



***Najważniejsze działania jakie podjęto w ostatnich 3 latach  
w ramach realizacji programu Szkoła Promująca Zdrowie  
i zmiany, jakie dokonały się w ich wyniku***

Lp	Działanie	Osiągnięte efekty
1	<p><u>Organizacja aktywnych przerw:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- muzyczne przerwy,</li> <li>- strefa relaksu,</li> <li>- Grajkącik - gry i zabawy podczas przerw,</li> <li>- Przerwa w plenerze - spędzanie przerw na świeżym powietrzu,</li> <li>- ćwiczenia gimnastyczne podczas przerw śródlekcyjnych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 45% uczniów spędza aktywnie i twórczo przerwy międzylekcyjne;</li> <li>- 30% uczniów integruje się z rówieśnikami w czasie przerw;</li> <li>- 29% uczniów twierdzi, że po aktywnie spędzonych przerwach czują się zrelaksowani i odprężeni</li> </ul>
2	<p><u>Akcje promujące zdrowe odżywianie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wspólne spożywanie II śniadania,</li> <li>- „Owocowe czwartki”,</li> <li>- Tydzień Promocji Zdrowia,</li> <li>- ogólnopolska akcja „Zdrowo i Sportowo”,</li> <li>- szkolny konkurs „Wiosenny kącik roślin – od ziarenka po zdrowe śniadanie”,</li> <li>- „Warzywno-owocowy tydzień kolorowy”,</li> <li>- warzywno-owocowy poczęstunek podczas uroczystości szkolnych,</li> <li>- międzyszkolne konkursy plastyczne i literackie „Zdrowie w książkach Makuszyńskiego”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 99% uczniów poznało zasady racjonalnego odżywiania się zgodnie z piramidą żywieniową;</li> <li>- 95% uczniów wie, co warunkuje zdrowie i rozwój człowieka;</li> <li>- 75% uczniów dokonuje zdrowych wyborów i umie je uzasadnić;</li> <li>- 65% uczniów spożywa zdrowe drugie śniadanie w szkole;</li> <li>- 45% uczniów sięga po zdrowe produkty jako przekąski i ogranicza spożycie słodyczy;</li> <li>- 60% uczniów wie, jak przygotować zdrowy posiłek i ułożyć zdrowy jadłospis.</li> </ul>

3	<p><u>Spotkania ze sportowymi autorytetami:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- spotkanie ze sztangistką wicemistrzynią świata,</li> <li>- spotkanie z dietetykiem i trenerem personalnym</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 20% uczniów zaczęło uczęszczać na dodatkowe treningi, siłownię w czasie wolnym od szkoły;</li> <li>- 99% uczniów biorących udział w spotkaniu poznało ciekawe formy aktywności fizycznej: fitness, podnoszenie ciężarów.</li> </ul>
4	<p><u>Wspieranie uczniów do rozwijania ich aktywności fizycznej:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Szkolny Klub Sportowy,</li> <li>- koło taneczne,</li> <li>- zajęcia tenisa ziemnego</li> <li>- szkolne rajdy rowerowe,</li> <li>- egzamin na kartę rowerową,</li> <li>- Bieg Niepodległości 11 listopada,</li> <li>- WF z AWF – aktywny powrót uczniów do szkoły,</li> <li>- Czwartki lekkoatletyczne,</li> <li>- Mikołajki na sportowo,</li> <li>- Dzień Sportu,</li> <li>- Program Sportowe Talenty,</li> <li>- Dzień Tańca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 99% uczniów poznało wpływ aktywności fizycznej na zdrowie i rozwój młodego człowieka zarówno w aspekcie fizycznym, jak i psychicznym;</li> <li>- 7% uczennic wybiera zajęcia taneczne jako formę aktywności, dzięki czemu kształtuje sprawność ruchową oraz podnosi poczucie własnej wartości i wiary we własne siły;</li> <li>- 25% uczniów uczęszcza na treningi lekkoatletyki, siatkówki, koszykówki, piłki nożnej i ręcznej, dzięki czemu rozwijają indywidualne zainteresowania oraz redukuje stres szkolny, 19% uczniów osiąga sukcesy sportowe;</li> <li>- 15% uczniów bierze udział w zajęciach z tenisa ziemnego, ćwiczy koordynację ruchową;</li> <li>- 65% uczniów wykorzystuje nowe technologie, np. aplikacje do pomiaru kroków, spalonych kalorii, pomiaru tętna;</li> <li>- 95% uczniów wzięło udział w badaniach mających na celu profilaktykę nadwagi i otyłości;</li> <li>- 45% uczniów twierdzi, że dzięki dodatkowym zajęciom sportowym spędza mniej czasu na korzystaniu z multimediiów;</li> <li>- 80% uczniów korzysta z roweru jako środka lokomocji;</li> <li>- 95% uczniów klas IV zdało egzamin teoretyczny i praktyczny na kartę rowerową.</li> </ul>

## ***Co odróżnia nas jako szkołę promującą zdrowie od innych szkół, które nie podejmują takich działań?***

Szkoła Podstawowa nr 12 w Siedlcach to placówka wyjątkowa pod wieloma względami, stawiająca na wszechstronny rozwój dziecka – intelektualny, psychiczny i fizyczny. Podejmujemy działania związane z szeroko pojętą edukacją prozdrowotną, która jest integralną częścią programu nauczania.

