Promocja zdrowia

W Szkole Podstawowej nr 4 w Pruszczu Gdańskim

w roku szkolnym 2016/2017

Szkoła Promująca Zdrowie

- „Szkoła Promująca Zdrowie” (SzPZ) jest programem realizowanym w Polsce od 1991 roku pod kierunkiem prof. dr hab. Barbary Woynarowskiej. Misją programu jest stworzenie w placówkach oświatowych optymalnych warunków sprzyjających dobremu samopoczuciu całej społeczności szkolnej oraz podejmowanie różnorodnych przedsięwzięć i działań służących promocji zdrowia.
- Z inicjatywy dyrektora naszej szkoły pana Tadeusza Zimodro Zespół Szkół nr 4 im. I. J. Paderewskiego w Pruszczu Gdańskim został przyjęty roku szkolnym 2016/2017 do Pomorskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie. Realizację programu SzPZ koordynuje Edyta Kodym – Lewandowska – kierownik świetlicy we współpracy ze szkolnym zespołem ds. promocji zdrowia w następującym składzie:

- Jarosław Rogala – Przewodniczący Rady Rodziców,
- Julia Kulig – pielęgniarka szkolna,
- Irena Koda – nauczyciel bibliotekarz,
- Joanna Żbikowska – wychowawca świetlicy,
- Monika Kuszyńska – wychowawca świetlicy,
- Ola Jakób – wychowawca świetlicy,
- Justyna Grylak – wychowawca świetlicy,
- Katarzyna Baran – wychowawca świetlicy,
- Anna Sońska – nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej,
- Justyna Nowak – Kalińska – nauczyciel wychowania fizycznego,
- Aleksandra Szarzyńska – nauczyciel wychowania fizycznego,
- Hanna Orłowska – nauczyciel wychowania fizycznego,
- Piotr Bartosiewicz – nauczyciel wychowania fizycznego,
- Michał Orłowski – nauczyciel wychowania fizycznego,
- Magdalena Januszewska – nauczyciel przyrody i biologii,
- Grażyna Serewiś – nauczyciel techniki i informatyki,
- Marta Szmaj – nauczyciel wspomagający,
- Małgorzata Ossowska – nauczyciel religii,
- Monika Kusiak – nauczyciel religii,
- Dorota Baranowska – psycholog szkolny.

Marchewkowe święto

- W dniu 27 października 2016 roku obchodziliśmy w naszej szkole Dzień Marchewki. Dla całej społeczności szkolnej przygotowana była degustacja niezwykle smakowitych, ekologicznych marchewek, które są doskonałym warzywem dietetycznym posiadającym pozytywny wpływ na naszą skórę, wzrok i odporność organizmu, jak również możliwość skosztowania wyśmienitego, a zarazem prozdrowotnego marchewkowego ciasta.





Śniadanie daje moc

- W dniu 8 listopada 2016 r. wszyscy uczniowie klas I - III wraz ze swoimi wychowawcami uczestniczyli w kolejnej już edycji Ogólnopolskiej Akcji "Śniadanie daje moc" wykonując z wielkim zapałem i zaangażowaniem wielowarzywne surówki, sałatki owocowe oraz kolorowe, a nade wszystko zdrowe kanapki.





Akt przynależności do Pomorskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie

- W dniu 16 listopada 2016 r. podczas seminarium dla Szkół Promujących Zdrowie Pomorski Kurator Oświaty, pani Monika Kończyk złożyła na ręce szkolnego koordynatora pani Edyty Kodym – Lewandowskiej akt przynależności dla szkoły podstawowej oraz gimnazjum w Zespole Szkół nr 4 im. I. J. Paderewskiego w Pruszczu Gdańskim do Pomorskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie.



AKT PRZYNALEŻNOŚCI

dla

Szkoły Podstawowej w Zespole Szkół
im. Ignacego Jana Paderewskiego
w Pruszczu Gdańskim

do Pomorskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie,
która ubiega się o otrzymanie
Wojewódzkiego Certyfikatu
„SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE"

Wojewódzki Koordynator Szkół Promujących Zdrowie
Teresa Burczyk

Pomorski Kurator Oświaty
Monika Kończyk

Gdańsk, 16 listopada 2016 r.

