

„//Szkoła Promująca Zdrowie

rok szkolny 2016/2017



Podjęte działania z zakresu bezpiecznego poruszania się podczas drogi do szkoły i ze szkoły

Spotkanie z Policjantem w Szkole Podstawowej

W naszej szkole duży nacisk kładziemy na bezpieczeństwo oraz edukację związaną z bezpieczeństwem dzieci, dlatego każdego roku zapraszamy przedstawicieli służb mundurowych.

Celem takich spotkań jest nauka podstawowych zasady bezpiecznego poruszania się po drogach. Zwrócenie uwagi na ważną rolę jaką pełnią elementy odblaskowe, które każdy uczeń powinien posiadać.

Bądź bezpieczny na drodze!- spotkanie z psycholog z Małopolskiego Ośrodka Ruchu Drogowego

W ramach edukacji komunikacyjnej dzieci i młodzieży odbyło się spotkanie z Panią mgr Haliną Gwiżdż- psycholog z Małopolskiego Ośrodka Ruchu Drogowego na temat bezpieczeństwa na drodze, szkodliwości zażywania dopalaczy oraz spożywania napojów energetyzujących.



Jestem bezpieczny na drodze! – Spotkanie z zastępcą dyrektora Małopolskiego Ośrodka Ruchu Drogowego

Dzieci z klas 0-3 naszej szkoły miały okazję uczestniczyć w prelekcji Pana Wiesława Kądziołki- zastępcy dyrektora Małopolskiego Ośrodka Ruchu Drogowego w Nowym Sączu.

Tematem przewodnim były zasady bezpiecznego poruszania się w ruchu drogowym. Prelegent wielokrotnie podkreślał, jak ważne jest to, aby być widocznym na drodze. Zachęcał również uczniów do noszenia kamizelek oraz innych elementów odblaskowych

Niecodzienne, bo odblaskowe spotkanie z aktorami

Uczniowie klas I – III pojechali na przedstawienie teatralne pt: „Baśnie braci Grimm” do Domu Kultury w Limanowej.

Po obejrzeniu przedstawienia uczniowie spotkali się na scenie z aktorami Teatru Współczesnego z Krakowa promując zasady bezpieczeństwa na drodze oraz ideę noszenia elementów odblaskowych nie tylko w środowisku szkolnym, ale wśród aktorów.



Odblaskowa akcja - sprzątanie cmentarza

To była wielka lekcja historii i patriotyzmu połączona z uświadomieniem innym ludziom sprzątającym na cmentarzu o konieczności zakładania elementów odblaskowych.

Uczniowie swoim przykładem pokazali, że należy zakładać odblaski wszędzie tam gdzie idą, aby w te jesienne, mroczne, listopadowe i ponure dni być widocznym w ruchu drogowym

Wizyta dzieci z oddziałów przedszkolnych u strażaków.

Dzieci z oddziału przedszkolnego miały szansę zobaczyć pokaz sprzętu ratowniczo – gaśniczego, Zapoznały się z pracą strażaka oraz stosowanym sprzętem ochrony osobistej.

Następnie wszyscy wzięli udział w zajęciach w sali edukacyjnej OGNIK. Tutaj dzieci mogły zobaczyć jak rozprzestrzenia się dym w warunkach pożaru, jak działają czujki dymu oraz tlenku węgla, a także sprawdzić jak nagrzewają się drzwi, za którymi powstał pożar.



Podjęte działania z zakresu propagowania zdrowego stylu życia i odżywiania

Akacja ogólnopolska „Śniadanie daje moc w wykonaniu klas 0a i 0c” – Spotkanie z Panią dietetyk

W pierwszej części dnia maluchy spotkały się z panią dietetyk, aby jeszcze lepiej zapamiętać nawyki żywieniowe. Następnie wraz z rodzicami i wychowawcami przygotowały pyszne i zdrowe śniadanie.

Wykonanymi przez siebie „mini kanapczkami”, poczęstowały dyrekcję, nauczycieli oraz dzieci z starszych klas. Celem akcji było propagowanie zdrowej żywności oraz nabywanie umiejętności samodzielnego wykonania zdrowego posiłku.



