

# 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 przeznaczają 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 samorządnych 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. Raczowska			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