Mini – wykład „Sekrety zdrowego żywienia”

- W dniu 18 listopada 2016 r. odbyły się dla uczniów klas II i oraz III d szkoły podstawowej zajęcia pod hasłem „Sekrety zdrowego żywienia” poprowadzone przez zaproszonego przez wychowawców dietetyka. Uczestnicy zajęć zapoznali się z piramidą żywienia oraz podstawowymi zasadami zdrowego odżywiania, a także uczyli się planować zdrowe drugie śniadanie.





Święto banana

- W dniu 24 listopada 2016 r. z okazji Święta Banana uczniowie wysłuchali mnóstwo ciekawostek dotyczących wartości odżywczych i smakowych egzotycznego owoca jakim jest banan oraz wykonali „bananowe” prace plastyczne.





Święto dyni

- W dniu 24 listopada 2016 r. obchodziliśmy w naszej szkole Święto Dyni pod hasłem „Dynia – Królowa Jesieni”. Dla każdego członka społeczności szkolnej, jak również dla każdego gościa, który tego dnia odwiedził szkołę przygotowane były dyniowe smakołyki. Skosztować można było nie tylko przepysznej, dyniowej zupy, ale także dżemu z dyni, dyniowego ciasta oraz niezwykle wartościowych dla ludzkiego organizmu pestek z dyni. Dodatkowo wiele osób skorzystało z różnorodnych przepisów na dyniowe inspiracje w kuchni.





Święto dyni

- W dniu 24 listopada 2016 r. obchodziliśmy w naszej szkole Święto Dyni pod hasłem „Dynia – Królowa Jesieni”. Dla każdego członka społeczności szkolnej, jak również dla każdego gościa, który tego dnia odwiedził szkołę przygotowane były dyniowe smakołyki. Skosztować można było nie tylko przepysznej, dyniowej zupy, ale także dżemu z dyni, dyniowego ciasta oraz niezwykle wartościowych dla ludzkiego organizmu pestek z dyni. Dodatkowo wiele osób skorzystało z różnorodnych przepisów na dyniowe inspiracje w kuchni.





Przedstawienie teatralne „Chcesz być zdrowy jak ryba…”

- W dniu 30 listopada 2016 r. odbyło się przedstawienie teatralne „Chcesz być zdrowy jak ryba, jedz owoce i warzywa” w wykonaniu uczniów klas I – III szkoły podstawowej.





Dzień pomarańczy

- W dniu 1 grudnia 2016 r. obchodziliśmy w naszej szkole Dzień Pomarańczy. Wszystkie dzieci z oddziałów przedszkolnych oraz uczniowie klas I –III degustowali podczas II śniadania smaczne i bardzo soczyste pomarańcze poznając jednocześnie ich wartości odżywcze opisane w przygotowanych na tę okazję książeczkach z owocami cytrusowymi do kolorowania.





Dzień mandarynki

- 8 grudnia był ostatnim dniem obchodów "dnia owoców południowych". Kolejny już trzeci czwartek poświęcony był niewielkiej, a bardzo wartościowej mandarynce. Cała społeczność edukacji wczesnoszkolnej i dzieci z oddziałów przedszkolnych degustowali ten owoc podczas drugich śniadań. "Dzień mandarynki" zakończył się dostarczeniem do rodzinnych domów książeczek o owocach cytrusowych.





Pierwsza pomoc przedmedyczna

- W dniu 13 grudnia 2016 r. pani Irena Bartczak – Koda poprowadziła dla uczniów naszej szkoły zajęcia pod hasłem „Pierwsza pomoc przedmedyczna”, w ramach programu Szkoła Promująca Zdrowie. Uczestnicy spotkania otrzymali wiele cennych – teoretycznych i praktycznych wskazówek jak należy reagować w sytuacjach zagrażających życiu drugiej osoby. Uczniowie przekonali się jak ważna jest umiejętność udzielania pierwszej pomocy i znajomość numerów alarmowych wybieranych z telefonu komórkowego i stacjonarnego, lecz nade wszystko, że ratowanie życia ludzkiego winno stać się celem nadrzędnym dla każdego człowieka.





Domowa skarbnica witamin

- W dniu 15 grudnia 2016 r. zachęcaliśmy uczniów naszej szkoły do spożywania w różnej postaci – jako dodatek do kanapek, bądź jako samodzielną potrawę – kiszonej kapusty oraz kiszonych ogórków, które same w sobie posiadają wiele wartości odżywczych będących szczególnie w okresie jesienno–zimowym niezwykle cennymi dla organizmu człowieka.





