# Sprawozdanie z projektu SzPZ
# realizowanego w Gimnazjum Nr2 im. J. Słowackiego w Kaliszu
# rok szkolny 2014/2015

Zdrowie jest wartością nadrzędną, dlatego od wielu już lat podnosimy świadomość uczniów, rodziców i pracowników szkoły na temat wpływu stylu życia na zdrowie, promujemy właściwe nawyki żywieniowe i higieniczne oraz aktywność fizyczną. Uczymy, jak tworzyć zdrowe środowisko. Umożliwiamy uczniom rozwój ich potencjału fizycznego, psychicznego i społecznego oraz wzmacniamy w nich poczucie własnej wartości. Zapewniamy sprzyjające zdrowiu środowisko do pracy i nauki.
Edukacja zdrowotna uczniów włączona jest do programu wychowawczo - profilaktycznego szkoły.
Zależy nam na tym, aby działania w zakresie edukacji prozdrowotnej zintensyfikować, nadać im charakter ciągły i sprawić, aby stały się wyróżnikiem szkoły w gminie, dlatego wyraziliśmy chęć przystąpienia do Wielkopolskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie.

**Dążąc do realizacji tego pomysłu, Zespół Promocji Zdrowia wykonał szereg zadań:**

1. **Zebrał dane o aktualnych problemach dotyczących zdrowia uczniów naszej szkoły**
   (przeprowadził wśród uczniów rozmowy i ankietę na temat zdrowotnych zachowań młodzieży, przeanalizował BMI uczniów naszej szkoły – uzyskanie danych od pielęgniarki szkolnej, obserwował uczniów oraz dokonał analizy frekwencji uczniów na lekcjach WF-u)
2. **Przeanalizował zebrane dane – okazało się, że:**
   a. 31% uczniów ani razu nie opuściło lekcji WF-u
   b. 15 uczniów ma zwolnienia z WF-u
   c. 23% uczniów należy do klubów sportowych pozaszkolnych (w tym 17% uczniów z klasy sportowej)
   d. 15% uczniów ma nadwagę lub jest otyłych
   e. 18,5% uczniów codziennie spożywa w domu pierwsze śniadanie. 5% - raz na tydzień, a 8,4% bardzo rzadko (raz na miesiąc lub rzadziej)
   f. 5% ankietowanych drugie śniadanie je raz na miesiąc lub wcale
   g. dla 5% uczniów obiad jest pierwszym posiłkiem. Obiad spożywa codziennie 33,1% ankietowanych uczniów. 2,5% uczniów je obiad raz na tydzień lub rzadziej
   h. 69,6% uczniów spożywa kolację codziennie. 4,5% je kolację raz w tygodniu lub rzadziej
   i. Okazuje się, że młodzież codziennie siedzi przy komputerze i ogląda telewizor.
   14,6% z nich na gry komputerowe i siedzącą pracę przy komputerze przeznacza od 3 do 4 godzin.
   Tylko nieliczni spędzają przy komputerze mniej niż godzinę. 5% badanych nawet powyżej 6 godzin spędza przed komputerem lub telewizorem
   j. 78% uczniów nic złego nie widzi w spożywaniu fast foodów i chipsów.

3. **Ustalił listę problemów wymagających rozwiązania:**
   a. niski poziom aktywności fizycznej wśród młodzieży
   b. nieprawidłowości w ilości i jakości spożywanych posiłków
   c. dość duży procent uczniów otyłych i z nadwagą
   d. za niska frekwencja uczniów na zajęciach WF-u

**Wybór problem priorytetowego** - postanowiliśmy zająć się promocją aktywności fizycznej wśród całej społeczności szkolnej. Do niedawna za jedną z głównych przyczyn zapadalności na wiele chorób oraz ich przebieg uważano jakość i ilość spożywanych posiłków. Znacznie mniejszą uwagę przywiązywano do aktywności fizycznej. Obecnie to nastawienie uległo gruntownym zmianom. Aktywność fizyczna została uznana za nieodzowny element łączący się z prawidłowym żywieniem. Regularny ruch korzystnie wpływa na organizm, funkcjonowanie umysłu i jednocześnie zmniejsza ryzyko zapadalności na choroby przewlekłe.
Ogłosiliśmy konkurs na hasło i logo projektu. W wyniku głosowania wygrało poniższe hasło:

