

SPRAWOZDANIE

„Aktywna szkoła – aktywny uczeń” punkt 7 projektu. Wykonawca – Szkoła Podstawowa nr 9 im. Jana Pawła II w Elku



Realizacja punktu 7 projektu pt. „Aktywna szkoła- aktywny uczeń” tj. zorganizowanie we wszystkich klasach cyklicznych zajęć wychowania fizycznego prowadzonych przez uczniów pod kierunkiem nauczycieli w-f. Mój zestaw ćwiczeń poprawiający kondycję oraz nauczanie innych ich właściwego stosowania.

Liczba przeprowadzonych zajęć – 11

Liczba uczestników - ok. 220 uczniów

Opis i ocena realizacji zadania

Powyższe zadanie realizowaliśmy od września do grudnia 2014 r. według planu szkolnego na lekcjach wychowania fizycznego. Będziemy kontynuować w następnych miesiącach, cyklicznie raz w miesiącu w klasach 4-6 oraz w klasach 2-3 co drugi tydzień. Chętny uczeń lub wyznaczone dzieci przez nauczyciela, po wcześniejszych konsultacjach ucznia i nauczyciela, bardzo pomysłowo i solidnie przygotowawali się i poprowadzili ćwiczenia kształtujące mm RR, NN i T podczas tzw. „rozgrzewki”, prowadzili gry i zabawy – różnego rodzaju odmiany „Berka”, potrafili przeprowadzić fragmenty lekcji w różnej formie tzn. z gimnastyki, tańców i ćwiczeń ogólnorozwojowych przygotowujących do uprawiania sportów walki np. karate itp. Wysoko należy ocenić przygotowanie merytoryczne, znajomość sportu, wiadomości z kultury fizycznej uczniów klas 4-6 dlatego poprowadzenie przez nich ćwiczeń na lekcji nie sprawiało większych problemów. W grupie wiekowej klas 2-3 uczniowie prowadzili proste ćwiczenia gimnastyczne pod kierunkiem nauczycieli wychowawców, którzy prowadzą również lekcje w-f.

Klasy pierwsze na razie nie były objęte projektem. Planujemy zachęcić do udziału od II półroczu/, gdyż wdrażają się w system edukacji i wiedza na temat kultury fizycznej, wychowania fizycznego jest niewielka.

Wnioski:

Dzięki tym działaniom uważamy, iż poprawiła się kondycja naszych uczniów oraz zwiększyła się ich świadomość dotycząca znaczenia uprawiania sportu, aktywnego ćwiczenia na lekcjach w-f na rozwój i prawidłowe funkcjonowanie naszego organizmu. Dostarczone wiadomości umożliwią dzieciom samodzielne poprowadzenie prostych ćwiczeń w czasie wolnym od zajęć szkolnych, na podwórku, w okresie ferii i wakacji itp.

Realizacja powyższego zadania została udokumentowana za pomocą zdjęć, które wykonaliśmy dla kilku grup ćwiczących.





Elk , 18.12.2014 r.

Opracowali: Stanisław Malinowski i Stanisław Masłowski

Aktywna Szkoła – Aktywny Uczeń

Sprawozdanie z realizacji zadania 5.

– Przeprowadzenie, w klasach IV-VI naszej szkoły konkursu plastycznego na temat „Bezpieczna szkoła”.

Liczba uczniów w klasach IV-VI – 139

Liczba klas – 7

Realizując zadanie nr 5 Ogólnopolskiego Konkursu „Aktywna Szkoła – Aktywny Uczeń”, na koniec listopada panie Joanna Kalisz i Anna Nartowicz odpowiedzialne za to działanie opracowały regulamin konkursu plastycznego o tematyce „Bezpieczna szkoła”. Pod kierunkiem nauczycieli plastyki uczniowie wykonali prace dowolną techniką w formacie A4 na w/w temat dniach 15 – 30 listopada. Uczniowie zostali wcześniej zapoznani z tematyką i regulaminem konkursu, w związku z tym mieli możliwość przemyśleć wykonanie prac.

Wykonane prace były na wysokim poziomie. Uczniowie zastosowali różne techniki plastyczne., widać było ogromne zaangażowanie uczniów i wkład pracy, poświęcony czas.

Po zakończeniu konkursu prace oceniło jury w składzie: p. Anna Chmielecka, Joanna Kalisz i Anna Nartowicz. Panie brały pod uwagę zgodność z tematem, estetykę i kreatywność plastyczną. 3 wyróżniające się prace dołączono do sprawozdania.

Podsumowując wyniki przeprowadzonego konkursu stwierdzamy, że uczniowie SP 9 w Ełku wiedzą, jak powinna wyglądać bezpieczna szkoła. Zdają sobie sprawę z zagrożeń i mają świadomość jak im przeciwdziałać i je eliminować. Mamy nadzieję, że dzięki realizacji w/w konkursu, nasi uczniowie będą stosowali zasady bezpieczeństwa na co dzień.

Załącznik 1 – wyróżnione prace plastyczne klas IV – VI.

Załącznik 1





Sprawozdanie z realizacji zadania nr 10

Zorganizowanie spotkania z rodzicami uczniów szkoły na temat wpływu siedzącego trybu życia na zdrowie i kondycję dziecka – temat niedostosowania społecznego dziecka, izolacja w grupie, agresja - Szkoła Podstawowa nr 9 im. Jana Pawła II w Ełku

Wykonanie:

Powyższe zadanie realizowane było w formie zorganizowania dwóch spotkań skierowanych do rodziców uczniów naszej szkoły.

