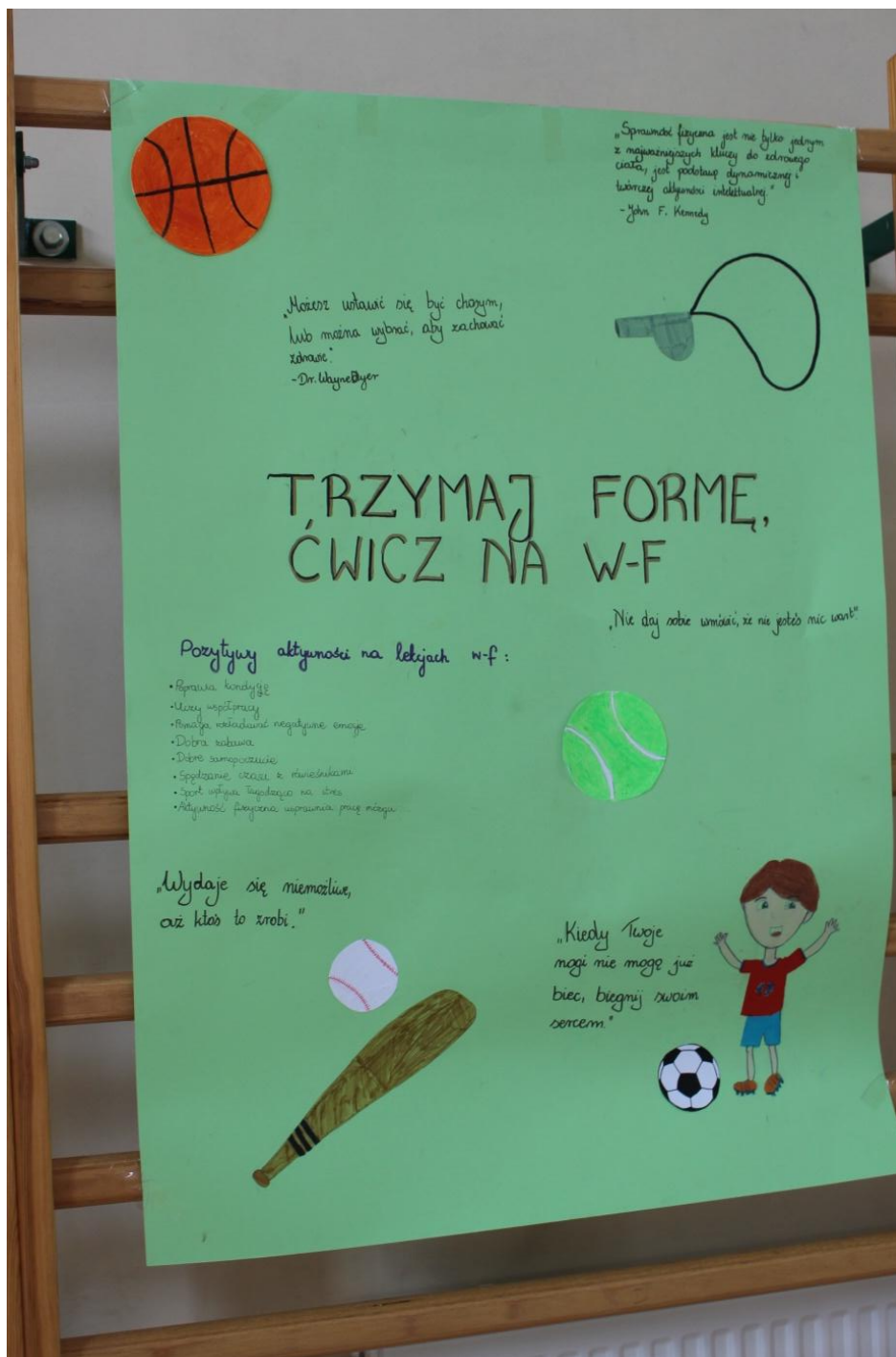


Zadanie 8:

- zachęcenie do aktywności fizycznej na lekcji W-F

Młodzież przygotowała plakaty, które miały zachęcić do aktywności fizycznej na lekcjach wychowania fizycznego.





zadanie 9

- Piknik rodzinny "Na sportowo jest zdrowo"

Zadanie to było podsumowaniem rocznej pracy społeczności szkolnej na rzecz zdrowego stylu życia. 14 kwietnia 2018 przygotowaliśmy wielką imprezę. Zaangażowanych było bardzo dużo osób. Wiele instytucji, osób prywatnych poświęciło swój czas. Hojnie

sponsorzy zagwarantowali atrakcyjne nagrody. Osoby związane na co dzień ze sportem uatrakcyjniali to przedsięwzięcie.

W pikniku uczestniczyło około 300 osób. Byli uczniowie wszystkich klas, ich rodzice, dziadkowie, rodzeństwo i oczywiście pracownicy szkoły. Przygotowaliśmy "Stacje sportowe", w których każdy uczestnik po zaliczeniu przewidzianych aktywności otrzymywał pieczętkę na przygotowanym karnecie. Były walki bokserskie prowadzone przez Mistrza olimpijskiego z Pekinu, trener tenisa stołowego uczył techniki tej gry, trener personalny przygotował sprzęt do treningu funkcjonalnego, były gry ruchowe na dużych planszach, skakanka, rzuty do celu, tor przeszkód, próby walk karate, poprzedzone pokazem Klubu Karate Kyokushiu.