**„By w kondycji trzymać ciało, jeżdżę, biegam, pływam śmiało".**

**Ustalenie celów:**

- wyrabianie zamiłowania do wycieczek i aktywności ruchowej jako źródła zdrowia, radości, rekreacji i wypoczynku
- stworzenie warunków do rozwijania aktywnej i twórczej działalności ruchowej
- rozwijanie ogólnej sprawności i koordynacji ruchowej poprzez systematyczne organizowanie gimnastyki, zabaw ruchowych, zawodów sportowych, rajdów
- zachęcanie młodzieży do wszelkich samorzutnych zabaw związanych z ruchem
- uświadomienie znaczenia ruchu dla właściwej masy i sylwetki ciała oraz rozwoju umysłowego i intelektualnego.

| Zespół | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **lp** | **Nauczyciele** | | **Rodzice** | **Uczniowie** | **Pracownicy niepedagogiczni** |
| **1.** | **M. Urbaniak** | **koordynator zespołu** | A. Kalinowska | A. Sosińska | W. Szczepaniak |
| 2 | I. Węgierska | | M . Duleba | A. Wondrak | A. Kozłowski |
| 3 | M. Raczkowska | | | A. Szymczak | |
| 4 | A. Kowalska | | | N. Lis | |
| 5 | I. Stępień | | | M. Kalinowska | |
| | | | | A. Jerz | |
| 6 | E. Wielgórska | rajdy PTTK | | M. Plichta | |
| 7 | M. Olejniczak | poprawność językowa | | A. Michałek | |
| 8 | M. Kabała | strona internetowa szkoły | | | |
| | B. Ławińska | oprawa plastyczna | | | |
| | | | | | |

# Działania podjęte w ramach projektu SzPZ w roku szkolnym 2014/2015

## 1. Zachęcanie młodzieży do włączenia się w projekt SzPZ

- **Konkursy:**
  - na logo Szkoły Promującej Zdrowie – komisja konkursowa wybrała projekt Natalii Kalety z klasy 3c
  - na makietę pt.„Boisko moich Marzeń” – (I m – 2a, II m – 3c, III m – 1c)

**klasa 2a**

**klasa 3c**

**klasa 1c**

  - wiedzy o sporcie
  - organizacja VI edycji EkoKonkursu z elementami aktywności fizycznej pod hasłem „Każdy człowiek zyska na ruchu i ochronie środowiska” (dla uczniów gimnazjum i szkół podstawowych z Kalisza i rejonu)

- **Wykonanie symboli różnych dyscyplin sportowych i ich ekspozycja na drzwiach gabinetów w szkole, hasła o aktywności fizycznej na drzwiach gabinetów szkolnych**

- **Zakup rowerów, kasków i kamizelek z logo szkoły**
- **Zakup nowego sprzętu do siłowni szkolnej**

- **Realizowanie zadań w ramach ogólnopolskiej kampanii „Stop zwolnieniom z WF-u”**
  - oplakatowanie szkoły
  - pogadanki na godz. wychowawczych, konkurs na symbol akcji
  - spotkanie z Mistrzem Polski w kolarstwie szosowym – Bartłomiejem Matysiakiem
  - konkurs na najlepszego szkolnego skoczka
  - konkurs na mistrza żonglerki
  - Anna Lewandowska mówi stop zwolnieniom z WF-u uczniom Gimnazjum nr 2 w Kaliszu

## 2. Stworzenie uczniom i pracownikom realnych i atrakcyjnych możliwości aktywnego spędzania przerwy i czasu wolnego oraz umożliwienie uczniom rozwoju ich potencjału fizycznego, psychicznego i społecznego oraz wzmacnianie w nich poczucia własnej wartości

- **Flash mob :**
  - na długich przerwach w każdy czwartek

14 października - Dzień Edukacji Narodowej na kaliskim rynku

13 grudnia - Wigilia na kaliskim rynku

25 maja – Rozpoczęcie II edycji Tygodnia Zdrowia na kaliskim rynku

- **Nordic walking dla nauczycieli i rodziców uczniów i uczniów**

18 października - IX Rajd „Od Sasa do Lasa”

25 października - I Spacer „Po Majkowskich wzgórzach”

13 grudnia - Mikołajkowy Kijomarsz (13.12.2014r)

14 lutego - Walentynowy marsz z kijami

30 maja - II spacer po Majkowskich Wzgórzach

- **Rajdy piesze:**

13 września - VIII Rajd „Śladami Przodków”

3 października - XV Rajd „Barwy Jesieni”

11 listopada - Marsz Wolności

9 maja - VI rajd „Majaki Wiosenne”

23 maja – XVII Rajd Ekologiczno – przyrodniczy „Orli Staw”

12.06 – Rajd „Pod Drzewami” z okazji Święta Lasu w Gołuchowie

17.06 – VIII Rajd Turystyczny Szlakami Zabytków im. M. Kulczyńskiej „Winiii” - Bełchatów

- **Rajdy rowerowe:**

12 września - „Ciasna – Szałe”

3 października - XV Rajd „Barwy Jesieni” – współpraca z PTTK

11 listopada - Rowerowy Rajd Wolności – współpraca ze Stowarzyszeniem „Rowerem do nowoczesności”

8 marca - Rowerowy Dzień kobiet - współpraca z KTR „Powiat Kaliski”

22 marca - Powitanie wiosny - Rajd po Kaliszu - współpraca z KTR „Powiat Kaliski”

25 kwietnia - Rajd Ogrodników - współpraca z KTR „Powiat Kaliski” i PTTK

8 maja – Rowerkiem przez Kalisz

15 maja – Co słychać nad Szałem?

