

Raport z realizacji programowych działań Szkoły Promującej Zdrowie w roku szkolnym 2018/2019.

Zapoznanie społeczności szkolnej z priorytetem SzPZ w roku szkolnym 2018/2019 – **standard 1**

Kryterium sukcesu: Nauczyciele, rodzice i uczniowie znają priorytet SzPZ w roku szkolnym 2018/2019. Zapoznanie rodziców uczniów klas 1-8 z koncepcją, strategią SzPZ i planem pracy szkoły na rok 2018/2019. 90% rodziców uczestniczy w zebraniach.

1. Gazetka na piętrze szkoły
2. Przedstawienie podczas zebrań z rodzicami oraz na godzinach wychowawczych harmonogramu działań SzPZ na rok szkolny 2018/2019.

Gdzie szukać źródła witamin? - **standard 3**

Kryterium sukcesu: wszyscy uczniowie klasy II i III uczestniczyli w spotkaniach zarówno z przedstawicielami KGW i panem leśnikiem.

Klasa II uczestniczyła w spotkaniu z Paniami z Wiejskiego Koła Gospodyń w Trepczy. Dzieci dowiedziały się wielu ciekawych rzeczy o krzewach owocowych np. róży, pigwie i aronii, które kiedyś rosły przy każdym domu. Stanowiły nie tylko piękną ozdobę i nieprzebrane źródło witamin, ale również świetnie sprawdzały się w kuchni. Uczniowie mogli spróbować konfitury z płatków róży w przygotowanych przez Panie domowych, zdrowych rogalikach. Niemało było też innych przetworów, dżemów, marmolad, suszonych owoców i grzybów. Miła atmosfera, piękne stroje, różnorodność smaków i zapachów sprawiła, że dzieci były szczerze zainteresowane tradycjami związanymi z przygotowywaniem zapasów na zimę. Uwieńczeniem tego spotkania było zasadzenie krzewu róży przy budynku szkoły.

Dzieci z klas I-III, odbyły zajęcia w...lesie. A wszystko za sprawą leśniczego. Otóż pan leśniczy zaprosił naszych uczniów, aby opowiedzieć o mieszkańcach lasu i jego przepięknych zakątkach. Dzieci z zapartym tchem słuchały o tajemniczym zniknięciu mrowiska, sączeniu się żywicy z dorodnego świerka, mogły zobaczyć, jak rosną kanie, huby, jak rozpoznawać drzewa po liściach i korze, a także usłyszeć o wielu zadziwiających zjawiskach. Na koniec, na przygotowanym ognisku uczniowie upiekli sobie nie tylko kiełbaski, ale i zdrowe produkty: ziemniaki, jabłka, chleb, a nawet... kukurydzę.

Kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych - **standard 3**

Kryterium sukcesu: 100% uczniów klas I-II wzięło udział w programie „5 porcji zdrowia w szkole”

Kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych wśród dzieci jest bardzo ważne. Uczniowie klas I-III w ramach programu 5 porcji zdrowia w szkole dowiedzieli się bardzo dużo na temat owoców, warzyw i soków. Podczas prezentacji multimedialnej dzieci mogły dowiedzieć się o witaminach zawartych w poszczególnych daniach, a także o tym, jak ważne jest regularne spożywanie posiłków. Dodatkowo uczniowie klasy II wykonali wspólnie plakat konkursowy promujący zdrowe odżywianie.

Jesienna promocja zdrowia - **standard 3**

Kryterium sukcesu: 50% uczniów z klas 4-8 wzięło udział w konkursie na „Zwierzaki cudaki”

Jesień to czas, kiedy w sadach i ogrodach dojrzewają owoce i warzywa. Są one nie tylko smaczne i zdrowe, ale posiadają interesujące kształty i przepiękne barwy. Dlatego właśnie w październiku uczniowie naszej szkoły przystąpili do konkursu „Zwierzaki – cudaki z owoców i warzyw”. Prace dostarczone przez

uczniów okazały się niezwykle interesujące i oryginalne. Ekspozycja prac cieszyła się ogromnym zainteresowaniem uczniów, nauczycieli, a także rodziców.

