

Działania na rzecz promowania zdrowia w SOSW w Żukowie I semestr roku szkolnego 2018/2019

Zdrowe odżywianie, aktywność fizyczna, profilaktyka

Styczeń- Luty

- „Nauka jazdy na nartach - pierwsze kroki”. W pierwszym semestrze odbyły się trzy wyjazdy na stok narciarski w Szymbarku zorganizowane przez nauczycieli wuefu dla uczniów klasy VII-VIII Szkoły P odstawowej i II SPP. Grupa liczyła każdorazowo 6 uczniów. Celem zajęć na śniegu było przede wszystkim zachęcenie uczniów do korzystania z aktywności ruchowej zimą. Nauka jazdy na nartach okazała się świetnym sposobem na dobrą kondycję również zimą, jak również dostarczyła naszym wychowankom mnóstwa radości i satysfakcji z nabytej umiejętności.



Styczeń

- „Zabawy zimowe na śniegu”- w styczniu zorganizowane zostały przez wychowawców grup przedszkolnych zajęcia na śniegu. W zabawach udział wzięły wszystkie przedszkolaki. Celem zajęć było pobudzenie dzieci do aktywności na świeżym powietrzu zimą. Zabawy na śniegu miały dodatkowo zachęcić dzieci do korzystania z zimowej aury i do kreatywnego wykorzystania czasu na białym puchu. Były też okazją do utrwalania nakładania na siebie oraz rozpoznawania i nazywania zimowych części odzieży



- **Mikołajkowa Zumba** - 10 grudnia odbyły się zajęcia taneczne dla wszystkich uczniów placówki. Organizatorami zajęć były panie fizjoterapeutki Agnieszka Trzebiatowska i Monika Mielczewska. Celem zajęć było zachęcenie uczniów do korzystania z takich aktywności, jakim jest taniec, jak również zwrócenie uwagi, że aktywność fizyczna ma bardzo duże znaczenie na ogólne samopoczucie i utrzymanie dobrej kondycji fizycznej.



- **„Sport bez ograniczeń”**- 4 grudnia odbyło się spotkanie z Rafałem Rockim-reprezentantem Polski w rugby na wózkach, który opowiedział o swojej historii ze sportem. Udział w spotkaniu wzięły klasy gimnazjalne i SPP oraz uczniowie ZSZiO w Żukowie. Wszyscy dowiedzieli się, że niezależnie od niepełnosprawności można aktywnie uprawiać sport. Pan Rafał jest tego dowodem i wzorem do naśladowania.



Listopad

- **„Cztery pory roku dookoła zdrowia”** - cykl Jesień. W trakcie całego roku szkolnego w naszej placówce realizowany jest program prozdrowotny p.n. „Cztery pory roku dookoła zdrowia”. Pierwsze spotkanie „Jesień”- skierowane było do najmłodszej grupy wychowanków przedszkola oraz szkoły podstawowej. Przedszkolaki i uczniowie dowiedzieli się, jak zadbać o odporność późną jesienią oraz jak ważny jest ruch, realizowany niezależnie od pogody. Podczas spotkania dzieci obejrzały prezentację z radami jak uniknąć jesiennych przeziębień oraz propozycjami ważnych dla zdrowia produktów wzmacniających odporność, były wspólne zadania, piosenka, a następnie zabawy ruchowe prowadzone przez n-li wf



- **Śniadanie daje moc**- 8 listopada w ramach obchodów Święta Śniadanie Daje Moc cała szkoła włączyła się jak co roku w przygotowanie smacznego i zdrowego śniadania. Zdrowe śniadania realizowane były tym razem w okresie całego listopada, według pasujących terminów w różnych klasach i oddziałach przedszkolnych. Była to kolejna okazja do utrwalania 12 zasad zdrowego odżywiania. Potrawy przygotowywane były z dużym pomysłem, przy wykorzystaniu różnorodnych zdrowych produktów, warzyw i owoców. Z przebiegu powstawania i spożywania śniadań powstała fotorelacja, zamieszczona na gazetce znajdującej się na korytarzu.



