**Szkoła Podstawowa nr 22 z Oddziałami Integracyjnymi**

**im. Rafała Pomorskiego**

**w Tychach**

**Raport z działań podjętych na rzecz promocji zdrowia   
  
realizowanych w roku szkolnym 2014/2015 na rzecz projektu**

**Śląska Sieć Szkół Promujących Zdrowie**

Raport opracowany przez Szkolny Zespół Promujący Zdrowie:  
przewodnicząca Danuta Styczeń, B. Szyja, Anna Pęchalska, E. Zawada

**Informacje o szkole**

**Nazwa szkoły/placówki:**

Szkoła Podstawowa nr 22 z Oddziałami Integracyjnymi im. Rafała Pomorskiego w Tychach.

**Adres (z kodem pocztowym):**

43-100 Tychy ul. Harcerska 25

**Telefon (z numerem kierunkowym):**

(32)218-28-51 kom.783762522

**Faks (z numerem kierunkowym):**

32-218-28-51

**Strona www:**

http://sp22tychy.edupage.org

**Adres e-mail:**

tychysp22@interia.pl

**Imię i nazwisko dyrektora szkoły/placówki:**

mgr Aldona Iwaniuk

**Imię i nazwisko szkolnego koordynatora ds. promocji zdrowia:** mgr Danuta Styczeń  
 **Imiona i nazwiska pozostałych członków zespołu koordynującego:** mgr Beata Szyja, mgr Pęchalska, mgr Elżbieta Zawada

Szkoła Podstawowa nr 22 w Tychach jest szkołą publiczną, jest to duża szkoła miejska, posiadająca klasy integracyjne.

Szkoła jest usytuowana w środku osiedla „H” zbudowanego w latach siedemdziesiątych ubiegłego wieku, w terenie zielonym, zadrzewionym,

w bezpiecznym oddaleniu od ruchliwych ulic. Celem ogólnym wychowania w naszej szkole jest wszechstronny rozwój osobowości ucznia, przygotowanie go do pełnej roli w społeczeństwie, do bycia człowiekiem uczciwym, przekonanym, że człowiek istnieje dla świata, a nie świat dla człowieka. Zadaniem szkoły jest zapewnienie wychowankom poczucia bezpieczeństwa, wzajemnego zrozumienia i szacunku, wyrównywania szans edukacyjnych. Szkoła promuje zdrowy styl życia oraz przygotowuje uczniów do kontynuowania nauki na kolejnych etapach kształcenia. „Szkoła promująca zdrowie zwiększa możliwości młodych ludzi do podejmowania działań i dokonywania zmian.

Jest miejscem, w którym młodzi ludzie pracując razem z nauczycielami i innymi osobami, mogą osiągnąć sukces. Wzmacnianie młodych ludzi, wspieranie ich wizji i idei, umożliwia im wpływ na ich życie i warunki”.

Każdy człowiek jest „kowalem swego losu”. Odnosi się to również do naszego zdrowia. Zdrowie jest środkiem do osiągnięcia lepszej jakości życia. Według Światowej Organizacji Zdrowia: ,,Zdrowie , to nie tylko brak choroby; to stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego organizmu”. W ostatnich latach poszukuje się na świecie wspólnej płaszczyzny dla różnorodnych działań w zakresie profilaktyki i promocji zdrowia dzieci i młodzieży oraz sposobów integrowania rozproszonych działań, podejmowanych przez różne organizacje i instytucje. Nasza szkoła w roku szkolnym 2012/2013 podjęła działania promujące zdrowie w zakresie realizacji projektu Śląska Sieć Szkół Promujących Zdrowie. Edukacja zdrowotna stanowi ważny element programu nauczania i wychowania w naszej szkole. Uczestniczymy w wielu programach, projektach i kampaniach promujących zdrowy styl życia. Działania te łączą nas z siecią szkół promujących zdrowie, dlatego projekt ten wydał nam się idealnym dla kontynuacji naszej pracy. Przystąpienie do Śląskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie jest ze strony naszej szkoły posunięciem świadomym i wynika z kilku przyczyn.