Udział w misjach śniadaniowych z Maksem, Tolą i wszystkojadkiem.

Uczniowie klas zerowych znają już zasady zdrowego odżywiania i są świadomi roli śniadania w codziennej diecie.



Misje przez nas wykonane miały na celu przekazanie informacji na temat właściwego dbania o higienę rąk oraz zdrowego i wartościowego odżywiania się. Następnie przypomnieliśmy sobie wiadomości na temat owoców i warzyw oraz roli jaką odgrywają w naszym codziennym żywieniu

Kółko Prozdrowotne dla dzieci z klas zerowych

Głównym celem naszych działań było Zachęcenie uczniów do dbania o zdrowie swoje jak i innych, poprzez poszerzanie świadomości prozdrowotnej oraz kształtowanie nawyków zdrowego i racjonalnego odżywiania się.

Dzieci podczas minionego roku wykonywały owocowe szaszłyki, koktajle, sałatki owocowe i warzywne, piekły z nauczycielami ciasteczka owsiane, maślane, uczyły się dekorowania potraw przy użyciu owoców i warzyw oraz wykonywały zdrowe pożywne desery.



Udział w literackim konkursie „Zdrowe odżywianie i żywności szanowanie”

Celem konkursu było promowanie zdrowego odżywiania oraz poszanowania żywności. Nasze osiągnięcia:

I kategoria – wiersze promujące zdrową żywność, zdrowe odżywianie.

klasy I-III

Wyróżnienie – Nikola Kuzar
Iwona Kaim

klasy IV-VI

II miejsce Patrycja Bieda
III miejsce Aleksandra Wodas
III miejsce Sylwia Mól



II kategoria – wiersze promujące poszanowanie oraz oszczędzanie żywności.

klasy IV-VI

I miejsce- Patrycja Bieda

Owoce i warzywa w szkole

"Owoce i warzywa w szkole". Głównym celem programu Wspólnej Polityki Rolnej „Owoce i warzywa w szkole” jest trwała zmiana nawyków żywieniowych dzieci poprzez zwiększenie udziału owoców i warzyw w ich codziennej diecie oraz propagowanie zdrowego odżywiania poprzez działania towarzyszące o charakterze edukacyjnym.

Mleko w szkole

Celem programu „Mleko w szkole” jest kształtowanie wśród dzieci i młodzieży dobrych nawyków żywieniowych poprzez promowanie spożycia mleka i przetworów mlecznych.



Udział w akcji „Uwaga Nadwaga”

Akcja "Uwaga Nadwaga" to cykl prelekcji na temat zdrowego odżywiania. W dniu 15 listopada 2016 r. młodzież naszej szkoły wzięła udział w tej akcji i wysłuchała wykładu dietetyka z Centrum Dietetycznego Naturhouse w Limanowej.

Celem spotkania było zwrócenie uwagi na problem nadwagi, który coraz częściej dotyczy nie tylko osób dorosłych, ale także dzieci i młodzieży. Nadmierna masa ciała może negatywnie odbijać się na zdrowiu, sylwetce i samopoczuciu, w tym także koncentracji i zdolności do przyswajania wiedzy.

Lekkoatletyka dla każdego- Kids Athletics

Program pod patronatem Polskiego Związku Lekkiej Atletyki oraz Ministerstwa Sportu realizowany jest w naszej szkole od marca 2015r.

Głównymi założeniami prowadzonych zajęć są:

- Podnoszenie poziomu sprawności fizycznej dzieci
- Aktywizacja dzieci
- Zakrzewienie u młodych ludzi sportowego ducha

Udział w małopolskim projekcie nauki pływania pt. „Już pływam”

Głównym celem akcji jest popularyzacja nauki pływania oraz poznanie podstawowych zasad bezpiecznego zachowania się nad wodą, wśród dzieci oraz ograniczenie w ten sposób statystyki utonięć.



Ważną rzeczą jest także propagowanie wśród dzieci i młodzieży, sportowej rywalizacji, upowszechnianie Kultury Fizycznej, zmobilizowania dzieci do podjęcia działań w zakresie poprawy swoich umiejętności pływackich.