- **Jesienne tarty warzywne oraz zupy i dania z warzyw, zapiekanki warzywne** - to cykl spotkań kulinarnych, jakie odbyły się w okresie od września do listopada. Uczestnikami spotkań byli uczniowie klas gimnazjalnych i SPP. Celem zajęć było przygotowanie potraw z warzyw występujących jesienią oraz propagowanie zdrowych posiłków na co dzień.



Październik

- **"W przedszkolu smacznie, zdrowo, kolorowo"**- warsztaty kulinarne zorganizowane dla najmłodszych, na których dzieci przypominały sobie poznane warzywa i owoce. Następnie wszyscy wspólnie przygotowali z nich pyszne koktajle i soki.



- **Jesienne kulinaria** - zajęcia kulinarne dotyczące potraw, jakie można zrobić z dyni. Uczniowie klas II-IV i III-IV przygotowali zdrowe i pyszne muffiny dyniowe. Podczas zajęć wychowankowie odkrywali walory zdrowotne i smakowe tego wspaniałego warzywa.



- **„Dzień Ziemiaka”**- 2 października dzieci z klasy II i III brały udział w warsztatach jesiennych, w których główną rolę odegrał "Pan Ziemiak". Wspólne

zajęcia rozpoczęły się od prezentacji warzywa oraz rozmowy na temat jego właściwości. W tym dniu nie zabrakło konkurencji i zabaw ruchowych z użyciem "Pana Ziemiaka". Dzieci wysłuchały również krótkiej bajki o tym jak odkryto smak pieczonego ziemniaka. Następnie wykonały ziemniaczane cudaki wykorzystując przyniesione ozdoby. Na koniec zajęć uczniowie delektowali się smakiem pieczonych frytek, które wcześniej przygotowali pod opieką swoich pań.

Wrzesień

-„**Zdrowe zęby z Wiewiorem**” -Dzień Pięknego Uśmiechu- Zajęcia dotyczące zdrowego i pięknego uśmiechu. Uczestnicy spotkania dowiedzieli się w jaki sposób zadbać o zdrowe zęby, poznali zasady profilaktyki higieny zębów oraz jamy ustnej. Przegląd stomatologiczny dla chętnych uczniów w wykonaniu profesjonalnych stomatologów z kliniki Wiewiór K. Udział wzięli prawie wszyscy uczniowie szkoły podstawowej.



Wrzesień

-**Salatka jesienna**- zajęcia w klasie III-IV. Uczniowie przygotowali sałatkę z jesiennych warzyw. Dbali przy tym o higienę, bezpieczne posługiwanie się nożem oraz estetykę posiłku. Warzywa poznawali sensorycznie dotykając ich faktury, wąchając oraz smakując poszczególne warzywa oraz ich połączenie w sałatce.



Działania prowadzone cały rok szkolny 2018/2019

- Program „**Zdrowo jem, jestem zdrowy**”- zajęcia w grupach OREW dotyczące zdrowego odżywiania. Odbywają się od początku roku szkolnego 2-3 razy w miesiącu, mają na celu przedstawić uczniom zdrowe potrawy i przekąski. Pobudzić kubki smakowe do próbowania nowych, nieznanych warzyw, owoców i potraw. Zachęcić uczniów do wybierania zdrowego jedzenia.



- **Zdrowe śniadania**- uczniowie klasy III gimnazjum organizują raz w miesiącu zdrowe śniadanie, ponadto codziennie starają się jeść owoce. Głównym celem zdrowych śniadań i jedzenia owoców na co dzień jest wyrobienie nawyku jedzenia potraw składających się z warzyw i owoców. Jest to też zachęta dla uczniów do tworzenia nowych potraw, jak również odkrywania nowych smaków.



- **Zajęcia z Zumbi**- organizowane są raz w tygodniu dla dziewczyn z klas gimnazjalnych i SPP. Celem zajęć jest zachęcenie młodych dziewczyn do aktywności fizycznej w przyjemnej formie jakiej są ćwiczenia w rytm muzyki.