Po pierwsze, promocja zdrowia staje się w dzisiejszych czasach koniecznością. W dobie powszechności chorób cywilizacyjnych, zagrożeń wynikających z zanieczyszczenia środowiska, wielu niekorzystnych zjawisk społecznych mających wpływ na ludzką psychikę dbałość o własne zdrowie staje się ogromnie ważna. Istotną rolę w promowaniu zdrowego trybu życia i wiedzy na temat własnego zdrowia powinna odgrywać szkoła jako miejsce kształtujące młodych ludzi i przygotowujące ich do dorosłego życia. Po drugie, profil naszej szkoły obliguje nas do zwrócenia szczególnej uwagi na problematykę zdrowotną. Jako szkoła podstawowa z oddziałami integracyjnymi przyjmujemy w swe progi uczniów niepełnosprawnych. Wydaje nam się istotne szerzenie wiedzy na temat poszczególnych rodzajów niepełnosprawności, a także sposobów funkcjonowania osób niepełnosprawnych w społeczeństwie. Prawdziwa integracja dokonuje się tylko wtedy, gdy uczniowie są świadomi jej ważności, a świadomość tę buduje się na rzetelnej wiedzy. Po trzecie, zauważyliśmy wśród dzieci bardzo dużą potrzebę znajomości tematyki dotyczącej zdrowia.

Jak wynika z przeprowadzonych ankiet, aby zdiagnozować ten problem, wiedza uczniów w tej dziedzinie jest wciąż niewystarczająca. Szczególnie dotyczy to profilaktyki zdrowotnej, zdrowego odżywiania i aktywności ruchowej, dlatego ten obszar postanowiliśmy w naszym programie uwypuklić. Mamy nadzieję, że działania, jakie zamierzamy podjąć w ramach szkolnego programu promującego zdrowie, wpłyną istotnie na tryb życia i sposób myślenia młodzieży o własnym zdrowiu, przyczynią się także do tego, aby społeczeństwo, w którym żyjemy,

było zdrowsze.

**Liczba uczniów i klas uczestniczących w programie:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Szkoła Podstawowa nr 22 w Tychach** | **klasy 0 - VI** |
| Liczba klas biorących udział w programie | 24 |
| Liczba uczniów biorących udział w programie | 543 |
| Liczba nauczycieli biorących udział w programie | 44 |

**Lista osób współpracujących przy realizacji projektu:**

1. Dyrektor / z-ca dyrektora
2. Nauczyciele różnych przedmiotów
3. Pedagog / psycholog szkolny
4. Samorząd Uczniowski
5. Rada Rodziców
6. Pielęgniarka szkolna
7. Pracownicy administracyjno – techniczni

**Strefa aktywności uczniowskiej:**

* zajęcia edukacyjne
* godziny wychowawcze
* lekcje przedmiotowe
* zajęcia z pedagogiem
* spotkania profilaktyczno – edukacyjne ze specjalistami z instytucji, fundacji,  stowarzyszeń
* kampanie profilaktyczne
* koła zainteresowań

**W ramach programu odbywały się następujące formy realizacji:**

1. Przyrządzanie potraw: sałatek, surówek, kanapek itp., zajęcia, pokazy, warsztaty kulinarne.
2. Układanie jadłospisów zgodnie z zasadami zbilansowanej diety.
3. Dni zdrowego jedzenia, wybranego produktu - owocu, warzywa, sałatki, soku itp.
4. Odczytywanie i rozumienie etykiet produktów spożywczych.
5. Ocena własnej aktywności fizycznej i stylu życia.
6. Zajęcia ruchowe, ćwiczenia gimnastyczne, ćwiczenia śródlekcyjne.
7. Zajęcia taneczne.
8. Biegi, zawody sportowe, mecze.
9. Rajdy rowerowe lub piesze, wycieczki.
10. Wyjazdy na basen.
11. Wykłady, prelekcje, pogadanki prozdrowotne.
12. Spotkania / wywiady ze specjalistami, ekspertami.
13. Konkursy np. plastyczne, wiedzy (inne niż konkursy sprawnościowe/ zawody sportowe).
14. Ekspozycje, wystawy.
15. Wykonywanie prezentacji multimedialnych, inscenizacji teatralnych, projekcji filmowych, nakręcanie własnych filmów.
16. Inne formy: gry i zabawy.