Odbył się mecz piłki nożnej gimnazjaliści kontra ich ojcowie.

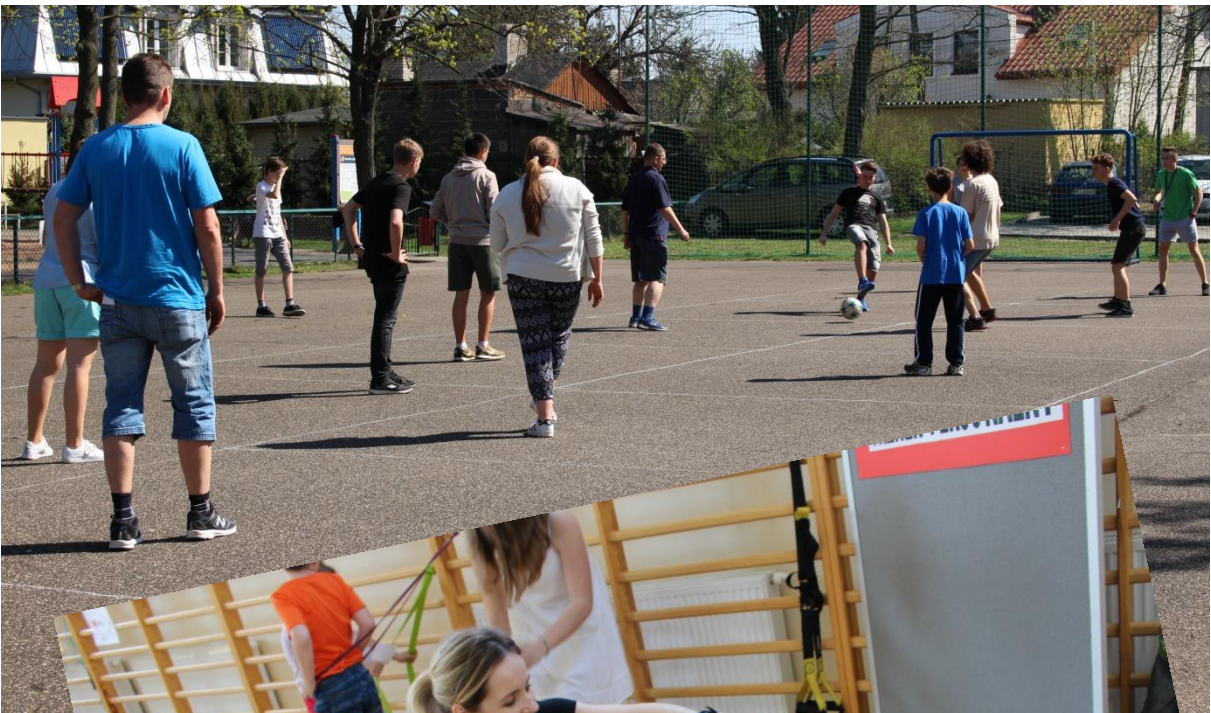
Pracownicy Naturhous mierzyli BMI i zachęcali do prowadzenia zdrowego stylu życia. Dzieci młodsze układały piramidę żywieniową i aktywności fizycznej.

Uczestnicy, którzy brali udział w co najmniej sześciu aktywnościach losowali atrakcyjne nagrody w postaci piłek, raketek, sprzętu do pływania i innych przedmiotów przydatnych podczas uprawiania sportu. Były książki o tematyce sportowej i wiele innych drobiazgów. Atrakcją były też nagrody w postaci rodzinnych wejściówek na tężnię, centrum rekreacyjnego Ewa Park w Konstancinie. Wiele drobiazgów przekazał nam Urząd Gminy, Centrum Kompleksowej Rehabilitacji oraz Szkółka roślin ozdobnych. Sprzęt sportowy podarowała sklep Dekatlon. Do nagród dołączaliśmy podarowane nam batony musli od Fit - Lan, hurtowni zdrowej żywności.

Oprócz fizycznych aktywności każda klasa wraz z rodzicami przygotowała stoiska z poczęstunkiem ze zdrową żywnością. Można było poczęstować się sałatkami z warzyw i owoców, koreczkami, szaszłykami, wypić świeżo przygotowane soki, kanapeczki z pastami warzywnymi. Obowiązywała zasada - wszystkie potrawy przygotowane z warzyw i owoców. Wszyscy, którzy brali udział w przygotowanym przez nas pikniku byli bardzo zadowoleni, że tak miło i przede wszystkim zdrowo i sportowo spędzili sobotni dzień.





















Dzięki naszym staraniom szkoła w roku szkolnym 2017 - 2018 otrzymała certyfikat "NA SPORTOWO JEST ZDROWO - SZKOLNY PROGRAM WYCHOWANIA ZDROWOTNEGO"



nauczyciele zespołu projektowego:

Monika Kozicka
Izabelle Kuś
Edyta Modzelewska
Anna Podsiadło
Anna Rembowska