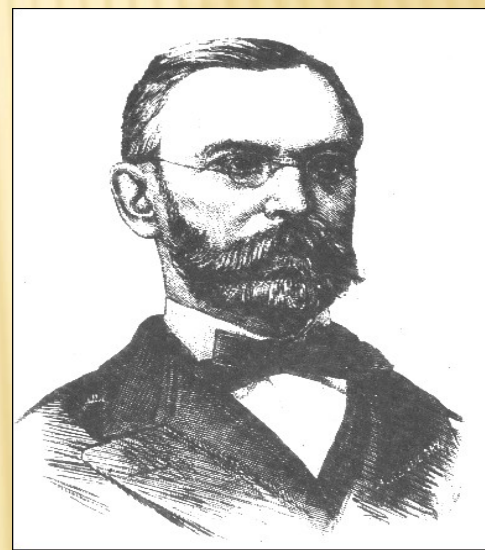


*SZKOŁA
PODSTAWOWA Z
ODDZIAŁAMI
INTEGRACYJNYMI
NR 2
IM. WOJCIECHA
KĘTRZYŃSKIEGO
W SZCZYTNIE*

Motto:

„ Tak jak fala nie może istnieć sama dla siebie, lecz stale uczestniczy falowaniu oceanu, tak nie możemy przeżyć naszego życia wyłącznie dla samych siebie, lecz zawsze tylko we współprzeżywaniu otaczającego nas życia” Albert Schweitzer



Patron szkoły: Wojciech Kętrzyński

„ZDROWE ŻYWIENIE I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W SZKOŁACH”



Wprowadzenie:

- ✘ HEPS to międzynarodowy projekt, który jest realizowany i finansowany z funduszy Unii Europejskiej w ramach Programu Zdrowia Publicznego . Jest on ściśle powiązany z siecią „Szkoły dla Zdrowia w Europie”.

GŁÓWNYMI CELAMI PROJEKTU HEPS JEST:

1. Tworzenie, realizacja i ewaluacja skutecznej polityki krajowej oraz praktyki w zakresie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej w szkołach we wszystkich krajach członkowskich Unii Europejskiej.
2. Wspieranie tworzenia i wdrażania w krajach członkowskich programów zdrowego żywienia i aktywności fizycznej, opracowanych na podstawie potwierdzonych faktów (dowodów) z wykorzystaniem podejścia stosowanego w Szkole Promującej Zdrowie.



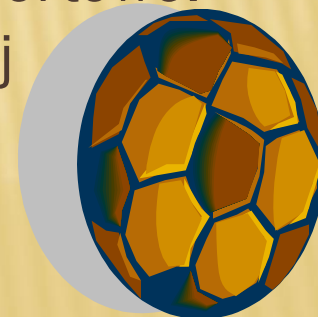
PODSTAWY KONCEPCJI PROJEKTU HEPS WYNIKAJĄ Z:

- ✓ Przyjęcia podstawowych założeń szkoły promującej zdrowie, w tym zwłaszcza koncepcji całościowego podejścia do zdrowia w szkole.
- ✓ Określone w niej kierunki działań wspierają tworzenie przez szkoły własnej polityki, dostosowanej do specyficznych warunków i potrzeb społeczności szkolnej i lokalnej.
- ✓ Polityka ta powinna opierać się na pozytywnej i holistycznej koncepcji zdrowia, która obejmuje styl życia i warunki życia.
- ✓ Cała szkoła powinna włączać się w działania na rzecz promocji zdrowia, a zdrowie ma być wkomponowane we wszystkie aspekty życia tych, którzy uczą się w niej i pracują. Dotyczy to dbałości o zdrowie fizyczne, społeczne, psychiczne i duchowe uczniów oraz pracowników szkoły.
- ✓ lepsza współpraca szkoły ze środowiskiem lokalnym, z organizacjami i instytucjami wspierającymi szkołę.

EFEKTY HEPS W DZIAŁALNOŚCI SZKOŁY PODSTAWOWEJ Z ODDZIAŁAMI INTEGRACYJNYMI NR 2 IM. WOJCIECHA KĘTRZYŃSKIEGO W SZCZYTNIE

Zdrowie fizyczne

- ✗ spójne, zaplanowane i systematyczne podejście do zdrowego żywienia i aktywności fizycznej, w tym:
- ✗ w uzgodnieniu z rodzicami opracowano i wprowadzono formułę 3 x 30 x 130 czyli ruch w stopniu umiarkowanym trzy razy w tygodniu po 30 minut przy tętnie 130 uderzeń na minutę, a także w ramach lekcji w - f uwzględniono IR (Ideks Ruffiera) dający umiejętność badania tętna w celu określenia aktualnego stanu wydolności organizmu;
- ✗ rozszerzono ofertę szkoły o zajęcia pozalekcyjne sportowe: naukę pływania dla klas II i IV, zajęcia piłki siatkowej prowadzone w wolontariacie przez rodziców oraz zajęcia ogólnorozwojowe z tańcem;





- ✘ Raz w miesiącu chętni uczniowie z rodzicami i nauczycielami uczestniczą w rajdzie rowerowym lub pieszym wspólnie opracowanym szlakiem;
- ✘ W II etapie edukacyjnym prowadzone są badania pomiaru porównawczego masy i wagi ciała tzw. BMI. Uczniowie na zajęciach wychowania fizycznego obliczają współczynnik. Większość uczniów nie ma z tym problemem.

