

## RAPORT ROCZNY Z WYNIKÓW DZIAŁAŃ SZKOŁY

### Szkoła Podstawowa nr 5 w Luboniu w roku szkolnym 2020/2021

(sporządzony na podstawie *Planu działań SZPZ/PPZ* na dany rok szkolny)

**Raport należy zamieścić na stronie internetowej szkoły i pozostawić przez okres 5**

**Problem priorytetowy** (przytoczyć z planu działań SZPZ/PPZ na dany rok szkolny):

***Uczniowie dokonują niewłaściwych wyborów produktów spożywczych. Nie mają świadomości, jak ważne dla zdrowia jest odpowiednie śniadanie. Nie piją odpowiedniej ilości wody.***

**Wyniki ewaluacji:**

**Cel zaplanowany** (przytoczyć z planu działań SZPZ/PPZ na dany rok szkolny):

***Zwiększyć liczbę uczniów, rodziców, nauczycieli i pracowników szkoły, którzy mają prawidłowe nawyki żywieniowe.***

**Kryterium sukcesu**(przytoczyć z planu działań SZPZ/PPZ na dany rok szkolny):

***70% naszych uczniów ma zdrowe nawyki żywieniowe***

**Jeśli nie udało się osiągnąć kryterium sukcesu to dlaczego?:**

.....

Realizacja zadań			
Nazwa zadania	Kryterium sukcesu	W jakim stopniu osiągnięto kryterium sukcesu?	Czego nie udało się zrobić i dlaczego?
DZIEŃ PROFILAKTYKI	Zaangażowanie całej społeczności szkolnej	<p>W dniu profilaktyki wzięta udział cała społeczność szkolna ; głównym celem było kształtowanie wiedzy o prawidłowym odżywianiu i roli aktywności ruchowej. Uczniowie zapoznali się z zagadnieniami na temat zdrowego odżywiania (wysłuchali prelekcji psychologa szkolnego oraz zapoznali się z materiałami wprowadzającymi w zagadnienia zdrowego stylu życia).</p> <p>W ramach zajęć warsztatowych wykonali piramidę żywienia, plakaty pokazujące osoby właściwie się odżywiające i prowadzące aktywny styl życia oraz tablice zawierające kodeks zdrowych myśli.</p> <p>W dalszej części uczniowie klas 1-3 uczestniczyli w rozgrywkach sportowych pokonując zadania w których wykazywali się swoimi możliwościami sportowymi (tory przeszkód). Klasy 4-8 brały udział w podchodach (na terenie szkoły ustalone były zadania sprawdzające wiedzę, z którą uczniowie mieli możliwość zapoznać się w pierwszej części warsztatów).</p> <p>W przerwach pomiędzy poszczególnymi zajęciami uczniowie przygotowywali drugie śniadanie spełniające normy żywieniowe właściwe dla młodych ludzi.</p> <p>Wszystkie prace uczniów zostały wyeksponowane w salach lekcyjnych.</p>	