W dniu 16 grudnia 2014 roku odbyło się szkolenie skierowane do wszystkich rodziców uczniów klas 0-6, które poprowadziła pani pedagog dr Joanna Szkatuła.

Natomiast 22 stycznia dla chętnych rodziców przeprowadziła warsztaty.

Tematem prelekcji i warsztatów było zagadnienie niedostosowania społecznego dziecka - jego objawów takich jak agresja, cyberprzemoc, obniżenie nastroju i depresja, izolacja w grupie itp.. Ukazane zostały uwarunkowania ze szczególnym uwzględnieniem determinantów rodzinnych.



Prowadząca spotkanie mówiła, że nadmierne korzystanie z komputera i Internetu ma znaczący wpływ na funkcjonowanie uczniów w sferze fizycznej, psychicznej, interpersonalnej, społecznej, rodzinnej i ekonomicznej. Wpływ siedzącego trybu życia oraz długie korzystanie ze środków multimedialnych często prowadzi do uszkodzeń wzroku, bolesnych skurczów mięśni, skrzywień kręgosłupa oraz zespołu kanału nadgarstkowego. Prowadzi także do zaniku komunikacji niewerbalnej, gwałtownej zmiany zachowań, zaniechania obowiązków szkolnych i rodzinnych, wzmacnia zachowania agresywne.



Szczególną uwagę zwróciła na umiejętny nadzór rodziców nad programami zainstalowanymi w komputerach ich dzieci, czas korzystania i zawartość treściową komunikatorów. Przedstawiła także różne zagrożenia – w tym cyberprzemoc.



W swoich wystąpieniach przedstawiła rodzicom wybrane wyniki badań, które przeprowadzono w szkole wśród uczniów – dotyczące zjawiska agresji i przemocy, cyberprzemocy, sposobów korzystania z Internetu, sposobów spędzania czasu wolnego itp.

Zainteresowanie obecnych było bardzo duże. Świadczą o tym zarówno aktywność rodziców podczas warsztatów, jak też zadawane przez nich pytania do prowadzącej. Niektórzy uczestnicy spotkania prosili o indywidualne konsultacje i ewentualną pomoc w skontaktowaniu się ze specjalistami.

Dzięki tym działaniom uważam, iż zwiększyła się świadomość opiekunów i rodziców dotycząca wpływu siedzącego trybu życia na zdrowie i kondycję dziecka, niedostosowania społecznego dziecka, izolacji w grupie oraz agresji.

Sprawozdanie

W ramach programu AKTYWNA SZKOŁA - AKTYWNY UCZEŃ w dniach 17-21 listopada oraz 28.11.2014 r. i 4.12.2014 r. w Szkole Podstawowej nr 9 im. Jana Pawła II w Ełku zrealizowałyśmy zadanie 4. na temat *Wpływ osiągnięć technicznych XXI wieku wpływających negatywnie na rozwój i kondycję zdrowotną dzieci i młodzieży*

Wykonanie:

Liczba przeprowadzonych pogadanek:

Klasy I-III - 7

Klasy IV-VI - 7

Liczba uczestników: 276

Wnioski, ocena zadania, uwagi:

W dniach 17-21 listopada 2014 r. w klasach I-III wychowawczyni przeprowadziły

pogadanki

w oparciu o scenariusz pt. *Świat techniki - dobre i złe strony* przygotowany przez nauczycielki Szkoły Podstawowej nr 9 w Ełku panie Ewę Grabowską i Ewę Przekop.

Celem zajęć było zachęcenie do podjęcia refleksji nad rozsądnym korzystaniem z osiągnięć techniki i zapoznanie z negatywnym wpływem urządzeń technicznych na zdrowie i rozwój psychofizyczny dzieci. Zajęcia urozmaiciły ćwiczenia praktyczne w oparciu o karty pracy. Zakończyły się wykonaniem prac plastycznych na temat dobrych i złych stron wynalazków technicznych oraz sposobów aktywnego spędzania czasu wolnego. Dzieci chętnie i aktywnie uczestniczyły w zajęciach. Wykazały się dużą kreatywnością i pomysłowością. Niektóre wykonały też projekty przyjaznych robotów ułatwiających życie ludziom. Zajęcia uświadomiły uczniom, że wynalazki oprócz dobrych stron mają też negatywne. Omówiono wady korzystania z tych wynalazków, t.j. brak czasu dla rodziny, kolegów, na naukę, bóle głowy, oczu, kręgosłupa, ręki, wady wzroku, wady postawy, uzależnienie (np. od gier komputerowych), agresja, skłonność do przemocy (bajki i gry komputerowe nieodpowiednie do wieku dziecka), hamowanie rozwoju wyobraźni, osamotnienie, zamykanie się we własnym, nierzeczywistym świecie.

Scenariusz zajęć i najciekawsze prace w **załączniku 1**.

Natomiast z uczniami klas IV-VI spotkała się pani Teresa Garlicka, pracownik Powiatowego Centrum pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej w Ełku. Spotkania odbyły się w dniach 28.11.2014 r. i 4.12.2014 r. Tematem zajęć było bezpieczeństwo w Internecie oraz wpływ nowoczesnych technologii na zdrowie psychiczne i fizyczne dzieci. Zdjęcie z przykładowych zajęć w **załączniku 2**.