Realizacja programu edukacyjnego „Trzymaj Formę”

Ogólnopolski Program Edukacyjny „Trzymaj Formę!” współorganizowany jest przez Główny Inspektorat Sanitarny oraz Polską Federację Producentów Żywności Związek Pracodawców w ramach realizacji strategii WHO dotyczącej diety, aktywności fizycznej i zdrowia.



„Trzymaj Formę!” to inicjatywa propagująca zdrowy styl życia o unikalnym dwukierunkowym podejściu: promującym zbilansowane odżywianie połączone z regularną aktywnością fizyczną. Celem programu jest edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej

poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety, w oparciu o odpowiedzialność indywidualną i wolny wybór jednostki.

Uczniowie naszej szkoły brali chętnie udział w zawodach sportowych zajmując następujące miejsca:

Dziewczęta z Gimnazjum:

- Powiatowe Igrzyska Młodzieży w Piłce Ręcznej Dziewcząt III miejsce
 - Powiatowe Igrzyska w Halowej Piłce Nożnej IV miejsce
 - Gminne Igrzyska Dziewcząt w Piłce Siatkowej III miejsce
 - Powiatowe Igrzyska Dziewcząt w Piłce Koszykowej II miejsce
 - Powiatowy Turniej Rytm – Muzyka- Taniec III miejsce
 - Powiatowy Turniej Koszykówki w Orkanie I miejsce
- Dziewczęta ze Szkoły Podstawowej:

- Powiatowe Igrzyska Dziewcząt w Halowej Piłce Nożnej II miejsce
- Powiatowe Igrzyska Dziewcząt w Piłce Ręcznej II miejsce
- Gminne Igrzyska Dziewcząt w Koszykowej II miejsce
- Gminne Igrzyska Dziewcząt w Piłce Siatkowej II miejsce
- Powiatowy Turniej Rytm – Muzyka- Taniec III miejsce

Lekka Atletyka:

XIX Bieg Niepodległości w Młynie:

Szymon Smoroński III miejsce kat. M2009

Dudka Filip II miejsce kat. M 2008

Dudek Piotr III miejsce kat. M 2007

Łukasz Czachura II miejsce kat. M 2006

Izabela Biernat II miejsce kat. 2005

Sara Słowiak III miejsce kat. 2005

Agata Szewczyk IV miejsce kat. 2005

Mateusz Zagórski III miejsce kat. Gimnazjum M

I miejsce sztafeta chłopców, IV miejsce sztafeta dziewcząt.

II Bieg Wilczym Tropem w Przyszowej

Izabela Biernat I miejsce kat. Open

Powiatowe biegi przełajowe:

Natalia Cabała VI miejsce kat. 2006

Izabela Biernat VII miejsce kat. 2004

Mateusz Florek II miejsce kat. 2006

Eliminacje Nestle Cap w Krakowie

Izabela Biernat III miejsce na 600 m

IX Limanowa Forrest

Izabela Biernat I miejsce kat. K 16

Programy profilaktyczne propagujące zdrowy styl życia bez nałogów i przemocy

Czyste powietrze wokół nas- przedszkolny program profilaktyki antynikotynowej

Od wielu lat nasza szkoła przykładą wielką wagę do realizacji działań profilaktycznych i wychowawczych. W ramach współpracy z Powiatową Stacją Sanitarno- Epidemiologiczną pozyskujemy materiały na temat zapobiegania nałogowi palenia tytoniu (plakaty, kasety video, ulotki).

Korzystamy z poradnictwa metodycznego i wypożyczamy na potrzeby prowadzonych działań edukacyjnych pomoce pogładowe niezbędne w realizacji zadań z zakresu edukacji prozdrowotnej na terenie szkoły. Dużym wspólnym działaniem jest realizacja na terenie szkoły programu "Czyste powietrze wokół nas".