OWOCOWE WTORKI	70 % uczniów przynosi owoce	W ramach zdrowych nawyków żywieniowych uczniowie w każdy wtorek zrezygnowali ze słodkiej przekąski i do szkoły zabierali wybrany owoc. Nauczyciele świetlicy oraz nauczyciele wychowawcy monitorowali te działania. Na koniec każdego miesiąca ogłaszali wyniki i przedstawiali je na gazetce szkolnej. 80% naszych uczniów przyniosło do szkoły owoce lub warzywa.	
GOTUJ Z KLASĄ	60% uczniów przynosi produkty potrzebne do przygotowania zdrowej przekąski	Zadanie uczniowie wykonywali podczas nauki zdalnej. W ramach tego przedsięwzięcia 70 % uczniów z dużym zaangażowaniem i pomysłowością przygotowali zdrowe kanapki, sałatki owocowe i warzywne. Podczas wspólnego śniadania uczniowie mieli możliwość zdobycia informacji na temat wartości odżywczych warzyw i owoców. W podsumowaniu działań powstał kącik dydaktyczny, w którym pojawiły się dodatkowe informacje o produktach odżywczych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Pierwszy temat - "Wiosna z pyszną owsianką". Wysialiśmy owies i dokonywaliśmy codziennej obserwacji. Podlewaliśmy go i wykonywaliśmy zdjęcia poszczególnych faz wzrostu. W międzyczasie poszerzaliśmy wiedzę na temat tej rośliny; dowiedzieliśmy się, skąd pochodzi i jakie ma wartości odżywcze. Doszliśmy do wniosku, że powinna pojawić się w naszym codziennym odżywianiu w postaci płatków owsianych. Zachęcaliśmy do zapoznania się z przygotowanymi ulotkami w szkole oraz z prezentacją dostępną pod linkiem: <a href="https://view.genial.ly/60412fe4da42b10d80b25ccd/presentation-kacik-dydaktyczny-sp5-1">https://view.genial.ly/60412fe4da42b10d80b25ccd/presentation-kacik-dydaktyczny-sp5-1</a> . W trakcie nauczania zdalnego jako podsumowanie naszych działań przygotowaliśmy dla uczniów prezentację Genially do której zawsze mogli zaglądać i utrwalać swoje pozytywne nawyki.	
PROJEKT - WATER DAY IS OK!	80% uczniów uczestniczy w działaniach	W dniach od 22-26 marca pogłębialiśmy naszą wiedzę na temat wody w ramach obchodów Światowego Dnia Wody. Uczyliśmy się o właściwościach tej niezwykłej cieczy. Zastanawialiśmy się, jakie działania powinniśmy podejmować w związku z ochroną środowiska wodnego, a także jakie zagrożenia wynikają ze spadku jej zasobów. Uczniowie podczas lekcji geografii, przyrody, biologii, plastyki, lekcji wychowawczych omawiali w/w zagadnienia oraz wykonywali zadania. Eksperymenty, prace plastyczne, prace fotograficzne, rozwiązywanie quizów tematycznych pozwoliły połączyć walory dydaktyczne z dobrą zabawą. Dzieci mogły wziąć udział w tygodniowym wyzwaniu „Piję wodę”. Nasza inicjatywa miała na celu uświadomienie wszystkim, jak ważnym i kluczowym elementem jest woda, nie tylko w naszym środowisku, ale także jako składnik budulcowy każdego organizmu. W tym dniu wszyscy uczniowie ubrali się w strój symbolizujący wodę. Została zaangażowana cała społeczność szkolna.	
DZIEŃ ZIEMI Zdrowe śniadanie w ramach Dnia Ziemii	80 % procent uczniów wie, jak ważne dla zdrowia jest codzienne spożywanie drugiego śniadania	W ramach światowego Dnia Ziemi uczniowie, nauczyciele oraz pracownicy obsługi a także rodzice naszej szkoły brali udział w wyzwaniu pod hasłem „10 kroków, które możesz zrobić dla Ziemi”. Zadania, które wykonywali, obejmowały między innymi: picie wody z filtrowanej butelki oraz; zadbanie o swój organizm - picie wodę, jedzenia zdrowej żywności, spacerowania 10 tyś. kroków dziennie. Wszyscy przyjęli wyzwanie i odesłali nam swoje zaliczone zadania.	

