

Jury

Konkursu „Na sportowo jest zdrowo - szkolny program wychowania zdrowotnego”

Al. Jerozolimskie 151, kl. I, piętro 2, lok 2222

02-326 Warszawa

Zbioreza informacja o wykonaniu zadań konkursowych

Informujemy, że nasza szkoła w okresie od 5 października 2016 r. do 5 kwietnia 2017 r. wykonywała zadania przewidziane regulaminem konkursu **Na sportowo jest zdrowo - szkolny program wychowania zdrowotnego** w sposób następujący:

Zadanie 1.

„Używkom mówię nie” – zainscenizowanie kilku sytuacji, w której potrafimy wykazać się postawą asertywną i odmówić gdy ktoś zachęca do używek. Dyskusja na temat szkód zdrowotnych i społecznych związanych z paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu oraz używaniem innych substancji psychoaktywnych. Ocena na podstawie sprawozdania, prac plastycznych/pisemnych, zdjęć przesłanych do jury konkursu.

Wykonanie:

Liczba uczestników : około 1200

Liczba grup : 12 z naszej szkoły + 3 grupy po około 300 osób (dzieci klas IV-VI oraz młodzież gimnazjalna)

Wnioski/spostrzeżenia:

Profilaktyka uzależnień obejmowała całą gamę różnorodnych działań zapobiegawczych. Działania te były skierowane nie tylko do naszej społeczności szkolnej ale także do innych uczniów zamieszkałych w naszej gminie, którzy mogli obejrzyć przygotowane przez naszych uczniów przedstawienie profilaktyczne „Ktoś mnie ocalił”. Jego celem było pokazanie negatywnych skutków nałogów a także pokazanie postaw asertywnych.

Można wywnioskować, że działania profilaktyczne naszej szkoły skutkują poprawą funkcjonowania uczniów na terenie szkoły, wspomagają psychiczny, fizyczny, społeczny i duchowy

rozwój ucznia. W szkole uczniowie poznają zgubny wpływ substancji psychoaktywnych (papierosy, alkohol, narkotyki) i rozumieją potrzebę zapobiegania uzależnieniom, uczą się konstruktywnie rozwiązywać konflikty; utrwalają zachowania asertywne.

Uczniowie utrwalają wiedzę z zakresu profilaktyki podczas realizowanych programów profilaktyczno- wychowawczych np. „Znajdź właściwe rozwiązanie”.

Zadanie 2.

„Zastrzyk z witamin każdego dnia”. W ramach zajęć klasowych zorganizowanie lekcji, na której uczniowie zrobią kilka sałatek warzywnych i owocowych. Następnie omówienie każdej z nich pod kątem wartości odżywczych, prawidłowego łączenia składników oraz smaku. Ocena na podstawie sprawozdania, prac plastycznych, zdjęć przesłanych do jury konkursu.

Liczba uczestników : 527

Wnioski/spostrzeżenia:

Rola warzyw i owoców w naszej diecie jest bardzo ważna. Z pewnością wiedzą to już uczniowie, którzy oprócz teorii poznali także praktykę. Uczestniczyli oni w zajęciach kulinarnych z ogromną chęcią poznając higienę przygotowywania i estetykę spożywania posiłków. Zajęcia bardzo spodobały się uczniom, więc na pewno je powtórzymy.

Zadanie 4.

„Szczotka, pasta, kubek...” – higiena osobista każdego dnia. Pogadanka na temat dojrzewania i związanej z nim higieny. Ocena na podstawie sprawozdania oraz prac plastycznych/pisemnych przesłanych do jury konkursu.

Wykonanie.

Liczba uczestników: 527

Wnioski/spostrzeżenia:

Dzieciństwo to moment, w którym człowiek uświadamia sobie czym jest higiena osobista, lecz aby w pełni zrozumieć wagę tego zagadnienia należy mu w tym pomóc. Nasze działania poskutkowały owym zrozumieniem i równocześnie nauczyły uczniów jak odpowiednio wykonywać czynności składające się na higienę osobistą każdego dnia.

Zadanie 6.

„Jestem tym co jem?” – rola racjonalne żywienia na co dzień. Pogadanka na temat prawidłowego odżywiania się zwieńczona przygotowaniem gazetki szkolnej. Ocena na podstawie sprawozdania oraz prac plastycznych/zdjęć przesłanych do jury konkursu.

Wykonanie.

