

SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE



Szkoła Podstawowa nr 46

Autor Dorota Peła-Matusiak

Zespół Promocji Zdrowia w naszej szkole

Koordynator – Dorota Peła-Matusiak (klasy 4-7)

Tomasz Politański (klasy 1-3)

Członkowie – Urszula Matyśkiewicz - Jaworska

Maciej Nowicki

Monika Gąsior

Urszula Walewska

Ewa Raczyńska

Sylwia Jasińska

Anna Majewska

Grażyna Kosmala

Iwona Sowińska

Andrzej Rubciak

Kamila Mrówczyńska – Haładaj

Anna Kuzaniak

Agata Kabza - Wańkowska





3 listopada 2009 r. zostaliśmy przyjęci na okres 5 lat do Wojewódzkiej Sieci Szkół i Przedszkoli Promujących Zdrowie.

13 listopada 2014 roku wręczone zostały wojewódzkie certyfikaty szkół i przedszkoli promujących zdrowie. Nasza szkoła jako jedna z 18 placówek z województwa łódzkiego otrzymała kolejny już raz certyfikat na okres 3 lat.



25 maja na Konferencji zorganizowanej przez UMŁ i ŁCDNiKP przyznano wojewódzkie certyfikaty Szkół i Przedszkoli Promujących Zdrowie na okres kolejnych 3 lat. Nasza szkoła znalazła się wśród 10 szkół z naszego województwa.

PROJEKT NA ROK SZKOLNY 2018/2019

Problem priorytetowy: Poprawa warunków estetyki i zadbanie o porządek w salach lekcyjnych.

W dniu 7 czerwca 2019 r. zorganizowaliśmy "Festyn Zdrowia". Nauczyciele najmłodszych klas przygotowali dla swoich wychowanków ciekawą ofertę zajęć warsztatowych zatytułowanych: klasa 1A "Koło Fortuny", 1B "Żywnościowy zawrót głowy", 2A "Śmietnik w mojej głowie", 2B "Sportowa Zgaduj Zgadula" i klasa 3A "Mali badacze". Dzieci wspólnie z rodzicami i nauczycielami przygotowali zdrowe przekąski i zaprezentowali je na boisku szkolnym. Było zdrowo smacznie i kolorowo.





Z uczniami klas 4-8 zajęcia warsztatowe poprowadzili zaproszeni goście: ratownicy WOPR, funkcjonariusze policji i służby więziennej, którym towarzyszył pies Nondo 444.

W klasie 8A i 8B przeprowadzono pogadankę pod hasłem "Dopalacze i energetyki szkodzą zdrowiu"

Klasa 7A wzięła udział w quizie tematycznym pt. Historia łyżwiarstwa figurowego w pigułce"

W części artystycznej w zachwycającym układzie tanecznym wystąpiły uczennice klasy 4B i 4C.

W części sportowej Festynu, klasy 1-3 uczestniczyły w turnieju "Wyścigi na wesoło", a klasy 4-8 w turnieju "Ringo".



WYŚCIGI NA WESOŁO							TURNIEJ RINGO						
07.06.2019							KLASY 4-8						
KLASA	START	FINISZ	WYNIK	WYNIK	WYNIK	WYNIK	KLASA	START	FINISZ	WYNIK	WYNIK	WYNIK	WYNIK
a	2	1	2	2	2	9 ¹	I	4A	4B	6:6	2-2	5A	5B
b	1	2	1	1	1	6 ²	II	4A	4C	6:6	3-1	5A	5C
c	2	3	2	2	2	11 ²	I	4B	4C	5:9	1-3	5B	5C
d	3	2	3	3	1	12 ¹	I	6A	7A	10:5	3-1	7A	8A
e	1	1	1	1	3	7 ³	II	6A	7B	4:11	1-3	7B	8B
								KLASA	START	FINISZ	WYNIK	WYNIK	WYNIK
								ΔA	ΔB	16:49	1-3	ΔA	ΔB

PROJEKT NA ROK SZKOLNY 2017/2018

„Zagrożenia cywilizacyjne w oczach dziecka”

Problem priorytetowy: podniesienie poziomu świadomości dzieci oraz ich rodziców o szkodliwym wpływie środków uzależniających, Internetu.

W dniu 15 czerwca zorganizowaliśmy Festyn Zdrowia.