Uczniowie w klasach IV-VI zapoznali się z następującymi zagrożeniami: kontakt z niebezpiecznymi treściami w Internecie, niebezpieczne kontakty z nieznanymi, zaburzony rozwój więzi emocjonalnych, zjawisko cyberprzemocy, piractwo w sieci, uzależnienie od Internetu, upublicznianie cudzych danych, wady postawy, wzroku, bóle głowy, kręgosłupa. Zajęcia uatrakcyjniły ćwiczenia indywidualne i grupowe oraz pokazy krótkich filmów w formie kreskówek prezentujących różne sytuacje, np. nagrywanie telefonem komórkowym, publikowanie ośmieszających filmów, ściąganie pracy domowej z Internetu. Zajęcia uświadomiły dzieciom ryzyko korzystania z Internetu bez ograniczeń i kontroli dorosłych. Uczniowie dzięki ciekawym ćwiczeniom i formom pracy nauczyli się efektywnego korzystania z sieci i wyboru właściwych sposobów postępowania w obliczu zagrożeń. Na koniec dowiedzieli się, u kogo mogą szukać pomocy, np. u rodziców, nauczycieli, starszego rodzeństwa, policji, administratora sieci, konsultanta Helpline.org.pl. Uczniowie z zaangażowaniem uczestniczyli w zajęciach. Brali udział w dyskusji. Samodzielnie potrafili sformułować odpowiednie wnioski.

Odpowiedzialne za realizację zadania: panie Ewa Przekop i Ewa Grabowska

Załącznik 1.

Scenariusz zajęć lekcyjnych do przeprowadzenia w klasach I - III

Temat: Świat techniki – „dobre i złe strony”.

Cele ogólne lekcji:

- Ukazanie znaczenia osiągnięć techniki w dzisiejszym świecie oraz zagrożeń wynikających z ich przeceniania.
 - nauka rozsądnego korzystania ze środków techniki,
- zachęcenie do podjęcia refleksji nad rozsądnym korzystaniem z osiągnięć techniki,
- uświadomienie jaką wartość w naszym życiu mają wynalazki ludzkości,
- pobudzanie twórczej aktywności dziecka.

Cele operacyjne lekcji:

Wiadomości – uczeń:

- potrafi wyjaśnić, co to jest wynalazek,
- potrafi wymienić urządzenia ze świata techniki,
 - zna wartość osiągnięć techniki dla ludzkości,
- wymienia zagrożenia, jakie niesie za sobą nadmierne korzystanie z urządzeń technicznych,
- wie, że nie należy nadużywać urządzeń ze świata techniki.

Umiejętności – uczeń:

- potrafi określić wpływ urządzeń technicznych na własne życie,
 - umie podać przykłady spędzania czasu wolnego,
 - wykonuje pracę plastyczną.

Postawy - uczeń:

- potrafi zauważyć w różnych przejawach życia codziennego wpływ urządzeń technicznych,
 - podaje przykłady przemawiające za ich pozytywnym i negatywnym wpływem ,
 - wyraża swoje opinie na temat ulubionych urządzeń.

Metody pracy : lektura tekstu, pogadanka, praca plastyczna.

Formy: zbiorowa, grupowa, indywidualna

Środki dydaktyczne: opowiadanie A. Pawłowskiej pt. „Tak zwane dobrodziejstwa techniki.”, karta pracy, szary papier, flamastry, kredki, blok rysunkowy, taśma bezbarwna.

Przebieg zajęć:

1. Zaproszenie dzieci na wykładzinę. Przedstawienie tematu zajęć.
2. Co to jest wynalazek? – burza mózgów. Przykładowe odpowiedzi: Wynalazek - coś, co wynaleziono, wymyślono, by ułatwić ludziom życie. Dzieci podają przykłady - telefon, telewizor, samochód, komputer.
3. Zapoznanie dzieci z opowiadaniem A. Pawłowskiej pt. „Tak zwane dobrodziejstwa techniki.” Można skrócić opowiadanie, przytaczając najważniejsze treści.

4. Omówienie opowiadania:

- Co przydarzyło się Marusi?
- Jakich urządzeń codziennego użytku brakowało we śnie Marusi?
- O jakich wynalazkach - dobrodziejstwach techniki słyszeliśmy w opowiadaniu?
- Po co ludzie wymyślili te wszystkie urządzenia?
- Do jakich wniosków doszła Marusia i co postanowiła?

5. Rozdanie dzieciom kart pracy i poproszenie ich o zaznaczenie tych urządzeń, przy których w ciągu dnia spędzają najwięcej czasu.

Następnie dzieci odpowiadają, ile czasu w ciągu dnia poświęcają np. na oglądanie telewizji, granie na komputerze.

6. Zachęcenie dzieci do podjęcia postanowienia, dotyczącego ograniczenia korzystania

z cudów techniki, takich jak: **telefon** komórkowy, komputer, PSP, telewizor, itp. – podkreślenie znaczenia tych urządzeń oraz zachęcenie do rozważnego używania ich.

7. Uświadomienie dzieciom, że wynalazki oprócz dobrych stron mają też negatywne. Omówienie wad korzystania z tych wynalazków. Można zapisać je na tablicy:

- brak czasu dla rodziny, kolegów, na naukę,
- bóle głowy, oczu, kręgosłupa, ręki,
- wady wzroku, wady postawy,
- uzależnienie (np. od gier komputerowych),
- agresja, skłonność do przemocy (bajki i gry komputerowe nieodpowiednie do wieku dziecka),
- hamowanie rozwoju wyobraźni,
- osamotnienie, zamykanie się we własnym, nierzeczywistym świecie.