<p>PROGRAM ZDROWO SPORTOWO I BEZPIECZNIE</p>	<p>Pojawienie się zdrowej przekąski</p>	<p>DZIEŃ DRUGIEGO ŚNIADANIA – w szkole odbył się DZIEŃ DRUGIEGO ŚNIADANIA POD HASŁEM „Każdy dzień rozpocznij śniadaniem i uśmiechem na twarzy!” Dzieci dowiedziały się, że śniadanie to najważniejszy posiłek dnia. Dzięki niemu mają energię do nauki, lepiej koncentrują się podczas lekcji i mają siłę do zabawy. To najlepszy start w nowy dzień. Akcja „Śniadanie daje moc” przypomniała dzieciom, jak ważny jest pierwszy posiłek i co się na niego powinno składać. Uczniowie wzięli udział w tej prozdrowotnej akcji, choć tym razem inaczej ze względu na zdalne nauczanie. Swoje zdrowe, pyszne i kolorowe kanapki przygotowali w domu. Efekty pracy przedstawili na zdjęciach.</p> <p>W ramach programu odbył się również konkurs fotograficzny „W zdrowym ciele zdrowy duch”. Uczniowie dokumentowali swoją aktywność sportową w postaci aktywności fizycznej. Wszystkie prace, które wpłynęły, były niesamowite i ciekawe.</p> <p>Opiekunowie świetlicy szkolnej zorganizowali dla swoich podopiecznych konkurs na wykonanie w domowym zaciszu zdrowej potrawy w barwach patriotycznych. Potrawy, które otrzymaliśmy od uczniów drogą mailową, wyglądały bardzo smakowicie. Uczniowie uczęszczający do świetlicy szkolnej brali udział w programie "Dobrze Jemy ze Szkołą na Widelcu". Celem programu jest promowanie zdrowego sposobu odżywiania wśród dzieci. W ramach programu wzięliśmy udział w konkursie „Warzywa i owoce dają moc”. Podczas nauki zdalnej, uczniowie wykonywali prace plastyczne oraz nagrywali filmy. Świetlica szkolna brała udział w konkursie „Dobrze Jemy” ze Szkołą na Widelcu „Warzywa i owoce dają moc”. W ramach konkursu przesłaliśmy film, który został udostępniony na stronie szkoły. Wiele dzieci, rodziców i nauczycieli z naszej szkoły głosowało na film, dlatego w zaledwie dwa dni uzyskaliśmy wymaganą liczbę punktów, żeby przejść do drugiego etapu. W drugim etapie była także brana pod uwagę realizacja scenariuszy "Szkoły na Widelcu" o zdrowym żywieniu. Zajęcia dotyczyły piramidy żywienia, walorów płynących z picia wody oraz ruchu, dobroczynnego wpływu ziół, dobrych tłuszczów w diecie, a także tego, jak powinno wyglądać zdrowe śniadanie i rozsądne zakupy. Ponadto dowiedzieliśmy się także, w czym dzieci mogą pomagać w kuchni. W trakcie zdalnego nauczania wykonaliśmy kilka zadań praktycznych: pyszne koktajle warzywno-owocowe, zdrowe śniadanie w świetlicy oraz zdrowe naleśniki w domowym zaciszu. Nasze działania przyniosły efekty w postaci uzyskania wyróżnienia w konkursie i atrakcyjnych nagród. Otrzymaliśmy fartuszki, deseczki, sprzęt kuchenny, oliwę z oliwek, lunchboxy dla dzieci, notesiki i kredki oraz bony zakupowe do Kauflandu, a we wrześniu otrzymamy zioła do parapetowego ogródka</p>	
<p>Konkurs na prezentację multimedialną „Cukier? Nie dziękuję?”</p>	<p>50% uczniów podejmuje działania</p>	<p>W akcji wzięło udział 60 % uczniów. Wszystkie klasy naszej szkoły podczas zdalnej lekcji wychowania fizycznego spożywają dowolny owoc. Są to tak zwane „owocowe wtorki”. Nauczyciele wychowania fizycznego nakłaniali by zamienić batonika czy czekoladkę na zdrową owocową przekąską. Zdrowe odżywianie to jeden z wielu tematów realizowanych przy okazji wychowania zdrowotnego podczas nauki zdalnej. Drugim elementem, na który prowadzący kładli również niemały nacisk jest odpowiednie nawodnienie oraz zastąpienie kolorowych słodzonych napojów wodą. Nauczyciele uświadamiali uczniom, że regularne picie wody w ciągu dnia to lepsze zapamiętywanie i koncentracja, szczególnie ważne podczas nauki w domu. Wszystkie działania ukierunkowane są na zmianę nawyków żywieniowych oraz poszerzenie wiedzy w zakresie spożywanych produktów. Uczniowie w ramach tych działań przygotowywali prezentację multimedialną pod hasłem „Cukier? Nie, dziękuję” na temat zawartości cukru w różnych produktach. Następnie przedstawiali swoje przemyślenia na lekcjach. Dla uczniów klas młodszych przygotowali planszę dydaktyczną informującą o zawartości cukru w różnych napojach.</p>	