Spotkanie z panią dietetyk

- W dniu 5 stycznie 2017 r. odbyło się w świetlicy szkolnej spotkanie z panią dietetyk, która korzystając z zaproszenia kierownika świetlicy, pani Edyty Kodym – Lewandowskiej przypomniała wszystkim świetliczakom zasady prawidłowego odżywiania w oparciu o piramidę zdrowego żywienia wg prof. Szostaka. Dodatkową i niewątpliwie bardzo orzeźwiającą atrakcją tego spotkania zorganizowanego w ramach hasła tygodnia „Akademia zdrowia w świetlicy – higiena odżywiania" był pokaż i degustacja świeżo wyciśniętych, wielowitaminowych soków owocowo – warzywnych.





Spotkanie ze specjalistą Straży Miejskiej w Pruszczu Gdańskim

- W dniu 11 stycznia 2017 r. wychowanków świetlicy szkolnej odwiedziła pani Alicja Jędrzejczyk specjalista Straż Miejskiej w Pruszczu Gdańskim, która poprowadziła prelekcję z zakresu zachowania bezpieczeństwa podczas ferii zimowych.





Spotkanie z przedstawicielem Komendy Powiatowej Policji w Pruszczu Gdańskim

- W dniu 12 stycznia 2017r. odbyło się w świetlicy szkolnej spotkanie z przedstawicielem Komendy Powiatowej Policji w Pruszczu Gdańskim, sierżantem panem Jakubem Radziwilskim, który uwrażliwił świetliczaków na niebezpieczeństwa, z którymi mogą się zetknąć podczas ferii zimowych.





Drugie śniadanie gimnazjalisty: Pudełko zdrowia

- W dniu 12 stycznia 2017 r. w klasach gimnazjalnych poprowadzony został w ramach Szkoły Promującej Zdrowie mini wykład informujący pod hasłem „Drugie śniadanie gimnazjalisty: Pudełko zdrowia”.





Spotkanie z kapitanem z Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Pruszczu Gdańskim

- W dniu 13 stycznia 2017 r. świetlica szkolna gościła pana Jarosława Butryma, starszego kapitana z Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Pruszczu Gdańskim, który udzielił wszystkim świetliczakom szereg istotnych wskazówek na bezpieczne spędzanie czasu wolnego nie tylko podczas ferii zimowych, ale również każdego dnia.





Apel pod hasłem „Bezpieczne ferie”

- W ramach Szkoły Promującej Zdrowie odbył się w dniu 13 stycznia 2017 r. apel pod hasłem „Bezpieczne ferie” przygotowany przez uczniów nauczania początkowego wraz z wychowawcą, którzy przypomnieli swoim rówieśnikom najważniejsze zasady zachowania bezpieczeństwa podczas ferii zimowych.





Bezpieczny internet

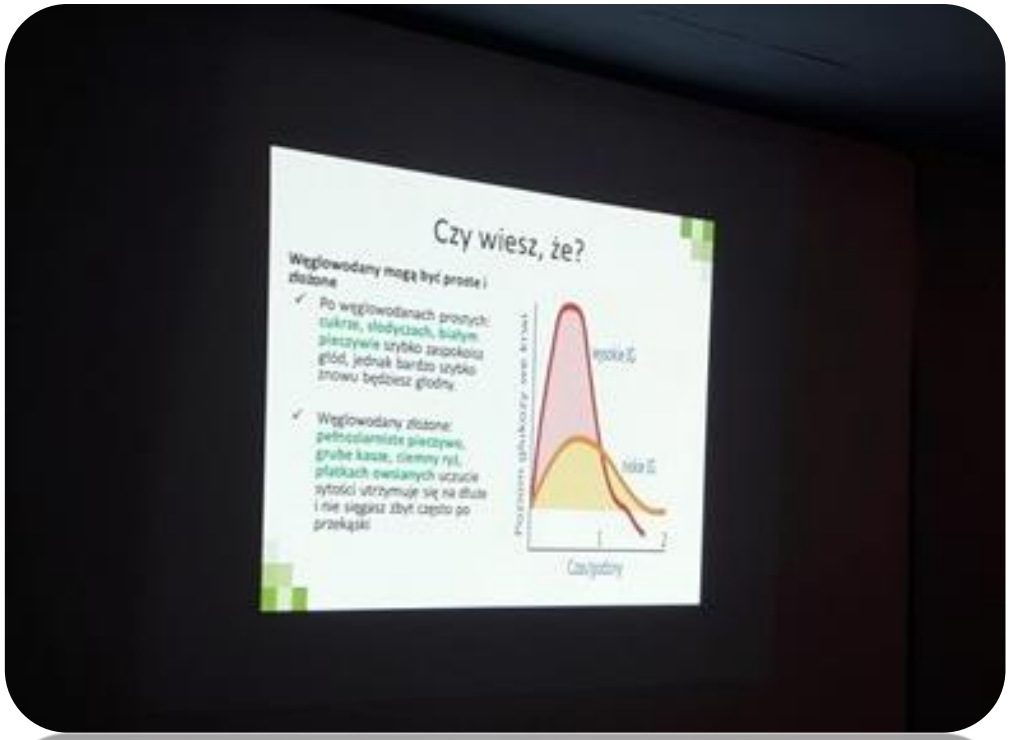
- W dniu 7 lutego, w ramach organizacji Dnia Bezpiecznego Internetu, świetlica szkolna gościła pana Tomasza Pełkę specjalistę z zakresu technologii informatycznych, który poprowadził prelekcję pod hasłem „Bezpieczny Internet”. Uczniowie świetlicy otrzymali wiele cennych wskazówek dotyczących bezpieczeństwa w sieci oraz optymalnych rozwiązań w codziennym korzystaniu z urządzeń mobilnych, czyli jak ustrzec się od fonoholizmu. Dodatkowo, każdy uczestnik zajęć otrzymał ulotki oraz gadżety firmowe w postaci balonów, smyczy, kubeczków.