9. Na zakończenie uczniowie na kartkach rysują lub wypisują (w starszych klasach) pomysły na inne (aktywne) sposoby spędzania czasu wolnego. Po wykonaniu prac nauczyciel przykleja je na szarym papierze w narysowanym wcześniej konturze dziecka.

Czas trwania zajęć: 1 lub 2 godziny lekcyjne - w zależności od potrzeb i tempa pracy klasy.

Anna Pawłowska, „Tak zwane dobrodziejstwa techniki.”

Witajcie! Mam na imię Marusia i chciałabym Wam opowiedzieć o tym, jakiego odkrycia dokonałam po wczorajszej lekcji z panią Zosią. Opowiadała ona mojej klasie, że kiedyś ludzie nie mieli w życiu tak dobrze jak my mamy teraz. Miała na myśli to, że nie korzystali z **komputera i internetu, drukarki, ksera, telefonu (tym bardziej komórkowego!), telewizora, odtwarzacza DVD, PSP, magnetofonów, płyt, mikrofonów, mp3, pralek, żelazka, odkurzacza, mikrofalówki, piekarnika, lodówki, zamrażalnika, zmywarki, miksera, czajnika elektrycznego.... a nawet samochodów i innych dobrodziejstw techniki** – jak to pani Zosia ujęła. Wyobrażacie sobie moje zdziwienie? (...) Kiedy po lekcjach wracałam do domu, nie zauważyłam nic szczególnego. Tak zwane dobrodziejstwa techniki są wszędzie i po co się nad tym zastanawiać. Zjadłam obiad, (...) pooglądałam telewizję, pograłam na **komputerze** i poszłam spać. Kiedy się obudziłam, od razu chciałam popędzić przed **telewizor**, aby włączyć mój ulubiony poranny program dla dzieci pt. „Zwierzęta domowe”. Jednak telewizora w pokoju nie było, a

co więcej nie było nawet pokoju. Rozejrzałam się po naszym „domu” i przeraziłam się, bo nie wiedziałam, gdzie jestem. To nie był nasz dom, tylko jakaś duża glinianka. Mama była na zewnątrz... przy ognisku! Poprosiła mnie, żebym pomogła przygotować jej śniadanie - miałam ubijać na kamieniu pokrzywę do jajecznicy. Nie było deski ani noża do krojenia. Ale to był dopiero początek przygód. Po śniadaniu robiłam z mamą pranie. Poszliśmy nad rzekę z dużymi tarkami – nie było proszku, nie było **pralki**. Musiałam wszystkie rzeczy trzeć na tarkach – tak to wyglądało. A kiedy nadszedł czas na obiad, tata z głębokiego dołu wykopanego w ziemi wyciągnął mięso, które upiekliśmy na ogniu. Nie mogłam się temu wszystkiemu nadziwić i w dalszym ciągu nie wiedziałam, co się dzieje. Od razu po posiłku tata wyruszył w podróż, do naszej rodziny, aby zaprosić ich na przyszły tydzień do nas. Hmm... tylko dlaczego nie zadzwonił??? A przynajmniej, dlaczego nie pojechał tam samochodem??? Przecież musiał iść godzinę w jedną stronę. To zupełnie nie miało sensu! Ja w tym czasie chciałam pooglądać **telewizję** lub pograć na **komputerze**, ale nie mogłam tego zrobić – pewnie domyślacie się już dlaczego – oczywiście nie było **telewizora**, ani **komputera**, ani nawet **pradu**. (...) Wysłam na spacer, aby to wszystko przemyśleć. Szybko spostrzegłam coś, czego nigdy wcześniej nie zauważałam: błękitne niebo, zielone drzewa, kolorowe kwiaty, śpiewające ptaki – to wszystko było cudowne!!! Zrobiło mi się smutno, gdyż do tej pory największą przyjemność sprawiał mi widok telewizora lub komputera, a nie znałam piękna przyrody. Czuję się tak, jakbym coś w życiu straciła, a jednocześnie cieszyłam się, że to odnalazłam. Z radością wróciłam do domu. Wkrótce zapadł zmrok i siedzieliśmy w gliniance przy pochodniach, rodzice miło ze sobą rozmawiali, a ja... mogłam pooglądać przed snem tylko gwiazdy. (...). Pomyślałam, że to był bardzo przyjemny dzień i nawet nie brakowało mi już komputera ani telewizora. Wtedy spokojnie zasnęłam. A kiedy się obudziłam, pobiegłam do mamy, aby znów pomóc jej w przygotowaniu śniadania. Przypominałam sobie o wszystkim, co widziałam poprzedniego dnia... w moim śnie. (...) Ucieszyłam się, że żyję w tych czasach, kiedy wymyślonych jest już tak wiele urządzeń ułatwiających codzienne życie. Jednak pamiętając o tym, co mi się śniło, pomyślałam, że **nie można z tego wszystkiego korzystać w nadmiarze**. Postanowiłam ograniczyć oglądanie telewizji i granie na komputerze, a w zamian za to czytać więcej książek. Zaczęłam też chodzić na długie spacery do parku, uprawiać ogródek, a wieczorami obserwować gwiazdy. I wiecie co?... bardzo dobrze, że mi się przyśniło inne życie...



Karta pracy



Zdjęcia prac plastycznych uczniów w klasach I - III



Załącznik 2.

Zdjęcie z zajęć na temat bezpieczeństwa w Internecie przeprowadzonych w jednej z klas starszych



Sprawozdanie z realizacji zadań w ramach konkursu „Aktywna Szkoła – Aktywny Uczeń”

Zadanie 2:

Przeprowadzenie sondażu, z dostosowaniem do grup wiekowych pn. „Jak dbać o swoją kondycję fizyczną, jak żyć i odżywiać się zdrowo?”