W SZKOLE ZE WZGLĘDU NA UCZNIÓW NIEPEŁNOSPRAWNYCH WPROWADZA SIĘ NIESTANDARDOWE DYSCYPLINY SPORTOWE „ZROZUM MNIE”. CZĘSTO INICJATORAMI I POMYSŁODAWCAMI SĄ SAMI UCZNIOWIE.



ŚWIĘTO LATAWCA



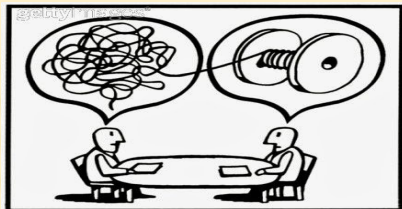
W WYNIKU ZEBRANIA OCZEKIWAŃ UCZNIÓW, PODCZAS PRZERW MIĘDZYLEKCYJNYCH PROWADZONE SĄ:

PRZERWY Z TAŃCEM HIT ZIMY



PRZERWY Z PIŁKĄ





SŁUCHAMY UCZNIÓW I WSPÓLNIE

- ✘ W szkole SU przeprowadza badania sondażowe dotyczące preferencji żywieniowych, w tym ulubionych potraw. Rada Rodziców z kolei z okazji różnych uroczystości szkolnych nagradza uczniów ulubionymi owocami.
- ✘ W układaniu jadłospisu stołówki uczestniczy dietetyk, który prowadzi warsztaty żywieniowe dla rodziców i uczniów
- ✘ Na zajęcia w-f raz w miesiącu zapraszani są wybitni sportowcy, którzy przybliżają uprawianą dyscyplinę sportu.
- ✘ Wprowadziliśmy wspólnie „Modę na wodę”
- ✘ Realizujemy projekt racjonalnego odżywiania „Śniadanie daje moc!”



ZDROWIE PSYCHICZNE

- Wspólnie z rodzicami opracowaliśmy program wychowawczy i profilaktyki, w tym zasady współpracy rodziców ze szkołą i nauczycieli z rodzicami;
- Zbieramy oczekiwania i potrzeby rodziców w zakresie organizowania warsztatów umiejętności wychowawczych, zajęć psychoedukacyjnych;
- Odbývają się spotkania Grupy Wsparcia w ramach programu „Klub Rodzica Integracyjni”;
- Społeczność szkolna wypracowała koncepcję pracy szkoły, którą realizujemy





✘ Wspólne planowanie

- ✘ Organizujemy warsztaty i zajęcia integracyjne, adaptacyjne m.in. program „Wśród Przyjaciół jest nam różnie”, psychoedukacyjnych np. „Jak poradzić sobie ze stresem”.
- ✘ Umiejętność lepszego planowania i prowadzenia pracy z uczniem, wpłynęła na podniesienie wyników szkoły i uczniów na sprawdzianie zewnętrznym, a tym samym na EWD, gdzie uzyskaliśmy dodatni wskaźnik.



ZDROWIE SPOŁECZNE

- ✘ Powszechne wybory Samorządu Uczniowskiego i jego opiekuna;
- ✘ Zbieranie i analizowanie informacji zwrotnych od uczniów dotyczących funkcjonowania szkoły;
- ✘ Wspólne z SU planowanie, opracowywanie i przydzielanie zadań w zakresie organizowania imprez, uroczystości i konkursów;
- ✘ Uruchomienie grupy sportowo – terapeutycznej prowadzonej przez psychologa i nauczyciela wychowania fizycznego, oligofrenopedagoga zadaniem zajęć jest trening zastępowania agresji przez sport z włączeniem elementów metody Arnolda Goldsteina;
- ✘ Efekt: sukcesywny spadek zachowań niepożądanych, w tym niekontrolowanych wybuchów złości i agresji;
- ✘ Prowadzenie we wskazanych oddziałach we współpracy z wychowawcą cykli zajęć z zakresu prawidłowej komunikacji międzyludzkiej, co wpłynęło na poprawę relacji między rówieśnikami.





NAJWAŻNIEJSZE JEST POROZUMIEWANIE SIĘ!!!

- ✘ Grono nauczycielskie uczestniczyło w warsztatach z zakresu komunikacji międzyludzkiej z uwzględnieniem „języka żyrafy”.
- ✘ Współplanujemy i realizujemy ze społecznością życie pozalekcyjne;
- ✘ Efektem tego są lepsze kontakty i współpraca z innymi instytucjami działającymi na rzecz dziecka.



ZDROWIE DUCHOWE



- Współorganizowanie uroczystości, imprez i innych form promujących zainteresowania, uzdolnienia i talenty z udziałem przedstawicieli całej społeczności np. :Koncert Kolęd, Gala 70-lecia szkoły, zaproszenie do udziału w sobotnich artystycznych porankach w szkole z udziałem zaproszonych gości.
- Stwarzanie możliwości udziału i zaproszenie do uczestnictwa w spotkaniach z ciekawymi ludźmi, koncertach, innych inicjatywach organizowanych również przez inne podmioty.



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

Grażyna Wyrzykowska - Mączyńska

Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi nr 2

im. Wojciecha Kętrzyńskiego

w Szczytnie