Spotkanie z dietetyczką

- W dniu 22 lutego 2017r. pani dietetyk omówiła podczas spotkania z uczniami klas I – III gimnazjum najczęstsze błędy żywieniowe nastoletnich dziewcząt i ich konsekwencje zdrowotne. Kierując się ogromną wiedzą i doświadczeniem podała także wiele praktycznych zaleceń dla zachowania dobrego zdrowia na wiele lat.





Zdrowy tydzień

- W dniach 20 – 24 lutego 2017 r. w ramach promocji zdrowia zorganizowany został w klasach I – III szkoły podstawowej „Zdrowy Tydzień”. Poniedziałek ogłoszono Dniem Jogurtu, wtorek – Dniem Zbożowego Batonika, środa była Dniem Suszonych Owoców, czwartek dniem Zdrowego Soku, natomiast piątek Dniem Jabłka. Wszystkie spożywane w tym tygodniu przekąski stanowiły doskonałą, smaczną, a zarazem zdrową alternatywą dla słodyczy.





Cyklu zajęcia „Źródło życia i zdrowia – woda”

- W dniu 23 lutego 2017r. odbyły się w świetlicy szkolnej pierwsze z cyklu zajęcia „Źródło życia i zdrowia – woda”, organizowane w ramach realizacji projektu Fundacji BOŚ dla uczniów klas I –III edycja 2016/2017, pod patronem małżonki prezydenta RP pani Agaty Kornhauser – Dudy. Uczestnicy zajęć uformowali z masy solnej makietę na temat „Magiczny strumień, czyli co się stanie jeśli przez pustynię popłynie woda”, wysłuchali mini wykładu informacyjnego „Rola i znaczenie wody w organizmie człowieka”, jak również wykonali i omówili wspólnie z wychowawczyniami świetlicy dwa eksperymenty – przenoszenie wody za pomocą gąbki oraz przygotowanie wody smakowej.





Wodolubek

- W dniu 24 lutego 2017 r. w ramach realizacji projektu Fundacji BOŚ „Źródło życia i zdrowia – woda” zorganizowany został w świetlicy szkolnej konkurs plastyczny pod hasłem „Stwórz postać Wodolubka”. Zadanie uczestników konkursu polegało na zaprojektowaniu oraz wykonaniu z dowolnie wybranych materiałów barwnej postaci Wodolubka, który miałby w sposób zabawny kojarzyć się wszystkim z wodą i zachęcić do jej regularnego spożywania.





Degustacja zdrowych kanapek

- W dniu 2 marca 2017 r. zorganizowano na terenie naszej placówki degustację zdrowych kanapek przygotowanych przez panie z kuchni i nauczycieli. Największym powodzeniem wśród uczniów cieszyły się kanapki z pastą rybną, natomiast rodzice, których częstowała koordynator Szkoły Promującej Zdrowie, wybierali pastę rybną.





Między nami kobietkami…

- W dniu 10 marca 2017r. odbyło się spotkanie dziewcząt klas szóstych z wykwalifikowaną Prelegentką Działu Profilaktyki i Edukacji Procter&Gamble panią Ewą Włodarską pod hasłem „Między nami kobietkami..” w ramach zajęć „Wychowanie do życia w rodzinie”.