Dnia 13 listopada 2014 roku w Szkole Podstawowej nr 9 im. Jana Pawła II w Ełku, wśród uczniów klas 0 – 6 przeprowadzono sondaż w formie następujących badań: ankiety (zał. 1), wywiadu (zał. 2) i prac plastycznych (zał. 3).

Udział w badaniach wzięło:

- 120 uczniów z klas 0 – 3;
- 118 uczniów z klas 4 – 6.

Zadaniem klas młodszych (klasy 0 – 2) było przygotowanie prac plastycznych nt. „Jak dbać o swoją kondycję fizyczną, jak żyć i odżywiać się zdrowo?” w których ujmą jak najtrafniej temat; klasy 3 – 4 wypełniły ankietę, zaś uczniowie z klas 5 – 6 udzieliły wywiadu.

Celem naszych badań było uświadomienie uczniom wagi zdrowego odżywiania i troski o kondycję fizyczną oraz zdiagnozowanie poziomu wiedzy uczniów dotyczącego zdrowego stylu życia.

Wyniki przeprowadzonych działań pozwoliły na wykazanie problemów związanych z tym tematem.

Wnioski przedstawiają się następująco:

- ponad 70% badanych zna i rozumie zasady zdrowego stylu życia,
- uczniowie klas 0 – 2 wiedzą jak aktywnie spędzać wolny czas i zdrowo się odżywiać, potrafią przedstawić to w formie ciekawych prac plastycznych,
- 20% naszych uczniów nie wysypia się,
- 40% naszych wychowanków spędza swój wolny czas uprawiając sport, zaś 8% nie uprawia go wcale,
- 17% badanych udzieliło odpowiedzi, że najchętniej spędza swój wolny czas przy komputerze lub telewizorze,
- ponad 70% ankietowanych uprawia sport w celu poprawy kondycji fizycznej lub w trosce o zdrowie,
- w 80% przypadków uczniowie chcieliby poprawić swój styl życia, zmienić odżywianie lub zwiększyć swoją kondycję fizyczną,
- w 40 % dzieci zadeklarowały częste spożywanie słodczy.

Na podstawie wyników badań stwierdzamy:

- dla naszych uczniów najważniejsze w zdrowym stylu życia jest zdrowe i regularne odżywianie, aktywność fizyczna i odpowiednia ilość snu,
- uczniowie dostrzegają znaczenie zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej,
- badani chcieliby zmienić w swoim życiu przede wszystkim styl swojego funkcjonowania na zdrowszy, dostosować ilość snu do indywidualnych potrzeb i zająć się swoją kondycją fizyczną.

Po przeprowadzonych działaniach możemy stwierdzić, iż nasi uczniowie posiadają

odpowiednią wiedzę o zdrowym odżywianiu i o znaczeniu kondycji fizycznej, umieją tę wiedzę zastosować w swoim życiu, dostrzegają braki w tym zakresie.

Odpowiedzialni za wykonanie zadania:
Agnieszka Karanowska
Ewa Gronek

Załącznik nr 1

Ankieta do uczniów nt. „Jak dbać o swoją kondycję fizyczną, jak żyć i odżywiać się zdrowo?”

Ankieta jest anonimowa. Proszę o zaznaczenie poprawnych odpowiedzi. Dziękuję za szczerą odpowiedź.

1. Jestem:

- a) dziewczyną b) chłopcem

2. Chodzę do klasy:

- a) czwartej b) piątej c) szóstej

3. Jak często uprawiasz sport? (*nie wliczając w to zajęć wychowania fizycznego*)

Możesz udzielić jednej odpowiedzi.

- a) codziennie b) kilka razy w tygodniu c) raz w tygodniu
d) raz w miesiącu e) nie uprawiam sportu

4. W jakim celu uprawiasz sport?

Możesz udzielić wielu odpowiedzi.

- a) dla rozładowania energii b) dla rozrywki c) dla lepszego wyglądu
d) dla lepszej kondycji e) dla zdrowia f) dla lepszego samopoczucia
g) inne (jakie?)

5. W jaki sposób najchętniej spędzasz czas wolny?

Możesz udzielić wielu odpowiedzi.

- a) spotkania z przyjaciółmi b) spacer c) uprawianie sportu (rower, bieganie, piłka)
d) przy komputerze e) słuchanie muzyki f) oglądanie telewizji
g) czytanie książek h) spanie, leżenie
i) inne (jakie?)

6. Co według Ciebie jest najważniejsze w zdrowym stylu życia?

Możesz udzielić wielu odpowiedzi.

- a) zdrowe i regularne odżywianie
b) aktywność fizyczna
c) odpowiednia ilość snu
d) inne (jakie?)

7. Jak odżywiać się zdrowo?

.....

8. Jak dbać o swoją kondycję fizyczną?

.....

9. Co chciałbyś/chciałabyś zmienić w swoim życiu, aby było ono bardziej zdrowe?

.....

Załącznik nr 2

Wywiad z uczniem
nt. „Jak dbać o swoją kondycję fizyczną, jak żyć i odżywiać się zdrowo?”

1. Jestem:

.....

2. Chodzę do klasy:

.....

3. Jak często uprawiasz sport? *(nie wliczając w to zajęć wychowania fizycznego)*

.....

4. W jakim celu uprawiasz sport?

.....
.....
.....