Festyn zainaugurowaliśmy turniejem piłki nożnej dla klas 4 -7. Na zakończenie turnieju w układzie tanecznym wystąpili uczniowie klasy 7B. Dzieci uczestniczyły również w grach rekreacyjnych takich jak: trambambula i tenis stołowy oraz zajęciach tanecznych "Muzyczne płąsy". Po grach i zabawach sportowo-rekreacyjnych uczniowie klas starszych udali się na warsztaty tematyczne poprowadzone przez: ratowników Łódzkiego WOPR, funkcjonariuszy Straży Miejskiej, funkcjonariuszy Zespołu Profilaktyki Społecznej Komendy Miejskiej Policji w Łodzi i trenerów Akademii Sportów Walki DOJO Macieja Studzińskiego. Nasi najmłodsi wychowankowie rywalizowali w turnieju sportowym "Wyścigi na wesoło”.



PROJEKT NA ROK SZKOLNY 2016/2017

„Kształtowanie postaw patriotycznych poprzez kulturę fizyczną”

26 maja odbył się w naszej szkole Dzień Zdrowia połączony z Dniem Rodziny, Dniem Dziecka, Dniem Matki.

Oprócz dobrej zabawy staraliśmy się wzbogacić uczestników naszego festynu w wiedzę o zdrowym stylu życia, jak bezpiecznie i aktywnie spędzać czas wolny, jak dbać o bezpieczeństwo swoje i innych.

W tym roku nasza impreza miała formę warsztatową.

Każda klasa uczestniczyła w

2 warsztatach, które poprowadzili zaproszenie goście i nasi nauczyciele.





Na wesoło dla seniorów – „Kiedy Rebe się śmieje”

Pierwsza pomoc przedmedyczna - WOPR

Quiz dla klas 4-6 i Quiz dla klas 2-3

Brazylijska sztuka walki Capoeira – poprowadzona przez przedstawiciela Szkoły

Capoeira UNICAR Contramestre Secao,

Warsztaty „Zdrowy styl życia”- pracownicy Biblioteki Pedagogicznej

Zabawa integracyjno - ruchowa "Bagno" dla dzieci i dorosłych

Piramida Zdrowego Żywienia dla dzieci

Woda źródłem zdrowia - prezentacja i doświadczenia z wodą

Lekcja Jogi

Warsztaty z bębnami

Klasa 2A wystawiła Bajkowe Przedstawienie na Dzień Matki.

Rodzice, Dziadkowie razem z uczniami przygotowywali „Potrawę Naj”. Pomysłowość potraw w tym roku była zadziwiająca, co można zobaczyć na zdjęciach.

Degustacja potraw cieszyła się jak zwykle największym zainteresowaniem.

W przerwie warsztatów rozegrany został Mecz Rodziców w siatkówkę - Starsze klasy kontra Młodsze klasy.

Rodzice zaprezentowali bardzo wysoki poziom gry, mecz prawie zakończył się remisem.



PROJEKT NA ROK SZKOLNY 2015/2016

„Kalejdoskop zdrowego stylu życia”

1 czerwca zorganizowaliśmy Dzień Dziecka, Dzień Zdrowia, Dzień Rodziny.

Dla najmłodszych kl.I- III zorganizowaliśmy Gry i Zabawy pod hasłem „Bawimy się bezpiecznie”.

Starsi uczestniczyli w Ścieżce Prozdrowotnej, podczas której trzeba było pokonać 5 stacji na których Zespoły wykonywały zadania sprawnościowe i odpowiadały na pytania dotyczące zdrowego stylu życia.

Podsumowaliśmy Konkurs Plastyczny dla kl.I- III „Zdrowie i higiena na co dzień”. Starsi rywalizowali w Konkursie na hasło „Kibicujemy w duchu Fair Play”. Zostały rozdane dyplomy za Międzyklasową Ligę Gier Zespołowych, którą przeprowadzał Pan Maciej Nowicki.



Uczniowie pod kierunkiem wychowawców i rodzice zaangażowali się w przygotowanie ekopotraw, ich degustacja cieszyła się chyba największym zainteresowaniem.



Uczniowie wysłuchali i obejrzelili prezentację nt. dopalaczy, przeprowadzoną przez Panią Iwonę Sowińską - pielęgniarkę szkolną. Klasa 4A pod kierownictwem Pani Grażyny Kosmali w ramach obchodów Dnia Ziemi, zaprezentowała się w bardzo ciekawym przedstawieniu na temat używek.



PROJEKT NA ROK SZKOLNY 2014/2015

„Przestrzegaj bezpieczeństwa w każdym zdarzeniu, ratuj życie,
gdy jest w zagrożeniu!”



