



SZKOŁA PODSTAWOWA NR7 IMIENIA GENERAŁA JÓZEFA BEMA W OSTROWIE WIELKOPOLSKIM

CEL 1

**Społeczność szkolna dba
o zdrowy styl życia**

Zespół zadaniowy

- Lider zespołu: Renata Koperdowska
- Członkowie zespołu panie: Alicja Baranek, Emilia Nowacka, Jolanta Kasprzak, Beata Krakowska,
- W realizację zadań włączyło się całe grono pedagogiczne.

Dowody realizacji celu

1. Opinia uczniów na temat ich sposobu odżywiania się (wyrażona procentowo).
2. Opinia uczniów na temat ich sposobu utrzymywania higieny (wyrażona procentowo).
3. Procent uczniów znających zasady zdrowego odżywiania się.

4. Procent uczniów z wadami postawy (lub wymagających zajęć korekcyjnych) biorących udział w zajęciach korekcyjnych, na podstawie zapisu w dzienniku zajęć.
5. Procent uczniów korzystających z zajęć na basenie, na podstawie zapisu w dzienniku zajęć.
6. Procent uczniów zachowujących prawidłową postawę ciała w czasie lekcji, na podstawie informacji uzyskanych od nauczycieli.

W zakresie każdego dowodu zbadano stan początkowy:

- 1-3 dowody zbadano za pomocą ankiet skierowanych do uczniów (100 uczniów).
- 4 dowód zbadano przeprowadzając wywiad z higienistką szkolną, nauczycielami wychowania fizycznego i gimnastyki korekcyjnej.
- 5 dowód zbadano przez analizę dzienników zajęć pozalekcyjnych i rozmowę z instruktorem nauki pływania.
- 6 dowód zbadano prowadząc obserwację postawy ciała uczniów w czasie lekcji, a następnie przeprowadzając rozmowę z nauczycielami.

Wyniki badania stanu początkowego

- ❖ 92% uczniów wyraża opinię, że odżywia się prawidłowo.
- ❖ 91% uczniów wyraża opinię, że dba o higienę spożywania posiłku.
- ❖ 92 % uczniów zna zasady zdrowego odżywiania się.

- ❖ **51% bierze udział w zajęciach korekcyjnych.**
- ❖ **57% uczniów korzysta z zajęć na basenie.**
- ❖ **75% uczniów zachowuje prawidłową postawę ciała w czasie lekcji.**

Kryteria sukcesu

- ❖ 95% uczniów wyraża opinię, że odżywia się prawidłowo.
- ❖ 95% dba o higienę spożywania posiłku.
- ❖ 95% uczniów wyraża opinię, że zna zasady zdrowego odżywiania się.

- ❖ **80% uczniów z wadami postawy (lub wymagających zajęć korekcyjnych) bierze udział w zajęciach korekcyjnych.**
- ❖ **70% uczniów korzysta z zajęć na basenie.**
- ❖ **90% uczniów zachowuje prawidłową postawę ciała w czasie lekcji.**



Realizacja zadań:

**Kształtowanie u uczniów
świadomości i znaczenia
właściwego odżywiania dla
prawidłowego funkcjonowania
organizmu**

- ❖ Realizacja programu „Jem kolorowo”- klasy IV-VI.
- ❖ Realizacja cyklu konkursów pod hasłem „Podziel się witaminką” - klasy I-III.
- ❖ „Potrafię przygotować drugie śniadanie”- konkurs klas IV-VI.
- ❖ Rozwijanie zainteresowań zdrowym odżywianiem na zajęciach pozalekcyjnych- „Kuchcik i igiełka”, PCK, organizacja i udział w Międzyszkolnym Konkursie Kulinarnym „Jem smacznie, zdrowo i kolorowo”.

KONKURS „Jem smacznie, zdrowo i kolorowo”



Dzieci wraz z rodzicami przygotowują zdrowe posiłki



■ KONKURS „Podziel się witaminka”



WIECZORNICA: „Zdrowie i uroda w owocach i warzywach”



„Śniadanie na trawie”



KÓŁKO „Kuchcik i igielka”



Pieczenie ciasteczek pod fachowym okiem cukiernika



Wiosenne kanapki



Dekorowanie wielkanocnych baranków w restauracji „Jubilatka”

Wdrażanie uczniów do przestrzegania zasad higieny spożywania posiłków

- ❖ Zapewnienie właściwych warunków do spożywania posiłków
- ❖ Pogadanki i wykonanie prac plastycznych na temat „Choroby brudnych rąk” - klasy I-VI .
- ❖ Wycieczka do restauracji, spotkanie z kelnerem.