5. W jaki sposób najchętniej spędzasz czas wolny?

.....
.....
.....

6. Co według Ciebie jest najważniejsze w zdrowym stylu życia?

.....
.....
.....

7. Jak odżywiać się zdrowo?

.....
.....
.....

8. Jak dbasz o swoją kondycję fizyczną?

.....
.....
.....

9. Co chciałbyś/chciałabyś zmienić w swoim życiu, aby było ono bardziej zdrowe?

.....
.....
.....

Załącznik nr 3

**Prace plastyczne pt. „Jak dbać o swoją kondycję fizyczną,
jak żyć i odżywiać się zdrowo?”**

CELE:

- spopularyzowanie wśród uczniów podstawowych zasad zdrowego trybu życia;
- ukazanie przez dzieci działań mających na celu propagowanie kondycji fizycznej i zdrowego odżywiania;
- aktywizowanie uczniów na płaszczyźnie plastycznej.

Zasady:

1. Zadanie skierowane jest do wszystkich uczniów klas 0 - 2.
2. Zadaniem uczniów jest wykonanie plakatu, pracy plastycznej, komiksu pod hasłem „Jak dbać o swoją kondycję fizyczną, jak żyć i odżywiać się zdrowo?”, w którym autor pracy przedstawi sposoby i zasady zdrowego trybu życia.
3. Działanie ma charakter indywidualny (prace zespołowe nie będą przyjmowane).
4. Prace w formacie A-3 lub A-4 można wykonać dowolną techniką.

Organizator

Agnieszka Karanowska
Ewa Gronek

"Aktywna szkoła – Aktywny uczeń" – sprawozdanie

zadanie 9

Przeprowadzenie jednodniowych zajęć ruchowych we wszystkich klasach, np. „Dzień ruchu w szkole” wraz z przeprowadzeniem ogólnoszkolnego testu wydolności / sprawności fizycznej – wyłonienie zwycięzcy oraz omówienie wyników testu przez nauczycieli WF.

Wykonanie:

W październiku 2014r w ramach „Dnia sportu”, uczniowie Szkoły Podstawowej nr 9 im. Jana Pawła II wzięli udział w ogólnoszkolnym teście Coopera. Do testu przystąpiło 173 uczniów z klas 1-6. Próby przeprowadzone zostały w 17 grupach. Dzieci mogły sprawdzić jaki jest poziom wydolności ich organizmu. Zadaniem uczestników było przebiegnięcie jak najdłuższego dystansu w ciągu 12 minut. Jeśli nie wystarczało sił, zawodnicy mogli maszerować przez część dystansu. Próby wydolności odbyły się na trawiastym boisku szkolnym, z wyraźnie oznaczonymi odległościami co 20m.

Zwycięzcami testu zostali:

- Bartosz Kalicki z kl. 5c – 2540m

- Wiktoria Turżonek z kl.5c – 2180m.

w kategorii klas młodszych:

- Bartosz Kamiński i Mateusz Gałkowski z kl. 2a – 1870m
- Wiktoria Skorupska z kl. 2b – 1800m.

Analiza i ocena wyników:

Pokonany przez biegaczy dystans uznany został za miarę ich kondycji. Do oceny wydolności posłużyły specjalne tabele z pięciostopniową skalą wyników, tzn: bardzo dobrze, dobrze, średnio, źle, bardzo źle.

- 1) Stan kondycji naszych uczniów kształtuje się na poziomie średnim. Taki bowiem wynik w teście osiągnęło 50% uczniów. Jednakże 30% biegaczy uzyskało złe wyniki w próbie wytrzymałości.
- 2) Uczniowie klas młodszych wypadli średnio zarówno wśród chłopców, jak i dziewcząt.
- 3) Słabszą wydolnością organizmu wykazują się uczniowie klas starszych – IV-VI. W tej grupie wiekowej ok. 7% uczniów uzyskało bardzo złe wyniki. Największy odsetek (33,33%) stanowią chłopcy z klas VI.
- 4) Dziewczeta z klas VI słabiej wypadły od swoich młodszych o rok koleżanek.
- 5) W obu grupach wiekowych znaleźli się uczniowie (11,51%), którzy uzyskali dobre wyniki w teście.
- 6) Tylko jedna osoba spośród testowanej populacji, osiągnęła stan wydolności na poziomie bardzo dobrym.

Wnioski:

- 1) Generalnie kondycja fizyczna uczniów Szkoły Podstawowej nr 9 im. Jana Pawła II w Ełku jest na poziomie średnim.
 - 2) Im starsze dzieci, tym ich wydolność słabnie.
 - 3) Dziewczeta mają lepszą kondycję niż chłopcy.

Rekomendacje:

- 1) W szerokim zakresie na lekcjach WF stosować wszelkiego rodzaju ćwiczenia poprawiające kondycję fizyczną uczniów.
 - 2) Zachęcać starsze klasy do aktywności fizycznej poza lekcjami.
- 3) Ukazywać, szczególnie chłopcom, różnego rodzaju możliwości podnoszenia swojej wydolności fizycznej.
- 4) W okresie wiosennym i jesiennym zwiększyć ilość zajęć lekkoatletycznych na świeżym powietrzu.
- 5) Powtórzyć test Coopera na wiosnę i porównać wyniki. [\(Zdjęcia\)](#)

Opracowanie:

Dorota Markowska
Renata Basiewicz
Stanisław Malinowski

Zadanie 8

Konwersatoria pod hasłem: „Zaburzenia stanu zdrowia i rozwoju związane z nieprawidłowym odżywianiem – jak rozpoznać chorobę i gdzie szukać pomocy?”