- **Promowanie zdrowego i bezpiecznego stylu życia.** Prowadzenie gazetki na korytarzu szkolnym poświęcona zdrowemu odżywianiu, aktywności ruchowej, ogólnemu zdrowiu. Promująca zdrowy styl życia tworzona przez pedagoga szkolnego.



- **Zajęcia z hipoterapii** odbywały się raz lub dwa razy w tygodniu w zależności od warunków pogodowych. Udział w zajęciach biorą prawie wszyscy wychowankowie naszego Ośrodka. Celem zajęć jest głównie usprawnianie ruchowe oraz pobudzenie zmysłów, które dostarcza jazda na koniu. Uczniowie na zajęciach uczą się również jak obchodzić się ze zwierzęciem poprzez czynności pielęgnacyjne przy koniu.



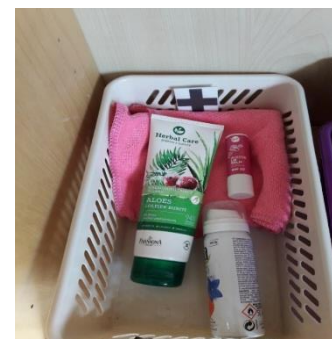
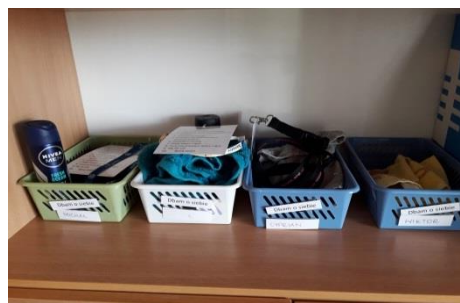
- **Zajęcia na basenie** organizowane cyklicznie 1 raz w tygodniu dla wychowanków Ośrodka. Celem zajęć jest nauka pływania dla uczniów, którzy jeszcze nie potrafią pływać. Zajęcia na basenie mają wzmocnić odporność uczniów, zwiększyć ich wydolność oddechową, zrelaksować napięte mięśnie i wzmocnić cały gorset mięśniowy ciała.



- **Zajęcia muzyczno- taneczne zespołu Wolt**, prowadzone systematycznie 1 raz w tygodniu w wymiarze jednej godziny. W zajęciach biorą udział wybrani wychowankowie Ośrodka, w tym uczniowie z autyzmem. Cała grupa liczy 25 osób. Zajęcia te mają na celu pobudzić uczniów do aktywności ruchowej poprzez taniec, wyrabiają poczucie rytmu i poprawiają koordynację ruchową niepełnosprawnych wychowanków. Przyczyniają się również do uatrakcyjniania różnych uroczystości szkolnych oraz podnoszenia samooceny uczestników zajęć poprzez prezentację przed publicznością oraz odnoszone sukcesy sceniczne.

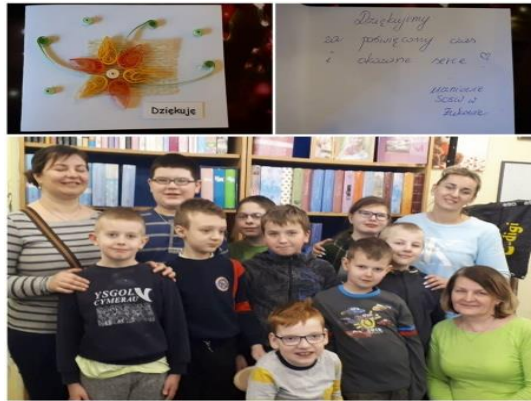


- **Realizowanie Programów dotyczących higieny osobistej i zdrowego stylu życia, w tym odżywiania**; prowadzone w klasach wpisane w całoroczny plan nauczania oraz program wychowawczo-profilaktyczny.



Wycieczki:

-**Wycieczka do Fotokontaktu w Żukowie** - 26 lutego uczniowie klasy II-IV i III-IV wybrali się na wycieczkę do punktu usługowego Fotokontakt w Żukowie, gdzie mieli okazję przyrzeć się pracy fotografa. Była to dobra okazja do utrwalenia zasad bezpiecznego poruszania się w miejscach dostępnych poza szkołą oraz odpowiedniego zachowywania się w miejscach publicznych.