Przystąpiliśmy do ogólnopolskiego projektu organizowanego przez Bank Ochrony Środowiska pod nazwą „Czas na zdrowie”.

I Etap - „Rozgrzewka” składał się z 4 części:

- Budujemy Zespół
 - Prezentujemy Zespół, przygotowanie i przedstawienie prezentacji multimedialnej „10 zasad zdrowego stylu życia”
 - Przygotowanie scenariusza Festynu
 - Planujemy promocję (załączenie Plakatu, Ulotki, Gazetki Szkolnej)
- Zajęliśmy w tym etapie 37 miejsce na 187 szkół z całej Polski.



W II Etapie „Festyn Zdrowia” należało przygotować raporty z następujących działań:

- Pokaz filmików „Śmietnik w mojej głowie”
- Organizacja zdrowego poczęstunku
- Organizacja gier i zabaw ruchowych
- Obecność gości honorowych

W tym etapie zajęliśmy 16 miejsce.

„Festyn Zdrowia odbył się 29 maja.



Starsi – klasy IV-VI brali udział w Szkolnych Zawodach Sportowych „Mini siatkówka”



Dla najmłodszych zorganizowaliśmy „Bezpieczne gry i zabawy – kl.I - III i Oddział Przedszkolny”



Odbył się trening piłki nożnej z meczem dla jednej z klas starszych przeprowadzony przez Piotra Szarpaka, byłego piłkarza Widzewa-Lódź



Uczniowie i rodzice zaangażowali się w przygotowanie ekopotraw, ich degustacja cieszyła się chyba największym zainteresowaniem.

Zaproszona pani dietetyk przygotowała pokaz pieczenia chleba i przedstawiła wiele produktów pod hasłem – zdrowa żywność.





Klasy starsze i młodsze uczestniczyły w pokazie filmów „Śmietnik w mojej głowie”.



Funkcjonariusze z Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Łodzi przygotowali Mobilne Miasteczko Ruchu Drogowego.



Pierwsza Pomoc Przedmedyczna została profesjonalnie przeprowadzona przez ratowników WOPR Łódź.

PROJEKT NA ROK SZKOLNY 2013/2014 - „WF Z KLASĄ”

Cel: zachęcanie uczniów do zdrowego, sportowego stylu życia nie tylko na lekcjach, a w ten sposób do zachowania zdrowia.



11 kwietnia obchodziliśmy w naszej szkole Światowy Dzień Zdrowia.



Imprezę rozpoczęliśmy turniejem rozgrywek sportowych klas młodszych pod hasłem „Bawimy się bezpiecznie”. W klasach 4-6 rozegrano Turniej „Dwa ognie” i finał turnieju Unihokeja.





Wszyscy uczniowie i przedszkolaki mogli uczestniczyć w zajęciach z pierwszej pomocy przeprowadzonych przez Straż Pożarną, w quizach zorganizowanych przez Straż Miejską – Wydział Profilaktyki, czy poznać specyfikę pracy psa zatrudnionego w Straży Miejskiej – Nikity.

Zaproszone przedszkolaki z Przedszkola Miejskiego nr 23, 122 i 199 wzięły udział w zajęciach integracyjnych z klasami młodszymi tworząc wspólne prace plastyczne.



Na zakończenie podsumowano konkursy sportowe, plastyczny i informatyczny.



PROJEKT NA ROK SZKOLNY 2012/2013

„Chcesz się pozbyć nadmiaru kalorii – uprawiaj sport i żyj w glorii”.

Celem głównym projektu było - przeciwdziałanie nadwadze i otyłości poprzez ruch i zdrowe odżywianie.



Final Projektu przypadł na Wiosenny Tydzień Zdrowia - Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Łodzi i Łódzkiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli i Kształcenia Praktycznego
– 18-22.03.2013r.

Imprezę rozpoczęliśmy Turniejem rozgrywek sportowych klas młodszych pod hasłem „Bawimy się bezpiecznie”. Następnie społeczność szkolna integrowała się z zaproszonymi przedszkolakami. Zaproszeni goście z Przedszkola Miejskiego nr 23, 207 i 208 zaprezentowali krótkie prezentacje na temat zdrowego stylu życia. Przedszkola otrzymały dyplomy z podziękowaniami oraz zdrowe przekąski w postaci jabłek.





W klasach 4-6 rozegrano również finał Turnieju „Dwa ognie„ dla dziewcząt i Unihokeja dla chłopców. Na koniec ogłoszono wyniki konkursów, turniejów, wręczono dyplomy, wyłoniono „14 Wspaniałych” – uczniów, którzy wykazują się na co dzień dużą kulturą osobistą.