Liczba konwersatoriów: 7 dwugodzinnych spotkań w klasach 4-6

Liczba uczestników: 138

Opis realizacji zadania, ocena efektów, wnioski.

W dniach 17-27 listopada 2014 r. w klasach 4-6 zostały przeprowadzone dwugodzinne spotkania z psychologami z Poradni Pedagogiczno-Psychologicznej w Ełku. Panie Marta Czuper i Joanna Kierwiak-Staszek opowiadały uczniom o zaburzeniach stanu zdrowia i rozwoju, które mogą wynikać z błędów w odżywianiu. Przedstawiły im takie problemy zdrowotne, jak otyłość, niedobór masy ciała oraz anoreksja i bulimia, z którymi coraz częściej borykają się dzieci i młodzież w wieku szkolnym. Panie psycholog udzieliły rad, w jaki sposób można rozpoznać te choroby, i gdzie należy szukać pomocy.

Zajęcia bardzo zainteresowały dzieci. Zadawały one mnóstwo pytań oraz aktywnie uczestniczyły w zaproponowanych ćwiczeniach. W styczniu 2015 podobne spotkania odbędą się w klasach młodszych. ([Zdjęcia](#))

Aktywna Szkoła – Aktywny Uczeń

Sprawozdanie z realizacji zadania 1.

– Przeprowadzenie, we wszystkich klasach szkoły, debaty uczniowskiej na temat „Zdrowie na talerzu w zgodzie z piramidą żywienia”

Realizując zadanie 1. Ogólnopolskiego Konkursu „Aktywna Szkoła – Aktywny Uczeń”, na początku listopada panie Grażyna Barcińska i Anna Lewoc odpowiedzialne za to działanie opracowały dwie propozycje zajęć poświęconych zagadnieniom zdrowego żywienia. Wychowawczynie wszystkich klas 0 – VI mogły przygotowane scenariusze i zestawy ćwiczeń dowolnie dostosować do możliwości i potrzeb swoich uczniów. Debaty uczniowskie na temat „Zdrowie na talerzu w zgodzie z piramidą żywienia” przeprowadzone zostały we wszystkich klasach I – VI i obu oddziałach zerówek na godzinach wychowawczych w dniach 24 – 28 listopada. W sumie odbyło się 16 dyskusji, w których wzięło udział 305 uczniów. Ponieważ były wcześniej zapowiedziane, uczniowie mieli możliwość przygotować się do nich – co uczynili bardzo rzetelnie i sumiennie.

Przeprowadzone lekcje stały na wysokim poziomie. W czasie zajęć uczniowie brali czynny udział w dyskusji, dzielili się swoimi spostrzeżeniami. Pod kierunkiem nauczyciela dzieci uzupełniały piramidę żywienia oraz omawiały jej poszczególne poziomy. Jednocześnie porównywały wskazówki w niej zawarte z nawykami żywieniowymi w swoich domach. Uczniowie mówili też o składnikach odżywczych różnych produktów. Wymieniając zasady racjonalnego odżywiania się, zauważyli, że wpływa na nie między innymi dostarczanie wszystkich niezbędnych składników, odpowiednia ilość posiłków, ich kaloryczność oraz różnorodność.

Kolejnym etapem debaty była burza mózgów – podawanie ciekawych propozycji na zdrowe i smaczne II śniadanie przynieszone do szkoły oraz wspólne komponowanie menu ucznia szkoły podstawowej. Niektóre klasy (np. IV b) obejrzały też prezentację multimedialną zatytułowaną „Zdrowe odżywianie się”.

Debata na temat wartości odżywczych wielu produktów często była bardzo zażarta. Dzieci zauważyły, że niektóre nawyki żywieniowe mają negatywny wpływ na zdrowie człowieka. Większość dyskutujących zwróciła też uwagę, że wiedza teoretyczna (która u naszych wychowanków jest duża) czasami mija się z praktyką, gdyż niektórzy młodzi ludzie wybierają na przekąskę smaczne ale niekoniecznie zdrowe chrupki, chipsy, słodkie bułeczki i napoje

gazowane, a obowiązkowym punktem każdej udanej wycieczki musi być lokal z fast foodami.

Po zakończeniu debaty wszyscy uczniowie sprawdzili swoją wiedzę na temat zdrowego odżywiania się, biorąc udział w konkursach zaproponowanych przez nauczycielki odpowiedzialne za wykonania zadania 1. Uczniowie klas 0 – II przystąpili do konkursu plastycznego. Najmłodszy (oddziały przedszkolne oraz pierwszoklasiści) rysowali zdrowe śniadanie, obiad lub kolację (do wyboru jeden posiłek). Drugoklasiści przygotowali pracę, w której pokazali zdrowe śniadanie, obiad i kolację (na jednej kartce formatu A3 wszystkie posiłki). Natomiast uczniowie z klas III, IV, V i VI wykazywali się swoją wiedzą, rozwiązując test. Panie G. Barcińska i A. Lewoc z każdej klasy wybrały po 3 wyróżniające się prace, które zostały dołączone do sprawozdania. Do jury przesłano 27 testów i 21 prac plastycznych.