Liczba uczestników : 527

Wnioski/spostrzeżenia :

Udział w pogadankach pozwolił uczniom na usystematyzowanie wiedzy teoretycznej na temat prawidłowego odżywiania się oraz zastosowanie jej w praktyce. Uczniowie zapoznali się też z nowymi pojęciami, poszerzyli swoje wiadomości dotyczące trudnej, zwłaszcza dla młodszych uczniów tematyki dotyczącej doboru właściwej diety. Bardzo chętnie dyskutowali, na temat zdrowego żywienia, wielu z nich mogło wykazać się w nich swoim talentem oratorskim. Uczniowie potrafili wymienić korzyści wynikające z odżywiania się zgodnie z piramidą żywienia. Wiedzą, że to co jedzą wpływa na ich rozwój fizyczny, intelektualny, emocjonalny oraz na zdolność uczenia się. Dostrzegają także problemy zdrowotne wynikające z nieprawidłowego żywienia jak np. nadwaga, otyłość czy zwiększenie ryzyka wystąpienia chorób wieku dorosłego (miażdżyca, nadciśnienie).

Zadanie 7.

Przeprowadzenie spotkań uczniów z przedstawicielami Policji/Straży Pożarnej/Pogotowia Ratunkowego, organizacji społecznych nt. „Bezpieczne zachowanie w szkole, domu, na ulicy”. Ocena na podstawie sprawozdania oraz prac plastycznych/pisemnych/zdjęć przesłanych do jury konkursu.

Wykonanie:

Liczba uczestników: 527

Wnioski/spostrzeżenia:

W szkole odbyły się dwa spotkania z przedstawicielami Policji. Uczestniczyli w nim uczniowie klas V i VI. W klasach IV tematyka ta została zrealizowana na lekcjach przyrody, dzieci klas I – III miały wielokrotnie na ten temat przeprowadzane pogadanki z wychowawcą. Wszystkie te działania miały na celu wskazać i rozpoznać niewłaściwe zachowania zagrażające bezpieczeństwu, nauczyć dzieci jak zachować się w sytuacji udzielania pierwszej pomocy oraz szukać rozwiązań sytuacji trudnych i zagrażających ich bezpieczeństwu oraz osób znajdujących się w ich pobliżu.

Wyniki ankiet oraz wnioski z przeprowadzanych z uczniami dyskusji wskazują, że w zdecydowanej większości czują się oni w szkole bezpiecznie. Należy jednak stale szukać sposobów poprawy bezpieczeństwa.

Zadanie 8.

„Czas się nie spieszy - to my nie nadążamy”. Pogadanka na temat tego, na czym polega racjonalne gospodarowanie czasem i jaka jest wynikająca z tego korzyść dla zdrowia. Ocena na podstawie sprawozdania oraz prac plastycznych/pisemnych przesłanych do jury konkursu.

Wykonanie:

Liczba uczestników: 527

Wnioski/spostrzeżenia:

Jednym z największych problemów XXI wieku jest brak czasu. Skutkuje on licznymi uszczerbkami na zdrowiu psychicznym i fizycznym. Uczniowie poznali te zagrożenia i nauczyli się jak im przeciwdziałać poprzez odpowiednią samoorganizację i umiejętne gospodarowanie czasem. Z pewnością ułatwi im to funkcjonowanie w zarówno dziecięcym jak i dorosłym życiu.

Zadanie 9.

Przygotowanie plakatu oraz hasła promującego uczestnictwo w zajęciach wychowania fizycznego w szkole. Ocena na podstawie sprawozdania oraz prac plastycznych przesłanych do jury konkursu.

Wykonanie:

Liczba uczestników: 527

Wnioski/spostrzeżenia:

Aktywność fizyczna w czasach komputerów i Internetu schodzi na drugi plan, dzięki temu zadaniu uczniowie zrozumieli jak ważna jest sprawność fizyczna i dbałość o własne zdrowie. Poznali także różne dziedziny sportu. Mamy więc nadzieję, że każdy z nich znajdzie coś dla siebie no i oczywiście czas.

Uczniowie dzięki programowi uzyskali i utrwalili informacje na temat zdrowego i aktywnego stylu życia, podnieśli poziom ostrożności i wyobraźni w kontaktach z nieznanymi oraz uzyskali wiedzę na temat racjonalnego gospodarowania czasem, higieny osobistej, prawidłowego żywienia. Realizowane zadania przyczyniły się także do kształtowania postaw solidarnych i integracji zespołów klasowych.

Magdalena Hajt
/organizator konkursu/

Iwona Rzańska
Dyrektor szkoły