13 czerwca – 1955 lecie miasta – Kalisz Wielokulturowy

- **19 marca - I Uliczny Bieg po Wiosnę**

- **Kilkudniowe wycieczki szkolne – Zakopane, Skalne Miasto, Wrocław, Warszawa, Duszniki Zdrój (kl 1b, 1d, 2d, 3b)**
- **Przygoda z końmi (klasa 3c, 1d, 3b)**
- **Targi Poznańskie**

- **Zajęcia SKS - zajęcia na siłowni szkolnej, zajęcia z piłki siatkowej, zajęcia z piłki nożnej, tenis stołowy, ćwiczenia wzmacniające z wykorzystaniem różnych technik obronnych**

- **Organizacja Turnieju Piłki Nożnej – „Śródmieście Górą"**

- **Zawody sportowe**
  - Trzecie miejsce w Mistrzostwach Kalisza w piłce siatkowej
  - Wicemistrzostwo i trzecie miejsce w Mistrzostwach Kalisza Gimnazjów w piłce nożnej
  - II miejsce w Turnieju o Puchar Prezesa w SZS w Kaliszu w Piłce Halowej
  - II miejsce OZPN w Piłce Halowej
  - Finał Wielkopolski o Puchar Premiera RP
  - Udział w Turnieju Piłki Nożnej Halowej Gimnazjów
  - Udział w Mistrzostwach Kalisza w Tenisie Stołowym
  - Udział w Mistrzostwach Kalisza w Ergonometrze Wioślarskim

- **Sukcesy naszych uczniów**

  **Konopa Krystian**

  - powołanie do kadry województwa wielkopolskiego w piłce nożnej

**Smolarek Krzysztof**

- I miejsce w Mistrzostwach Kalisza w Lekkiej Atletyce (pchnięcie kulą)
- II miejsce w Mistrzostwach Rejonu w Lekkiej Atletyce (pchnięcie kulą)
- Awans do Mistrzostw Wielkopolski w Poznaniu

**Makuch Aleks**

- II miejsce w Mistrzostwach Kalisza w Lekkiej Atletyce (100 m przez płotki)

- **Promowanie uczniów aktywnie trenujących w kaliskich klubach sportowych i odnoszących sukcesy.**

- Piotr Secler kl.3b - rzut oszczepem(600m) - 37,77m
- Anna Smolarek kl.2d - 60 m - 8.40s, 100 m - 13.98s
- Krzysztof Smolarek - rzut dyskiem (1 kg) - 48.01m
- Hubert Pietrasiak - kulturystyka – żelazny ciąg 105 kg
- Michał Latosiński – wioślarstwo

- **Zajęcia sportowe i ruchowe**
  - darmowe zajęcia taneczne dla chętnych prowadzone przez trenerów z ODT (hip-hop i taniec współczesny)– 2 razy w tygodniu.

- zajęcia sportowo-rekreacyjne na lodowisku (kl 1b, 1d, 2d, SKR „Ciasna Bike")
- gry i zabawy ruchowe w wodzie – wyjścia na basen (kl. 3a, 2a, 1a)
- Mikołajkowy Turniej Piłki Siatkowej Dziewcząt
- Zimowy Turniej Piłki Siatkowej Dziewcząt
- Świąteczny Turniej Minipiłki Nożnej
- zimowe zabawy na śniegu – śniegowe rzeźby (kl. 1c)
- lekcje na ścince wspinaczkowej
- piesze wyjścia do Schroniska dla Bezdomnych Zwierząt w Kaliszu

## 3. Wyposażenie uczniów, pracowników i rodziców w wiedzę niezbędną do podejmowania wyborów dla poprawy własnego zdrowia.

- **Zajęcia edukacyjne:**
  - Recepta na zdrowie
  - Korzyści biologiczne wynikające z uprawiania sportu i regularnej aktywności fizycznej
  - Jak starsi ludzie korzystają z ruchu?
  - Sport wśród ludzi niepełnosprawnych.