Wyniki konkursów przedstawiają się następująco:

PRACE PLASTYCZNE

klasy zerowe:

I miejsce – Kinga Miedzianowska 0 A

II miejsce – Weronika Laskowska 0 A

III miejsce – Zuzia Kurowska 0 A

klasy pierwsze:

I miejsce – Martyna Bagińska kl. I B

II miejsce – Tatiana Karpienko kl. I B

Milena Rynkiewicz kl. I A

III miejsce – Alicja Cimochovska kl. I C

klasy drugie:

I miejsce – Emilia Piekarska kl. II B

II miejsce – Antonina Grądzka kl. II B

III miejsce – Aleksandra Borkowska kl. II B

Anna Zawadzka kl. II B

Magdalena Wasilewska kl. II B



TEST WIEDZY

klasy trzecie:

- I miejsce – Wiktoria Archacka kl. III B – 59,5 p.
- II miejsce – Natalia Gawronik kl. III B – 59 p.
- III miejsce – Natalia Górska kl. III A – 56,5 p.

klasy czwarte:

- I miejsce – Jakub Bugała kl. IV A – 24,5 p.
Samuel Chodorowski kl. IV B – 24,5 p.
- II miejsce – Krzysztof Kondracki kl. IV A – 21,5 p.
- III miejsce – Julia Zakrzewska kl. IV B – 20 p.

klasy piąte:

- I miejsce – Kornelia Kiełczewska kl. V C – 22,5 p.
- II miejsce – Patrycja Grajko kl. V B – 22 p.
- III miejsce – Jarosław Bakłażec kl. V C – 21,5 p.

klasy szóste:

- I miejsce – Angelika Zapilaj kl. VI A – 24,5 p.
- II miejsce – Aleksandra Śleszyńska kl. VI A – 23,5 p.
- III miejsce – Klaudia Frąckiewicz kl. VI A – 23 p.

Na podstawie debat, które odbyły się we wszystkich klasach 0 – VI, stwierdzamy, że uczniowie SP 9 w Elku wiedzą, co w ich diecie jest wartościowe, a co nie. Potwierdzają to również wyniki przeprowadzonych konkursów. Dzieci umieją uzupełnić piramidę żywienia, znają zasady racjonalnego odżywiania się, potrafią zaproponować zdrowy jadłospis. Nasi wychowankowie, w przeważającej większości, świadomie zabierają na II śniadanie owoce i warzywa, rezygnując z niezdrowych przekąsek.

Mamy nadzieję, że dzięki realizacji wszystkich zadań związanych z konkursem, pogłębiona wiedza teoretyczna naszych uczniów będzie szła na co dzień w parze z praktyką i pozwoli im oprzeć się pokusie sięgnięcia po paczkę chipsów lub hamburgera.

Załącznik nr 1 – prace plastyczne klas 0 – II

Załącznik nr 2 – testy wiedzy klas III – VI

Anna Lewoc

Sprawozdanie z realizacji zadania 6
Konwersatoria nt. „Konsumenckie ABC”,
przygotowanie gazetki informacyjnej nt. „Czy żyjemy zdrowo?”

Gazetka

W listopadzie 2014r. wykonana została gazetka na temat zdrowego trybu życia. Umieszczona została obok gabinetu pielęgniarki w miejscu widocznym i ogólnie dostępnym dla uczniów i rodziców. Znajdują się na niej informacje dotyczące zasad żywieniowych, zestaw znaków, które informują kupujących o zawartości konserwantów, jak również o tym, czy dany produkt jest bezpieczny dla środowiska. Znajomość znaczenia takich symboli pomaga konsumentom w zakupie zdrowej żywności i bezpiecznych produktów kosmetycznych oraz zabawek. Na gazetce pojawiły się także zalecenia dotyczące higieny i codziennego ruchu na świeżym powietrzu. Całości dopełniają zabawne owoce i warzywa wycięte z kolorowych kartek oraz „roześmiane” kubeczki z mlekiem. Gazetka jest przejrzysta i radosna.

Konwersatoria

W listopadzie i grudniu odbyły się konwersatoria w klasach I-VI na temat Konsumenckie ABC. Odbyły się one we wszystkich klasach, łącznie 14 konwersatoriów, w których wzięło udział 125 uczniów z klas IV- VI oraz 170 z klas I- III

W klasach I-III zajęcia były prowadzone z wykorzystaniem kolorowanek i plakatów tematycznych sporządzonych przez nauczyciela prowadzącego.

W klasach IV-V odbyły się konwersatoria w ramach godzin wychowawczych, natomiast w klasach szóstych w zajęciach wzięło udział Powiatowy Rzecznik Praw Konsumenta w Ełku, pan Dariusz Cezary Dracewicz. Pan rzecznik spotkał się również ze społecznością naszej szkoły na apelu podsumowującym całą akcję związaną z prawami konsumentów.

Wnioski

Dzięki konwersatoriom oraz spotkaniu z panem rzecznikiem uczniowie zrozumieli jakie mają prawa jako konsumenci, dowiedzieli się między innymi z jakimi sprawami można udać się do rzecznika praw konsumenta, co to jest gwarancja i co dzięki niej możemy uzyskać, na co zwracać uwagę przy zakupie różnych produktów oraz jak ważny jest paragon, który poświadcza dokonanie zakupu. Wszystkie przeprowadzone zajęcia bardzo się uczniom podobały i pomogły uświadomić sobie, że wszyscy jesteśmy konsumentami.

Nasza gazetka na temat zdrowego stylu życia również bardzo się wszystkim podoba. Po zapoznaniu się z informacjami znajdującymi się na niej, każdy może odpowiedzieć sobie na pytanie: czy żyjemy zdrowo?



A. Chmielecka
W. Witkowska