Zdrowe koktajle mleczno – owocowe

- W dniu 21 marca 2017 r. Samorząd Szkolny szkoły podstawowej zorganizował w ramach promocji zdrowego odżywiania stoisko z napojami przygotowanymi na bazie mleka i jego pochodnych oraz owoców. Koktajle mleczno – owocowe, zawierające w sobie wiele cennych dla organizmu człowieka substancji były tego dnia chętnie wybierane i spożywane przez całą społeczność szkolną jako sycący i orzeźwiający, nade wszystko zdrowy napój.





Szkolenie uczniów w zakresie I pomocy przedmedycznej

- W dniach 7, 21 i 28 marca 2017 r. uczniowie klas I –III szkoły podstawowej uczestniczyli w szkoleniu z zakresu dwóch bardzo ważnych czynności ratowniczych – ćwiczyli praktyczne ułożenie osoby poszkodowanej w pozycji bocznej bezpiecznej oraz postępowanie przy ratowaniu osoby nieprzytomnej bez oddechu, tak zwane RKO Resuscytację Krążeniowo – Oddechową. Uczniowie edukacji wczesnoszkolnej z niezwykła sumiennością i starannością wykonywali wszelkie instrukcje osoby prowadzącej, inicjatora nauki pierwszej pomocy przedmedycznej w naszej szkole, pani Ireny Bartczak – Koda. Podczas szkolenia wykorzystane zostały ilustracje i schematy zawarte w książce z programu WOŚP „Ratujemy i uczymy ratować”.







Wojewódzki Konkurs Wiedzy Prozdrowotnej

- Do Wojewódzkiego Konkursu Wiedzy Prozdrowotnej dla uczniów klas IV – VI szkoły podstawowej organizowanego pod hasłem „Jestem zdrowy i bezpieczny” zakwalifikował się Jakub Kozłowski – uczeń kl. Vd oraz Szymon Biernat – uczeń kl. IVe. Obaj Chłopcy przygotowali zgodnie z założeniami konkursu nimi książeczki kucharskie z przykładowymi jadłospisami na zdrowe posiłki. Wyniki konkursu będą znane już 7 kwietnia 2017 r.



Przedstawienie teatralne "W zdrowym ciele zdrowy duch"

- W dniu 6 kwietnia 2017 r. odbyło się w ramach Szkoły Promującej Zdrowie przedstawienie teatralne "W zdrowym ciele zdrowy duch", które przygotowali wychowankowie świetlicy dla swoich koleżanek i kolegów z grup "0" oraz klas I -III szkoły podstawowej.





Rodzinne spotkania w świetlicy pt. "Fit-mazurki"

- W dniu 11 kwietnia 2017 r. uczniowie świetlicy w ramach organizacji rodzinnych, świątecznych spotkań uczestniczyli wraz ze swoimi rodzicami w warsztatach kulinarnych pod hasłem „Fit-mazurek”. Taka forma warsztatów spotkała się z dużym zainteresowaniem zarówno ze strony świetliczaków, jak i ich najbliższych. Rodzice chętnie i z wielką przyjemnością zasiadali ze swoimi dziećmi do stołu wspólnie dekorując fit-mazurki najróżniejszymi dodatkami stosowanymi nie tylko w cukiernictwie, takimi jak gorzka czekolada, lukier, płatki migdałowe, migdały blanszowane, rodzynki, wiórki kokosowe, pestki dyni, słonecznik łuskany, mini jajka oraz kolorowe lukrowe pisaki.





Spotkanie uczniów klas I z policjantem

- W dniu 19 kwietnia 2017 r. odbyło się spotkanie uczniów klas I szkoły podstawowej z przedstawicielem Komendy Powiatowej Policji w Pruszczu Gdańskim, sierżantem, panem Jakubem Radziwilskim, który przypomniał uczniom najważniejsze informacje dotyczące bezpiecznego zachowania się w różnych sytuacjach dnia codziennego.