- **Prelekcja pielęgniarki szkolnej, Marioli Pyszkowskej na temat aktywności ruchowej – „Życie polega na ruchu i ruch jest jego istotą”**

- **Spotkanie z członkiem Klubu Turystyki Rowerowej „Powiat kaliski” p. Piotrem Nowickim (omówienie bezpieczeństwa w czasie wycieczek rowerowych).**

- **Spotkanie z prezesem Stowarzyszenia „Rowerem do Nowoczesności” – p. A. Pacholskim (prelekcja na temat roli roweru jako środka komunikacji w miastach)**

- **Prelekcje podczas PSW – Piątkowego Serwisu Wiedzy w Pigułce: „Ruch jest życiem, życie jest ruchem”**

- **Prelekcje dla rodziców na zebraniach klasowych na temat zagrożeń wynikających z bezruchu i złego odżywiania się**

- **Zamieszczenie na tablicach informacji o korzyściach wynikających z uprawiania sportu i regularnej aktywności fizycznej**
- **Wykonanie gazetki na korytarzu szkolnym – „Dzięki aktywności czuję się zdrowszy”**

- **Realizacja projektu edukacyjnego „Ćwicz dużo, jedz zdrowo, by być sprawnym ruchowo” (31 uczniów z klas 2c, 2d, 3c)**

- **Udział w warsztatach „Głos Profilaktyki”**

- **Organizacja II edycji Tygodnia Zdrowia dla uczniów gimnazjum i szkół podstawowych Kalisza i okolicy – załącznik nr 1**
- **Organizacja II Olimpiady Zdrowia - dla uczniów gimnazjum i szkół podstawowych Kalisza i okolicy**

## 4. Ćwiczenia śródlekcyjne

Przeciwdziałanie: zmęczeniu i znużeniu fizycznemu i psychicznemu, niedotlenieniu organizmu, nadmiernemu obciążeniu analizatora wzrokowego i słuchowego, przeciwdziałanie wadom postawy ciała poprzez pozostawanie w długotrwałej pozycji siedzącej, wyrobienie trwałego nawyku aktywnego wypoczynku i regeneracji sił w czasie pracy umysłowej, w szkole i w domu.

## 5. W pierwszy i trzeci czwartek miesiąca w gabinecie pielęgniarki: ważenie, mierzenie wzrostu, ciśnienia ....

## 6. Informowanie społeczności szkolnej o działaniach podejmowanych w ramach projektu SzPZ.

- Gazetka na korytarzu szkolnym i w holu szkoły

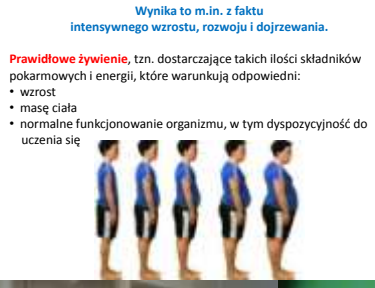
- Informacje na gazetce w pokoju nauczycielskim
- Zamieszczenie informacji na stronie internetowej szkoły i w zakładce „Szkoła Promująca Zdrowie”.
- Sprawozdanie z dotychczasowej działalności dla Rady Rodziców
- Rady Pedagogiczne

## Działania dodatkowe

- Wykonanie rowerowni przed szkołą.
- Wykonanie podświetlanej tablicy rekordów szkoły w lekkiej atletyce

Dodatkowo przeprowadzono działania mające na celu zmianę nawyków żywieniowych uczniów, nauczycieli i rodziców. Aktywność fizyczna i zdrowe odżywianie stanowią integralną formę zdrowego stylu życia.

- Gazetki na korytarzach szkolnych –„Zasady racjonalnego odżywiania się” oraz wykonanie piramid żywienia 3D
- Wykonanie przez uczniów plakatów na temat „Dlaczego warto jeść jabłka?”
- Witaminy na drugie śniadanie – codziennie jabłko dla wszystkich uczniów i pracowników szkoły (jabłka ufundowane są przez p. Grzegorza Chwiałkowskiego z Banku Chleba w Kaliszu)
- Zdrowa żywność w sklepiku szkolnym (sałatki, marchewka i rzodkiew, chipsy owocowe i warzywne, soki owocowe, pełnowartościowe kanapki). Sklepik prowadzony przez właściciela firmy gastronomicznej p. P. Michalskiego.
- Przygotowanie prezentacji multimedialnej na temat „Wiem, co jem” – 21 slajdów
- Wyszukiwanie w składzie produktów spożywczych szkodliwych zawierających „E”, poznanie skutków kumulacji tych związków w organizmie i wykonanie wystawy opakowań produktów, na które należy uważać.



**Zespół Szkoły Promującej Zdrowie**