- **Wycieczka do biblioteki w Kartuzach.** W środę 16 stycznia 2019 r. dzieci z grupy świetlicowej „B” i „C” wybrały się do biblioteki koleją PKM. Dzieci zwiedziły bibliotekę, dowiedziały się od Pani bibliotekarki, jak należy się w niej zachowywać, jak chronić książki przed zniszczeniem. Pani bibliotekarka przybliżyła dzieciom literaturę dziecięcą oraz jej autorów. Wycieczka była dobrą okazją do skorzystania z publicznego transportu, aby utrwalić odpowiednie zachowywanie się w trakcie podróży, jak i zadbanie o swoje bezpieczeństwo. Spotkanie w bibliotece miało również zachęcić uczniów do korzystania z zasobów bibliotek, które są świetną okazją do poznania np.: historii ulubionego bohatera, ale również są motywacją do wyjścia z domu i zaczerpnięcia świeżego, rześkiego powietrza.



- Dnia 3 stycznia uczniowie klasy II i III uczestniczyli w wycieczce do Miejskiego Teatru Miniatura mieszczącego się w Gdańsku. Spektakl który obejrżeli to CZARNOKSIĘŻNIK Z KRAINY OZ. Wychowankowie SOSW w Żukowie ćwiczyli jak powinni zachowywać się w takim miejscu jak teatr dbając tym samym o swoje i innych bezpieczeństwo



- 11 grudnia grupy uczniów z autyzmem i klasa II-IV wzięły udział w warsztatach "Majsterkowo" w Castoramie. Uczniowie wykonali samodzielnie skrzynki narzędziowe. Oczywiście nikt nie zapomniał o zasadach bezpieczeństwa podczas pracy z młotkiem i gwoździami. Zajęcia były bardzo inspirującym wydarzeniem



- Przegląd form teatralnych z wykorzystaniem komunikacji alternatywnej w Gdańsku- 24 października dzieci z naszego przedszkola uczestniczyły w niesamowitym wydarzeniu. Z okazji obchodów AAclC odbył się przegląd małych form teatralnych, podczas których zaprezentowali się wychowankowie różnych placówek z województwa. Wszystkie przedstawienia były wyjątkowe, a aktorzy wspaniale zagraли swoje role. Inspiracją tegorocznych występów była twórczość Wandy Chotomskiej. Nasi najmłodsi podopieczni bardzo chętnie biorą udział w takich ciekawych wydarzeniach, wyruszają poza mury Ośrodka, gdzie mają okazję uczyć się odpowiednich zachowań w różnych miejscach.



- **Warsztaty "Majsterkowo" w markecie Castorama.** 23 października uczniowie z klasy II i III uczestniczyli w warsztatach pt. "Majsterkowo" w markecie Castorama. Dzieci po zapoznaniu z dokładnym planem pracy zaczęły wykonywać drewnianą zabawkę: samolot. Atrakcyjne zajęcia były również okazją do poznania zasad bezpieczeństwa podczas wykonywania ciekawych konstrukcji.



- **Rejs po Zatoce Gdańskiej.** 17 października uczniowie naszej szkoły po raz kolejny przeżyli niezapomnianą, żeglarską przygodę na Bryzie H. Popłynęli ulubionym żagłowcem na dwudniowy rejs po wodach Zatoki Gdańskiej. Jak przystało na doświadczonych już żeglarzy wypełniali obowiązki załogi. Aktywności fizycznej nie brakowało. Znowu trzeba było wciągać żagle na maszt, stanąć za kołem sterowym, wiązać sznurki. Starsi uczniowie nocowali na żagłowcu. Uczestnicy rejsu spędzili dwa piękne słoneczne dni na morzu podziwiając jego uroki i urodę polskiego Wybrzeża.





-Wycieczka do Gdańskiego ZOO. W czwartek 18 października wychowankowie z młodszych klas szkoły podstawowej oraz grup OREW wybrali się do Oliwskiego ZOO. Podczas ostatnich pięknych jesiennych dni uczniowie poznawali ciekawostki z życia zwierząt mieszkających w ogrodzie zoologicznym oraz obserwowali zmiany zachodzące w przyrodzie. Szczególną atrakcją, która umiliła wszystkim pobyt w ogrodzie była podróż kolorową kolejką. Zoo dostarczyło wychowankom wiele radości oraz okazji do spędzenia czasu na świeżym powietrzu.