Dbamy o kulturę i higienę spożywania posiłku



Często pijemy mleko, bo korzystnie wpływa na budowę naszych kości

Dbamy o zdrowy styl życia i aktywność ruchową społeczności szkolnej

- ❖ Przygotowanie i przeprowadzenie cyklu lekcji wychowawczych w klasach I – VI.
- ❖ Spotkanie z fizjoterapeutą.
- ❖ Zajęcia nauki pływania dla wszystkich uczniów.
- ❖ Opracowanie zestawu ćwiczeń dla różnych wad postawy i systematyczny udział w ćwiczeniach.

Spotkanie z fizjoterapeutą



Uczniowie siedzą w ławkach dostosowanych do ich wzrostu



Zajęcia na basenie



Konkurs „Mamo, tato zobacz jak pływam”



Organizujemy dla uczniów ciekawe formy aktywności ruchowej

- ❖ Nauka tańca i rytmiki w szkolnym kole
- ❖ Rajdy piesze i rowerowe dla klas I-VI
- ❖ Turnieje sportowe dla klas drugich i trzecich (Turniej Andrzejkowy i Mikołajkowy)
- ❖ Rozgrywki i zawody sportowe



Wycieczki krajoznawczo-turystyczne



Wycieczki rowerowe



Dzieci wraz z rodzicami aktywnie spędzają czas:

- podczas wspólnej zabawy



- podczas wycieczki rowerowej

Zajęcia taneczne



Zajęcia SKS-u i zawody sportowe



Zajęcia z muzykoterapii



Aktywny wypoczynek podczas przerw



Wyniki badania stanu końcowego

Opinia uczniów na temat ich sposobu odżywiania się.

Stan początkowy

92 % uczniów wyraża opinię, że odżywia się prawidłowo.

Kryterium sukcesu

95% uczniów wyraża opinię, że odżywia się prawidłowo.

Stan końcowy

96% uczniów wyraża opinię, że odżywia się prawidłowo.

Opinia uczniów na temat ich sposobu utrzymywania higieny

Stan początkowy

91% uczniów wyraża opinię, że dba o higienę spożywania posiłków.

Kryterium sukcesu

95% uczniów wyraża opinię, że dba o higienę spożywania posiłków.

Stan końcowy

98% uczniów wyraża opinię, że dba o higienę spożywania posiłków.

Procent uczniów znających zasady zdrowego odżywiania

Stan początkowy

92% uczniów zna zasady zdrowego odżywiania.

Kryterium sukcesu

95% uczniów zna zasady zdrowego odżywiania.

Stan końcowy

97% uczniów zna zasady zdrowego odżywiania.

Procent uczniów z wadami postawy lub wymagających zajęć korekcyjnych

Stan początkowy

51% uczniów bierze udział w zajęciach korekcyjnych.

Kryterium sukcesu

80% uczniów bierze udział w zajęciach korekcyjnych.

Stan końcowy

80% uczniów bierze udział w zajęciach korekcyjnych.

Procent uczniów korzystających z zajęć na basenie

Stan początkowy

57% uczniów korzysta z zajęć na basenie.

Kryterium sukcesu

70% uczniów korzysta z zajęć na basenie.

Stan końcowy

73% uczniów korzysta z zajęć na basenie.

Procent uczniów zachowujących prawidłowa postawę ciała w czasie lekcji

Stan początkowy

75% uczniów zachowuje prawidłową postawę ciała w czasie lekcji

Kryterium sukcesu

90% uczniów zachowuje prawidłową postawę ciała w czasie lekcji

Stan końcowy

87% uczniów zachowuje prawidłową postawę ciała w czasie lekcji

Wnioski z działań

- podniósł się poziom świadomości uczniów oraz rodziców w zakresie indywidualnej odpowiedzialności za dokonywanie wyboru w zakresie odżywiania się i zdrowego stylu życia,
- ukształtowane zostały zdrowe nawyki żywieniowe w zakresie regularności spożywania posiłków oraz dbania, aby wartość odżywcza jedzenia współgrała z jego estetycznymi walorami
- dzieci przyzwyczały się do właściwych zachowań żywieniowych i higienicznych, także w zakresie estetyki spożywania posiłków,
- zwiększono ofertę zajęć pozalekcyjnych związanych z aktywnością ruchową,
- wzrosła świadomość uczniów na temat możliwości samodzielnego wpływania na poprawę własnej sprawności fizycznej oraz korzyści jakie ona przynosi.

„Przez zdrowie rozumiem możliwość istnienia pełnym, dojrzałym, żywym, radosnym życiem, w ścisłym związku z tym, co kocham, ziemią i wszystkimi jej cudownościami.”

Katherine Mansfield