Nasi uczniowie potrafią zdefiniować czym jest zdrowy styl życia, chętnie spożywają zdrowe posiłki oraz dokonują właściwego doboru produktów żywnościowych. Zmniejszyła się liczba uczniów, którzy spożywają słodkie w szkole. Społeczność szkolna wie, jakie są zależności pomiędzy sposobem odżywiania a stanem zdrowia człowieka. Promujemy zdrowe odżywianie poprzez zdrowe menu w stołówce szkolnej oraz organizację warsztatów kulinarnych. Uczniowie mają dostęp do świeżych owoców i warzyw oraz przetworów mlecznych.

Nasza szkoła jest wyposażona w nowoczesne obiekty sportowe, gdzie uczniowie rozwijają swoją sprawność ruchową. Dzięki możliwościom lokalowym rozszerzyliśmy ofertę edukacyjną o dodatkowe pozalekcyjne zajęcia sportowe: treningi lekkoatletyki, piłki nożnej i ręcznej, siatkówki, koszykówki, zajęcia taneczne, które odbywają się na odpowiednio wyposażonej sali baletowej oraz zajęcia tenisa ziemnego, które są realizowane na specjalnie przystosowanym do tego korcie. Każdego roku bierzemy udział w Miejskim Festiwalu Twórczości Dziecięcej i Młodzieżowej organizowanym przez Miejski Ośrodek Kultury w Siedlcach. Ostatnim naszym osiągnięciem jest zdobycie III miejsca w kategorii taniec innych narodów oraz wyróżnienia w kategorii taniec nowoczesny. Zajęliśmy najwyższe miejsce na podium m.in. w rozgrywkach sportowych w siatkówce dziewcząt w kategorii młodzież w Siedlcach, Igrzyskach Młodzieży Szkolnej w Biegach Przełajowych na 1000m oraz Mistrzostwach Siedlec szkół podstawowych w biegach na orientację. Gościmy znanych sportowców, m.in. Martynę Dołęgę, wicemistrzynię Świata w podnoszeniu ciężarów (absolwentkę naszej szkoły) oraz instruktorkę fitness i dietetyka. Uczniowie zaczęli uczęszczać w wolnym czasie na dodatkowe treningi i siłownię oraz dostrzegli, że każdy z nich może osiągnąć sukces w sporcie.

Przed naszą szkołą znajdują się stojaki rowerowe, które zachęcają społeczność szkolną do korzystania z roweru jako środka lokomocji. Zorganizowaliśmy rajd rowerowy „Złota Jesień” po okolicach miasta, podczas którego uczniowie podziwiali zabytki naszego regionu, pokonując 33 km. Cyklicznie uczestniczymy w rajdach rowerowych promującym „Europejski Tydzień Zrównoważonego Transportu”, którego celem jest popularyzacja turystyki rowerowej. Trasa rajdu 40 km prowadzi do leśniczówki Koła Łowieckiego „Podlasie” w Balach, gdzie myśliwi przybliżają uczniom historię łowiectwa w Polsce.

Zapobiegamy fonoholizmowi poprzez organizację aktywnych przerw. Wiosną i latem realizujemy „Przerwy w plenerze”, podczas których uczniowie spędzają czas na świeżym powietrzu oraz organizowane są mini turnieje sportowe, gry terenowe i tory przeszkód. Uczniowie chętnie odpoczywają w naszym ogrodzie edukacyjnym „Przyjaciele Przyrody” obserwując wzrost roślin i dokarmiając ptaki. W okresie jesienno-zimowym królują u nas muzyczne przerwy, podczas których zachęcamy uczniów do nauki układów tanecznych Zumby. Uczniowie mogą również spędzać przerwy w Grajkąci, gdzie organizowane są zabawy integracyjne i

sensoryczne. Dla uczniów, którzy potrzebują ciszy i odpoczynku proponujemy kącik relaksacyjny, w którym mają możliwość wyciszyć się, posłuchać muzyki lub poczytać książkę. Dzieci czują się zrelaksowane i odprężone po przerwie spędzonej w sposób dostosowany do ich potrzeb.