Nie pal przy mnie proszę - program edukacji antytytoniowej dla uczniów klas I-III szkół podstawowych

Kolejnym programem profilaktycznym realizowanym w naszej szkole od kilku lat jest program "**Nie pal przy mnie proszę**" ma on na celu wykształcenie u dzieci świadomej umiejętności radzenia sobie w sytuacjach, w których inne osoby palą przy nich papierosy.

Znajdź właściwe rozwiązanie- program profilaktyki palenia tytoniu adresowany do uczniów starszych klas szkoły podstawowej oraz gimnazjum

To trzeci z listy programów profilaktyki antytytoniowej adresowanych do dzieci i młodzieży, a inicjowanych przez Państwową Inspekcję Sanitarną we współpracy z resortem edukacji i realizowanych w szerokim partnerstwie lokalnym.



Celem programu jest zapobieganie paleniu tytoniu wśród dzieci i młodzieży. Zajęcia dotyczą nie tylko szkodliwości palenia tytoniu, ale również dają przykłady radzenia sobie w różnych sytuacjach. Poruszone są tematy dotyczące asertywności, komunikacji międzyludzkiej, akceptacji siebie i pozytywnego myślenia.

Warsztaty pt. Kryształ wartości

Warsztaty organizowane były dla uczniów klas IV-VI. Celem warsztatów było zweryfikowanie własnego systemu wartości, który może pozytywnie wpłynąć na relacje, komunikowanie się oraz zachowanie i funkcjonowanie uczniów w klasie.

Udział w Kampanii pt. „Nie pozwól odlecieć swojemu szczęściu!”

W naszej szkole odbyły się warsztaty profilaktyczne dla gimnazjum pt. „Nie pozwól odlecieć swojemu szczęściu!”. Głównym ich celem było zwiększenie wiedzy na temat skutków zdrowotnych używania substancji psychoaktywnych.

W trakcie spotkania młodzież miała możliwość założenia alko gogli i narko gogli, co wiązało się także z wykonaniem określonych zadań. Uczniowie wypełniając proste ćwiczenia mogli przekonać się, w jaki sposób alkoholowe i narkotykowe zamroczenie zawęża pole widzenia, zaburza równowagę, a także obniża zdolności motoryczne.

Warsztaty pt. „Bezpieczni w Internecie”

Dnia 15 grudnia odbyły się w naszej szkole warsztaty ze specjalistą z PPP Panią mgr E. Cięciel pn.: „Na zawsze”.

Ich głównym celem było nauczenie uczniów klasy III A gimnazjum świadomego wykorzystywania Internetu do zdobywania wiedzy, przy jednoczesnej znajomości zagrożeń płynących z niewłaściwego stosowania tego nowoczesnego narzędzia. Omawiany był temat samoujawniania w Internecie oraz publikowania zdjęć naruszających wizerunek.

VIII edycja konkursu „Jak rozwiązywać spory bez przemocy?”

Konkurs był jedną z form profilaktyki przemocy i agresji w szkole. Głównym jego celem było kreowanie modelu życia bez przemocy opierając się na doświadczeniu i wiedzy osób starszych w tym naszych dziadków. Uczniowie naszej szkoły Wykazali się znakomitą wiedzą na temat mediacji oraz pokojowych metod rozwiązywania sporów.

Oto ich osiągnięcia:

Konkurs wiedzy o mediacjach

II miejsce: Anna Pawlik (III A), Maksymilian Mamak (III B)

Konkurs plastyczny

I miejsce: Katarzyna Raczek (III A)

II miejsce: Anna Król (VI b)

Wyróżnienie: Karolina Puch (VI b)

Konkurs literacki

II miejsce: Natalia Odziomek (II B)

Organizacja Zielonej szkoły

Nasz wyjazd charakteryzowała duża aktywność fizyczna poprzez codzienną rekreację. Wybraliśmy miejsce gdzie infrastruktura rekreacyjna pozwalała na uprawianie różnego rodzaju sportów, a także teren umożliwiający spróbowanie

dyscyplin niedostępnych w górach jak np. żeglowanie. Program wyjazdu był ukierunkowany na pobudzenie i zwiększenie aktywności fizycznej oraz świadomości i nawyków prozdrowotnych.