Walczymy z uzależnieniami - **standard 3**

Kryterium sukcesu: 100% uczniów zaproszonych wzięło udział w pikniku

Uczniowie naszej szkoły wzięli udział w Pikniku „Szkoła wolna od narkotyków i przemocy” zorganizowanym przez ZS nr 5 w Sanoku. Młodzież uczestniczyła w warsztatach quillingu, pieczenia pizzy oraz wysłuchała relacji podróżnika i obejrzała zdjęcia z wyprawy na Mount Blanc. W trakcie Pikniku został przeprowadzony konkurs wiedzy o zdrowym stylu życia i konkurs plastyczny „Agresji i przemocy mówimy stop”.

Zdrowe i pożywne warzywa i owoce - **standard 3**

Kryterium sukcesu: 100% uczniów z klas I-III wzięło udział w „Programie dla szkół”

W ramach realizowanego w szkole „Programu dla szkół” gościliśmy specjalistów w dziedzinie żywienia, panią dietetyk wraz z asystentką z Centrum Dietetycznego Natur House w Sanoku. W zajęciach udział wzięli uczniowie z klas I i III. Celem spotkania było zwrócenie uwagi na prawidłowe odżywianie, zdrowy styl życia oraz dietę dostosowaną dla dzieci w wieku szkolnym.

Czy dawne dania też były zdrowe? - **standard 3**

Kryterium sukcesu: 100% uczniów zgłoszonych do konkursu wzięło w nim udział

Tegoroczny temat „Zdrowe, dawne tradycje żywieniowe”, zachęcał do szukania i pozyskiwania informacji od starszych pokoleń, aby przygotować ciekawą prezentację. Plakat i prezentacja to podstawowe wymogi konkursu. Oceniane były także: sposób prezentacji, estetyka prezentacji, a w przypadku plakatu – zgodność

z hasłem konkursu. Nasze uczennice zaczerpnęły informacje do swojego wystąpienia od babć, a także z uzyskanych materiałów z Muzeum Budownictwa Ludowego w Sanoku, aby to co prezentowały było nie tylko smaczne, ale i zdrowe. Prezentacja występujących uczennic zawierała bardzo ciekawe wiadomości oraz przepisy dawnych, zdrowych potraw i sposobów żywienia, niekoniecznie takich samych, jak w dzisiejszych czasach. Całość dopełniły plakaty.

Jakie wartości odżywcze ma ziemniak? - **standard 3**

Kryterium sukcesu: 100% uczniów zgłoszonych do konkursu, uczestniczyło w nim.

Celem konkursu było rozwijanie uzdolnień oraz zainteresowań uczniów w dziedzinie gastronomii, zdrowego odżywiania, poznanie zwyczajów kulinarnych innych narodowości, rozbudzanie inicjatywy, pomysłowości i kreatywności uczniów w wykorzystaniu ziemniaka jako składnika zdrowych dań.

Woda źródłem życia - **standard 3**

Kryterium sukcesu: 88% uczniów wzięło udział w spektaklu

Celem spektaklu było poszerzenie wiedzy i pokazanie bardzo dużej roli wody, która jest źródłem życia.

Wiosenna promocja zdrowi- **standard 3**

Kryterium sukcesu: 100% uczniów naszej szkoły zapoznało się z wiadomościami na temat: „Zdrowie dla wszystkich – opieka zdrowotna” w ramach Światowego Dnia Zdrowia.

Informacje umieszczone na gazetce szkolnej.

Desery zdrowe – czy mogą być smaczne? - **standard 3**

Kryterium sukcesu: 2 osoby mogły wziąć udział w konkursie, czyli 100% uczniów wzięło w nim udział

Tematem konkursu były „**Tradycyjne smaki podkarpackiej kuchni – Desery na dworskim stole**”. Konkurs współorganizowany był z Krajowym Ośrodkiem Wsparcia Rolnictwa w Rzeszowie. Polegał na przygotowaniu w ciągu 1 godziny wybranego deseru, typowego dla swojego regionu zarazem smacznego i zdrowego.

Szkolny tydzień zdrowia - **standard 3**

Kryterium sukcesu: w konkursie mogło wziąć udział 3 uczniów z każdej szkoły, 100% zgłoszonych uczniów wzięło udział w konkursie.

W naszej szkole odbył się I gminny konkurs „Aktywnie, zdrowo, kolorowo” jako realizacja kolejnego zadania wynikającego z programu Szkoły Promującej Zdrowie. Celem konkursu były:

- promocja zdrowego stylu życia,
- upowszechnianie i propagowanie aktywności fizycznej,
- pobudzanie i rozwijanie zainteresowań uczniów związanych ze zdrowym odżywianiem,
- nawiązywanie współpracy pomiędzy szkołami,
- integracja uczniów z różnych szkół.