PROJEKT NA ROK SZKOLNY 2011/2012

„Odrzucamy przemoc i agresję - żyjemy w zgodzie ze sobą i innymi”.



Finał naszego Projektu przypadł na Obchody Światowego Dnia Zdrowia 13.04.2011r. do realizacji naszego projektu zaprosiliśmy gości z 4 przedszkoli nr: 23, 34, 199, 208, które zaprezentowały się w krótkich występach nt. zdrowego trybu życia i zdrowego odżywiania.

Rozegrano finał Szkolnej Ligi w unihokeja chłopców i Piłki Siatkowej dziewcząt (klasy 4-6) pod wspólnym hasłem - „Festiwal Sportu”. Uczniowie klas 1-3 i Oddziału Przedszkolnego uczestniczyli w Turnieju Sportowym pod hasłem „Bawimy się bezpiecznie!”



PROJEKT w roku szkolnym 2010/11

„Życie wolne od uzależnień”

CEL OGÓLNY

Uświadomienie uczniom szkodliwego wpływu środków uzależniających oraz niewłaściwych zachowań na zdrowie psychiczne i fizyczne człowieka.

Od lutego odbywały się rozgrywki piłki nożnej dla chłopców i Kwadranta dla dziewcząt w ramach Turnieju „Sport jako alternatywa dla uzależnień”.





Finał naszego Projektu przypadł na Obchody Światowego Dnia Zdrowia 7.04.2011r. Społeczność szkolna integrowała się z zaproszonymi przedszkolakami. Degustowano Zdrowe Sałatki i Wiosenne Kanapki. Rozegrano finał Turnieju Piłki Nożnej oraz Kwadranta pod hasłem „Sport jako alternatywa dla uzależnień” dla klas 4-6. Przeprowadzono przy pomocy studentów z Uniwersytetu Łódzkiego Gry i Zabawy dla klas 1-3.



Integrujemy się z przedszkolakami

**Plan działań w roku szkolnym
2009/2010**

**to promowanie aktywnego spędzania czasu wolnego
„Życ sportowo-znaczy zdrowo”.**

**Nauka piosenek promujących zdrowy styl życia: "Hymn zdrowych dzieciaków",
"Bądź zdrow na zdrowie", "Nie garb się przyjacielu" – marzec, kwiecień 2010r.**

**Została zorganizowana po raz trzeci „Międzyklasowa Liga Unihokeja” dla klas
4–6. Rozgrywki prowadzone były podczas przerw obiadowych.**

**Uczniowie klas V uczestniczyli w Konkursie Ogólnolódzkim „Choroby
cywilizacyjne zagrożeniem dla zdrowia człowieka”. Reprezentacja szkoły zajęła 8
miejsce wśród 30 szkół łódzkich.**

**W grudniu uczennice klas V A i B, oraz VI A i B samodzielnie przygotowały
zestawy ćwiczeń ogólnorozwojowych w rytm muzyki, a także opracowały układy
taneczne.**

**Na lekcjach plastyki uczniowie wykonali plakaty propagujące zdrowy tryb życia
pt. "Piramida zdrowia" i "Okaż serce swemu sercu" - marzec, kwiecień 2010r.**

PROJEKT – „Życie sportowo – znaczy zdrowo”



**IMPREZA
SPORTOWO – REKREACYJNA
ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA NA
SPORTOWO**

Plan działań w roku szkolnym 2008/2009

„Poznanie i poszerzenie wiadomości z zakresu higieny własnego ciała i otoczenia oraz poznanie zasad zdrowego odżywiania się”



Zajęcie IV miejsca w Turnieju Sportowym

Szkół Promujących Zdrowie
„WYŚCIGI NA WESOŁO”
zorganizowanym przez SP 19



Pokazy łyżwiarzy dla przedszkoli i uczniów naszej szkoły pod hasłem - „Witaminki dla chłopczyka i dziewczynki”



PROJEKT - „WIEMY CO JEMY - ZDROWO ŻYJEMY”

Finał - Światowy Dzień Zdrowia 7.04.2009r.