Wojewódzki Konkurs wiedzy Prozdrowotnej „Jestem zdrowy i bezpieczny”

- W dniu 20 kwietnia 2017 r. ogłoszone zostały wyniki Wojewódzkiego Konkursu Wiedzy Prozdrowotnej dla uczniów klas IV-VI szkoły podstawowej pod hasłem „Jestem zdrowy i bezpieczny”. Jednym z laureatów konkursu był uczeń naszej szkoły – Jakub Kozłowski z klasy V d, który zajął zaszczytne III miejsce. Wręczenie nagród odbyło się w Szkole Podstawowej Nr 80 im. Budowniczych Portu Północnego w Gdańsku. Jakubowi towarzyszyli członkowie najbliższej rodziny – mama i babci oraz przedstawiciel naszej placówki – koordynator Szkoły Promującej Zdrowie, pani Edyta Kodym – Lewandowska.





Dzień Strażaka w świetlicy

- W dniu 4 maja 2017 r. z okazji Dnia Strażaka odbyło się w świetlicy szkolnej spotkanie ze strażakami Komendy Powiatowej Straży Pożarnej w Pruszczu Gdańskim. Podczas spotkania wychowankowie świetlicy nabyli cenną wiedzę dotyczącą zachowania w czasie pożaru, burzy czy też wypadku oraz jak prawidłowo wezwać straż pożarną do akcji ratunkowej. Ponadto, brali udział w prezentacji sprzętu ratowniczo - gaśniczego oraz w pokazie fontanny wodnej z hydrantu i wozu strażackiego.





Rajd Nordic Walking

- W dniu 6 maja 2017 r. odbył się Rajd Nordic Walking w miejscowości Szczenurze koło Lęborka, w którym wzięło udział 27 uczniów klas integracyjnych naszej szkoły. Organizatorem zawodów było Stowarzyszenie Nordic Walking Orły Wicko, Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Wicku oraz nauczyciele wychowania fizycznego Zespołu Szkół nr 4 w Pruszczu Gdańskim. W rajdzie uczestniczyło 240 zawodników w zróżnicowanym wieku od 6-80 lat, a także różnym stopniu sprawności, którzy mierzyli się z dystansem 8, 5 km w swoich kategoriach wiekowych. Każdy uczestnik otrzymał medal, a najlepsi w swoich kategoriach puchary i dyplomy. W rywalizacji o tytuł najszybszej szkoły nasza placówka zajęła I miejsce. Oprócz dobrych humorów i pięknej pogody, które towarzyszyły zawodnikom przez całą trasę rajdu, na mecie czekały na nich pyszne pierogi i grochówka.







Konkurs na hasło i logo o zdrowym odżywianiu się

Został rozstrzygnięty konkurs na hasło i logo o zdrowym odżywianiu się, który organizowała p. Magdalena Januszewska.

I miejsce zajęła praca Zuzanny Rudaś z klasy III C, natomiast wyróżnienia otrzymali:

Daria Maruszewska z klasy III C oraz Sonia Sykora - Gozdowska z klasy III A.



Konkurs na logo Szkoły Promującej Zdrowie

W dniu 9 czerwca 2017r. rozstrzygnięto konkurs na logo Szkoły Promującej Zdrowie w naszej placówce. Jury, w składzie którego wchodzili przedstawiciele całej społeczności szkolnej wybrali projekt wykonany przez wychowanków świetlicy szkolnej.

Zielono mi…

- Dzień 13 czerwca 2017r. przebiegał w naszej szkole pod hasłem „Zieloni mi…”. Uczniowie gimnazjum pod kierownikiem nauczyciela biologii – p. Magdaleny Januszewskiej przygotowali dla całej społeczności szkolnej krótkie przedstawienie dotyczące właściwości odżywczych warzyw i owoców. Przy tej okazji uczniowie zaprosili wszystkich swoich rówieśników, pracowników szkoły oraz rodziców do degustacji potraw i koktajli wykonanych z zielonych warzyw i owoców. Dodatkowo każda osoba mogła oddać głos na najlepszą potrawę.





Źródło życia i zdrowia - woda

- W dniu 14 czerwca 2017r. odbyła się w naszej szkole degustacja wody z dodatkiem mięty, cytryny, pomarańczy i czarnego bzu, który przygotowali pracownicy kuchni, nauczyciele wychowania fizycznego oraz emerytowany nauczyciel naszej placówki.





Apel "Bezpieczne wakacje"

- W dniu 22 czerwca 2017 r. uczniowie klasy II f szkoły podstawowej przygotowali dla swoich rówieśników apel pod hasłem „Bezpieczne wakacje”. Ukryci pod smerfowymi postaciami przekazali w sposób czarujący i zabawny, ale jednocześnie niezwykle edukacyjny podstawowe zasady zachowania bezpieczeństwa podczas letniej, wakacyjnej przerwy.