Wycieczka do Egzotycznego Mini Zoo w Tuchlinie. 11 października nasi wychowankowie odwiedzili na Kaszubach egzotyczne ZOO, w którym spotkać można gady, pająki i kolorowe ptaki. Zwiedzanie pełne było radosnych emocji, których dostarczyło dotykane i głaskanie egzotycznych zwierząt. Uczestnicy obejrzeli również seans przyrodniczy. Taki wyjazd z obcowaniem ze zwierzętami to bardzo dobry pomysł na wolny czas spędzany w gronie kolegów i koleżanek.



- „Śladami historii” - 26 września klasy SPP, wybrały się metropolitalną kolejką miejską do Gdańska. Celem wycieczki było poznanie historii starego miasta Gdańsk, jak również była to okazja do świętowania Dnia Chłopaka. Aktywnie spędzony czas między murami pięknego miasta było również okazją do spędzenia czasu w swoim towarzystwie.



- **Wycieczka na Westerplatte.** 20 września uczniowie klasy VII - VIII SP, klas gimnazjalnych i SPP uczestniczyli w wycieczce autokarowej na Westerplatte. Podczas wycieczki zwiedzili i zapoznali się z historią miejsc związanych z obroną Westerplatte przed niemiecką agresją we wrześniu 1939 r. Dodatkową atrakcją wycieczki był 45-cio minutowy rejs statkiem z Gdańska na Westerplatte



Bezpieczeństwo/ klimat i atmosfera

- „Ja to ja”. 5 lutego odbyły się zajęcia dla wszystkich przedszkolaków, które biorą udział w programie społeczno-emocjonalnym "Ja to ja". Są to zajęcia odbywające się cyklicznie. Podczas tego spotkania dzieci utrwały schemat ciała i części twarzy. Wszyscy aktywnie uczestniczyli w zabawie.



- **Dzień Bezpiecznego Internetu.** 5 lutego z okazji obchodów Dnia Bezpiecznego Internetu cała szkoła wzięła udział w spotkaniu z panią pedagog, który dotyczył bezpiecznego korzystania z sieci. Uczniowie zapoznali się również z zasadami Netykiety. Dla rodziców uczniów przygotowana została gazetka informacyjna.



- **Koncert Mikołajkowy.** 6 grudnia oraz dziś odbył się koncert Mikołajkowy. W koncercie udział wzięły OREWY, przedszkola, młodsze klasy szkoły podstawowej oraz zespół Wolt. Publiczność (uczniowie naszej szkoły, rodzice oraz uczniowie sąsiadującej z nami szkoły podstawowej) miała okazję oglądać występy wokalne i taneczne przygotowane przez Panią Katarzynę Gmurek. Przepiękne piosenki, układy taneczne i wersje instrumentalne piosenek, a do tego przepiękna dekoracja i stroje wprowadziły nas doskonale w świąteczny klimat.



- **Wycieczka do Straży Pożarnej.** 19 grudnia młodsze klasy szkoły podstawowej wzięły udział w zajęciach w OSP w Żukowie. Celem zajęć było poznanie pracy strażaków oraz powtórzenie wiadomości na temat bezpieczeństwa na drodze, w domu i w szkole, jak i reagowania w odpowiedni sposób na niespodziewane sytuacje.



Listopad

- Warsztaty profilaktyczne **-Przeciwdziałanie uzależnieniom od narkotyków i dopalaczy** zorganizowane dla klas gimnazjalnych i SPP. Celem warsztatów było ostrzeżenie uczniów przed braniem czegokolwiek od nieznanych osób, jak również przedstawienie, jakie negatywne działania mogą mieć niebezpieczne używki na ludzki organizm.