- prezentacja piramidy zdrowia przygotowanej i wykonanej przez uczniów klas IV-VI
- ogłoszenie wyników konkursów na *Logo Szkoły Promującej Zdrowie* (kl.IV-VI) i *Rymowanki na temat zdrowej żywności* (kl.I-III)
- prezentacja listów do właściciela sklepiku szkolnego (klasy II) i kanapek narysowanych przez uczniów klas III pod hasłem „Zdrowe Śniadanie”, uczniowie klasy 0a zaprezentowali *Zdrową Rodzinę*
- degustacja sałatek przygotowanych przez klasy V-VI pod hasłem *Salatkowy Świat* i degustacja *Wiosennych Kanapek* wykonanych przez klasy IV.

ZDRO-VITEK

dzieło klasy „0a”



Wiosenne Kanapki

Klasy IVb



Turniej Ringo klasy IV-VI



Wyścigi klas I-III



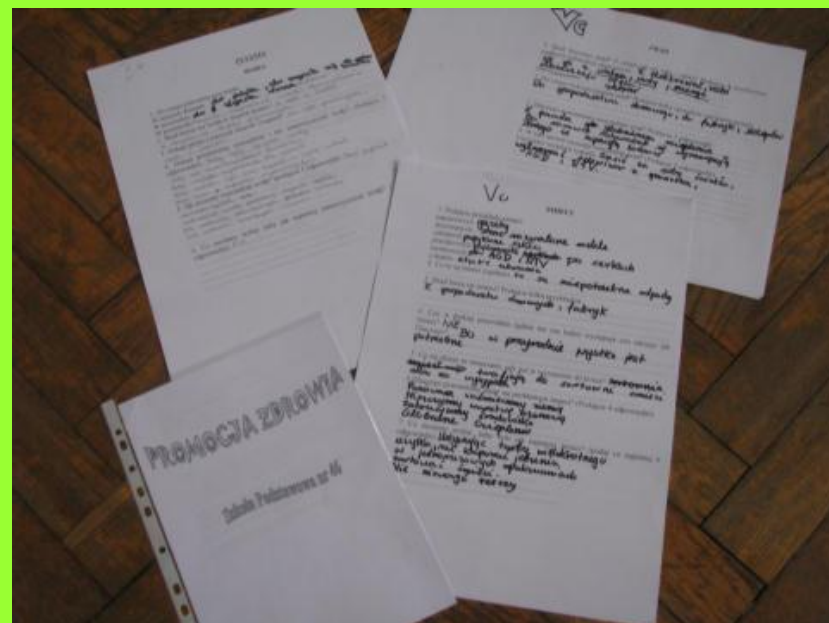
ZESPÓŁ PANI Urszuli PAKUŁY porwał wszystkich do tańca i wspólnej zabawy



Plan działań w roku szkolnym 2007/2008

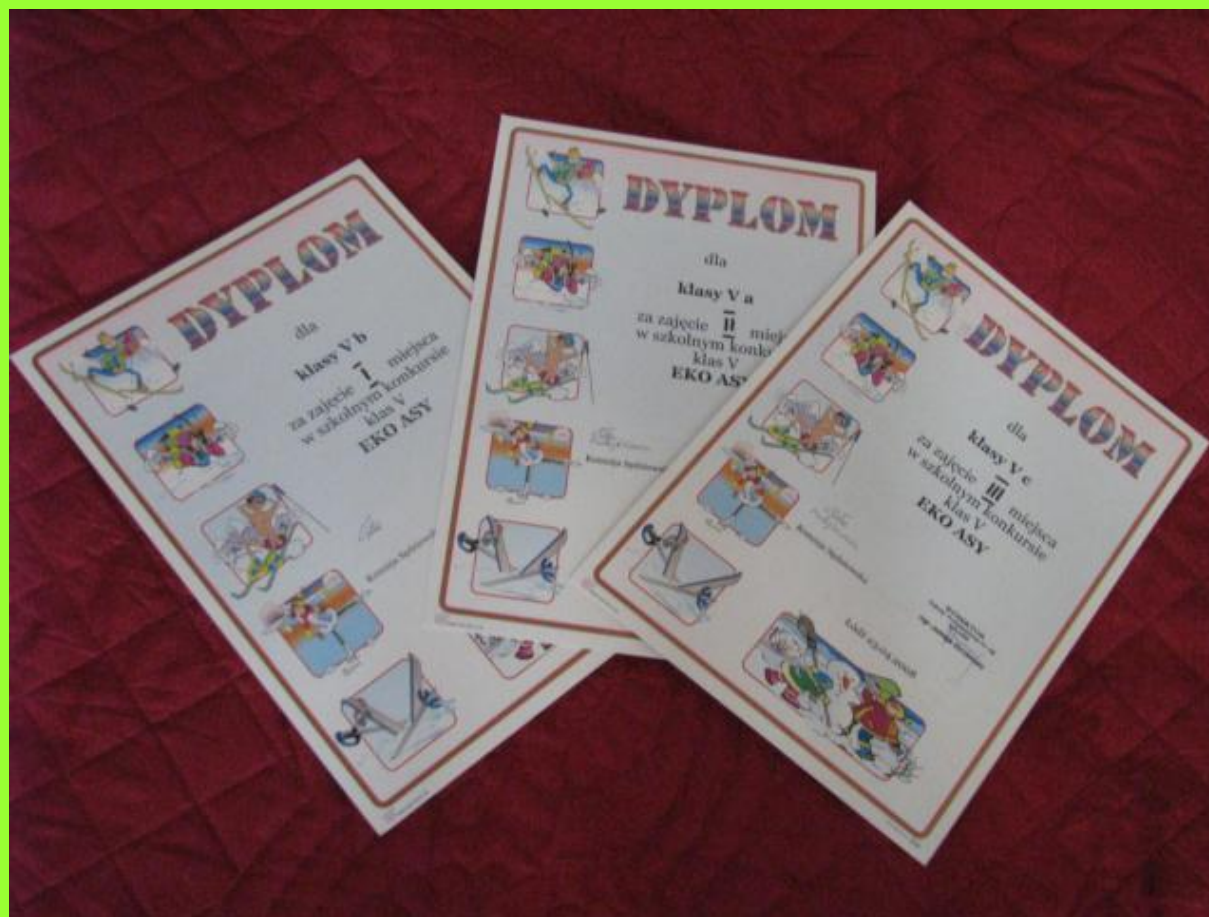
„Ochrona środowiska oraz zapobieganie i ograniczanie zanieczyszczeń”