„Pomysł na drugie śniadanie”	50 % uczniów podejmuje działania	W ramach tego wydarzenia stacjonarnie przygotowaliśmy dla całej społeczności szkolnej zdrowe kanapki, przekąski i smakołyki. Nawiązaliśmy w ten sposób do zdrowej diety każdego ucznia i zdrowego odżywiania. Tej wiosny nieco inaczej świętowaliśmy. Chętni uczniowie z każdej klasy przygotowali w swoim domu zdrową, smaczną kanapkę. Nie zapomnieli także o wodzie mineralnej, bo " woda zdrowia im doda". W ramach lekkiego, bezstresowego i przyjemnego wejścia w tę porę roku przygotowaliśmy zestawienie wybranych propozycji wiosennych śniadań. Na naszych stołach można było znaleźć mnóstwo kanapkowych inspiracji, które pozwalają nam rozpocząć każdy dzień kreatywnie i pysznie! Ponadto uczniowie mogli posłuchać prelekcji dr nauk medycznych Marty Lewandowicz - pracownika Uniwersytetu Medycznego, dietetyka. Dotyczyła ona zdrowego odżywiania i zdrowych nawyków żywieniowych. Z pomysłów śniadaniowych powstał PORADNIK KULINARNY - ONLINE. Uczniowie mogą zaglądać i szukać inspiracji do zdrowych śniadań. W wydarzeniu wzięło udział 65 % uczniów.	
Propagowanie zdrowych nawyków żywieniowych Warsztaty szkolenie z okazji „Miesiąca Zdrowia- pt. Zdrowie na talerzu	50 % rodziców i uczniów dziadków bierze udział w warsztatach	20 maja 2021 roku w ramach projektu „Szkoła Promująca Zdrowie” uczniowie z klas 4,5,6,7 i 8 naszej szkoły posłuchali wykładu Pani Marty Lewandowicz. Prelegentka jest dietetykiem i pracownikiem naukowym Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu. Pani dr Lewandowicz opowiedziała nam o zasadach zdrowego odżywiania bardzo ważnych w naszym codziennym życiu. W celu stworzenia dobrej diety dla nastolatka należy przede wszystkim zacząć od uświadomienia młodemu człowiekowi, w jak dużym stopniu jest on odpowiedzialny za własne zdrowie, wygląd, a także samopoczucie. Należy zwrócić uwagę na: regularne przyjmowanie posiłków, codzienne spożywanie warzyw i owoców, produktów pełnoziarnistych oraz nabiału, ograniczenie spożycia produktów o dużej zawartości tłuszczu, cukru oraz soli, codzienną aktywność fizyczną - nie tylko w formie sportu i ćwiczeń, ale również w postaci codziennego przemieszczania się, np. dojazd do szkoły rowerem, używanie schodów zamiast windy, redukcję czasu spędzanego przed ekranem telefonu, komputera i telewizora. Pani dietetyk wspomniała o dietoterapii, a to coś więcej, niż zbilansowany plan żywieniowy. To dbałość o to, co najcenniejsze – o własne zdrowie.	
Przypomnienie i uświadomienie rodzicom w czasie spotkań z rodzicami korzyści płynących ze zdrowego odżywiania	50 % frekwencji na spotkaniach	Przygotowanie informacji nt. zdrowego śniadania. Uświadomienie rodzicom, że zarówno nadmiar kalorii, jak i niedobór kalorii czy też pokarmowych składników prowadzi do zachwiania równowagi procesów metabolicznych zachodzących w organizmie i nieprawidłowej wagi (można to sprawdzić za pomocą kalkulatora do określenia BMI dzieci i młodzieży). Zwyczaje i nawyki żywieniowe ukształtowane w okresie dziecięcym i nastoletnim negatywnie rzutują na dalszy rozwój i zdrowie człowieka oraz są bardzo trudne do wyeliminowania. Zachęcenie rodziców do współpracy. Efektem naszej współpracy, było to, że uczniowie przynosili pełnowartościowe śniadania i to że uczniowie wspólnie z rodzicami przygotowywali posiłki.	
ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA	60 % frekwencji uczniów	Z okazji Dnia Dziecka, 1 czerwca, w naszej szkole zorganizowaliśmy wiele ciekawych atrakcji. Od samego rana wszystkie klasy grały w gry planszowe oraz "Państwa, miasta". Po małej integracji w salach uczniowie klas 4-8 wyruszyli w trasę po Luboniu. Każda klasa miała zeszyt zadań z mapą. Według niej trzeba było zaliczyć kolejne punkty i rozwiązać znalezione w nich zadania. Zadania obejmowały zagadnienia prawidłowych nawyków żywieniowych. Podopieczni w klasach 1-3 brali udział w rozgrywkach sportowych. Na boiskach mieli do wykonania zadania zręcznościowe, szybkościowe, pracę w grupach. Na dziedzińcu szkolnym poznawali gry i zabawy z dawnych lat (kapsle, klasy, gumy, linka :-)) Po sportowej rywalizacji wszystkie klasy wróciły do sal na pyszne, zdrowe śniadanie. W tym dniu uczestniczyło 80 % uczniów.	