- **To prawdziwe jest szaleństwo, nie znać słowa Bezpieczeństwo!**- 17 października uczniowie SOSW mieli okazję obejrzeć **spektakl profilaktyczny** w wykonaniu aktorów teatralnych z Krakowa. Aktorzy przypomnieli uczniom, aby nie brali oni nic od nieznajomych osób.



Cykl spotkań w zespołach klasowych **Prawa i obowiązki uczniów/ kodeks przedszkolaka**- Każdy wychowanek wie jak w przedszkolu, czy też szkole zachowywać dobrze się. Dlatego wszyscy uczniowie i starsi i młodsi 26 września przygotowali kodeksy grupy lub klasy i rozmawiali o prawach i obowiązkach ucznia z p. Basią- naszą pedagog.



- 13 września odbył się happening 'Jestem bezpieczny - bo jestem widoczny'. Wszyscy obejrżeli prezentację, rozwiązywali quiz i krzyżówkę, przygotowane przez p. Basię i p. Gabrysię, a młodszy brali też udział w praktycznej zabawie, przygotowanej przez naszych wuefistów.



Happening Bezpieczne Ferie - luty 2019 Jak co roku spotkaliśmy się w trzech grupach wiekowych z wychowankami placówki, aby przed okresem zimowego wypoczynku przypomnieć sobie zasady bezpieczeństwa podczas zimy. W klasach powstały zasady bezpiecznego zachowania zimą oraz popularne formy zabaw zimowych, które w formie listy zimowych przebojów zawisły na gazetce. Nauczyciele w-f przygotowali ciekawe zabawy sportowe, z wykorzystaniem zimowego sprzętu.





W grudniu gościliśmy teatr profilaktyczny „Kurtyna” z Krakowa ze sztuką „Jestem Królem zamku”. Treść spektaklu nawiązywała do edukacji zdrowotnej (dbałość o zdrowie własne i innych, tworzenie środowiska sprzyjającego zdrowemu stylowi życia bez stosowania używek), kształtowania prawidłowych postaw społecznych i kultury, jak również bezpieczeństwa i profilaktyki zachowań ryzykownych.



Ekologia, dbanie o środowisko

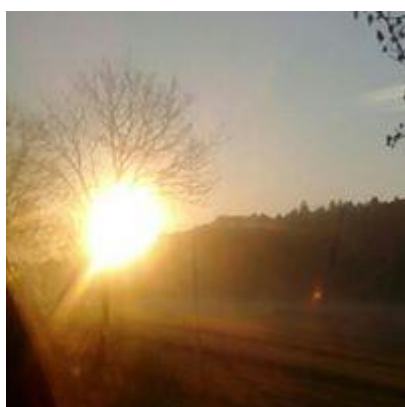
- Sortujemy śmieci. Konkurs na Pomysłowe Kosze na papier. Dnia 20 lutego odbyło się uroczyste rozdanie nagród za wykonanie ciekawych i ekologicznych koszy na papier. Dzięki tej akcji, w każdej klasie powstał oryginalny kosz na segregowanie papieru, uczniowie wiedzą już jak sami mogą dbać o swoje środowisko.



- 22 stycznia klasa V-VII b wykonała karmnik dla ptaków i zawiesiła go w pobliżu szkoły, by zimą dokarmiać ptaki. Taka postawa naszych uczniów na pewno spodobała się zimującym u nas ptakom i świadczy o, tym że nasi uczniowie myślą nie tylko o sobie, lecz mają bardzo dużo empatii wobec zwierząt i ptaków.



10 grudnia odbył się finał konkursu "Jesień w obiektywie". Konkurs miał za zadanie zmotywować naszych uczniów do wyjścia na spacer jesienną porą, aby sfotografować piękny krajobraz Polski jesienią.



- W dniu 14 listopada w ramach zajęć świetlicowych dzieci ze świetlicy szkolnej B wybrały się na wycieczkę do lasu i spotkały się z panem leśniczym Michałem Budźko. Pan leśniczy opowiedział uczniom o swojej pracy, o lesie i mieszkających w nim zwierzętach. Dzieci z zapartym tchem słuchały informacji o tym, jak chronić i dbać o przyrodę oraz uczyły się jak należy zachować się w lesie.