**PROJEKT - „*Ekologia mieszcucha*” –
konkurs wiedzy dla klas V na temat ochrony środowiska 2007/2008**



PROJEKT - „Eko Asy” –

**konkurs wiedzy dla klas V na temat ekologii i ochrony
środowiska 2007/2008**



REALIZACJA CELÓW W ROKU SZKOLNYM 2007/2008

Przygotowanie i przeprowadzenie projektu - „*Ekologia mieszczucha*”- konkurs wiedzy na temat ochrony środowiska.



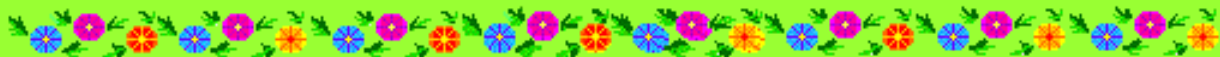
Uczestnictwo uczniów w „*Wiosennych porządkach w Łodzi-2008*” zorganizowanych przez Wydział Gospodarki Komunalnej UMŁ.



Przygotowanie i przeprowadzenie projektu – „*Eko Asy*” – konkurs na temat ekologii i ochrony środowiska.



Szkolny Konkurs Ekologiczny dla klasy IVc.



Plan działań w roku szkolnym 2005/2006 i 2006/2007

zakładał zwiększenie aktywności ruchowej uczniów poprzez realizację różnorodnych form.

1. „W zdrowym ciele – zdrowy duch” – konkurs wiedzy i umiejętności sportowych 2005/2006



2. RUCH TO ZDROWIE - z zielenią w tle – poznanie miejsc aktywnego wypoczynku w Łodzi i jej okolicach 2006/2007



RUCH TO ZDROWIE			
KONKURENCJE	PUNKTACJA		
	KLASA 5a	KLASA 5b	KLASA 5c
1 PARKI	5	2	3
2 GIBKOŚĆ	3	4	1
3 RZUTY DO KOSZA	2	2	3
4 REZERWATY	0	2	1
5 GOK W DAL SZKIDA	3	4	2
6 WOPYWANIE PO LINIE	2	7	2
7 AKWENY	1	2	2
8 STREŻYŁKI WIOSNA W JAKOŚCI	2	2	2
9 BRZUSZKI	2	3	4
SUMA PUNKTÓW	22 (43)	28	17 (35)

GAZETKA		
KOMPONENTY	PUNKTACJA	
	KLASA 5a	KLASA 5b
ZAWARTE INFORMACJE	8	10
KOMPOZycja	9	7
ESKIZYLA WYKONANA	8	8
SUMA PUNKTÓW	25	25

	KLASA 5a	KLASA 5b
OGÓLNA SUMA PUNKTÓW	68	60
MIEJSCE	I	II