Lekcje	70% frekwencji uczniów	<p>Na lekcjach biologii i przyrody w klasach 4 – 8, poświęciliśmy czas na bardzo ważne zagadnienie związane z występowaniem i znaczeniem wody w przyrodzie. Dowiedzieliśmy się, że „TYLKO 1 % NADAJE SIĘ DO PICIA, BARDZO CENNA JEST WODA SŁODKA. JEJ ILOŚĆ NA ZIEMI JEST OGRANICZONA”. Poznaliśmy zawartość wody w narządach ciała człowieka, zwierząt i organach roślin. Każdy uczeń miał w czasie lekcji wodę, którą piliśmy, świadomi tego, jak drogocennym jest płynem. Uczniowie rozwiązywali karty pracy, tematycznie związane z wodą u roślin (kl.5), zwierząt (kl. 6), człowieka (kl.7). Wykonaliśmy zadanie przedstawiające procentową zawartość wody w wybranych organizmach. Na lekcjach matematyki uczniowie obliczali zawartość wody w organizmie człowieka. Na lekcjach geografii omawialiśmy zasoby wodne na Ziemi. Dowiedzieliśmy się, że ponad miliard ludzi na świecie cierpi z powodu braku dostępu do czystej wody pitnej.</p> <p>Ideą obchodów tego dnia jest uświadomienie uczniom wpływu prawidłowej gospodarki wodnej na kondycję gospodarczą i społeczną państw i wszystkich ludzi.</p> <p>Dodatkowo uczniowie podczas lekcji ubrani byli w kolory niebieskie.</p>	
--------	------------------------	--	--

#### Wnioski (podsumowanie i interpretacja wyników ewaluacji):

##### 1. Korzyści z działań (dla uczniów, szkoły, społeczności szkolnej):

- Zaplanowane na rok szkolny 2020/2021 działania, podjęte w placówce w celu poprawy zdrowego stylu życia poprzez zdrowe odżywianie zostały zrealizowane
- systematycznie przeprowadzone zajęcia uświadamiały uczniom potrzebę prawidłowego odżywiania
- uczniowie chętniej przystępują realizacji programów związanych z promowaniem zdrowych nawyków żywieniowych, atrakcyjna forma ułatwia zdobywanie wiedzy przez dzieci i pomaga stosować ją w życiu codziennym;
- udało się wyposażyć większość dzieci i rodziców w wiedzę niezbędną do dokonywania zdrowych wyborów żywieniowych,
- zarówno nauczyciele, jak i rodzice zauważyli, że dzieci częściej zastanawiają się nad tym, co jedzą, częściej czytają też etykiety i próbują nowych smaków.
- w przyszłym roku warto kontynuować działania promujące zdrowe odżywianie, niezależnie ; nie da się zmienić diametralnie nawyków żywieniowych w ciągu jednego roku w szkole,
- Zdecydowana większość uczniów dostrzega konieczność zmiany nawyków żywieniowych oraz sposobów spędzania wolnego czasu na bardziej aktywny. Uczniowie poznali, że dbanie o zdrowie może być wielką przyjemnością i sprawiać wiele satysfakcji.

##### 2. Trudności w realizacji działań:

- niektóre zaplanowane zadania ze względu na czas nauczania zdalnego zostały zrealizowane w późniejszych terminach.

##### 3. W przyszłym roku szkolnym należy kontynuować zaplanowaną na rok 2020/2021 pracę nad wyłonionym problemem priorytetowym, poszerzając jeszcze o dodatkowe działania

.....

Podpis Koordynatora SzPZ/PPZ