**DIAGNOZA**

Przed przystąpieniem szkoły do Śląskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie w ramach realizacji programu zdrowotnego realizowanego w naszej szkole we wcześniejszych latach były uwzględnione następujące moduły:  
   
 Moduły:

1. Profilaktyka zdrowotna
2. Higieniczny styl życia
3. Zdrowe odżywianie
4. Bezpieczeństwo
5. Aktywność ruchowa
6. Pomoc przed-medyczna
7. Profilaktyka uzależnień
8. Zdrowie psychiczne
9. Przygotowanie do życia w rodzinie
10. Edukacja ekologiczna

**Tworzymy szkołę promującą zdrowie:**

Szkoła Promująca Zdrowie dąży do osiągania celów i realizuje zadania określone w podstawie programowej kształcenia ogólnego   
i innych obowiązujących aktach prawnych a ponadto:   
Pomaga członkom społeczności szkolnej (w tym rodzicom) zrozumieć i zaakceptować koncepcję szkoły promującej zdrowie.  
Zarządza projektami promocji zdrowia w sposób sprzyjający:   
- uczestnictwu, partnerstwu i współdziałaniu społeczności szkolnej (w tym rodziców) i społeczności lokalnej,  
- skuteczności i długofalowości działań.  
Prowadzi edukację zdrowotną uczniów i pracowników oraz dąży do zwiększenia jej jakości i skuteczności.  
Szkoła Promująca Zdrowie tworzy klimat społeczny sprzyjający:  
- satysfakcji z nauki i pracy w szkole, osiąganiu sukcesów oraz wzmacnianiu poczucia własnej wartości u uczniów i pracowników,  
- zdrowiu i rozwojowi uczniów i pracowników,  
- uczestnictwu, partnerstwu i współdziałaniu członków społeczności szkolnej, rodziców i osób ze społeczności lokalnej.  
Tworzy środowisko fizyczne sprzyjające zdrowiu, bezpieczeństwu i dobremu samopoczuciu uczniów i pracowników.

Diagnozy i wyboru modułów dokonano na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród nauczycieli oraz losowo wybranych uczniów

i rodziców. Skorzystaliśmy z ankiety „Zdrowa szkoła to?” proponowanej przez Regionalny Ośrodek Metodyczno – Edukacyjny METIS

w Katowicach zawierający 30 wskaźników, wśród których ankietowani wybierali 10 odpowiadając na powyższe pytanie.

Na podstawie diagnozy potrzeb i oczekiwań, wynikających z ankiet przeprowadzonych wśród uczniów, rodziców i nauczycieli,

a także obserwacji otoczenia, wybrane zostały poniżej podane kierunki działań które będziemy realizowali w latach 2012/2115.

Moduły:

1. MODUŁ I: Edukacja zdrowotna
2. MODUŁ II: Zdrowe odżywianie
3. MODUŁ III: Aktywność ruchowa

**ZADANIA PODJĘTE W RAMACH REALIZACJI PROGRAMU ZDROWOTNEGO W ROKU SZKOLNYM 2014/2015**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Działalność w zakresie edukacji  zdrowotnej** | **Działalność w zakresie zdrowego odżywiania** | **Działalność w zakresie aktywności ruchowej** |
| Choroby wynikające z niewłaściwego żywienia - realizacja ogólnopolskiego  programu pod hasłem „Wiem co jem” | „Odżywiamy się zdrowo i estetycznie”  - konkurs na najlepszą gazetkę szkolną | Turniej gier i zabaw ruchowych  dla klas II i III |
| Alkohol i papierosy a zdrowy styl życia  - realizacja programu Sanepid-u  „Czyste powietrze wokół nas – dymy” | „Jesteśmy świadomymi konsumentami”.  „Jak nie marnować żywności?” | Poznajemy sylwetki sławnych sportowców |
| Używki – zagrożenie dla organizmu | Udział uczniów w Eko – Kiermaszu Żywności lub innych imprezach organizowanych przez miasto Tychy | W młodym ciele zdrowy duch  - zajęcia dla najmłodszych |
| „W zdrowym ciele zdrowy duch”  - zajęcia edukacyjno - sportowe | Kraina pięciu porcji:  "5 porcji warzyw, owoców czy soku" | „II Szkolny Rajd Rowerowy” |
| Alkohol, narkotyki, papierosy i inne  - realizacja programu ogólnopolskiego Państwowej Inspekcji Sanitarnej  „Nie Pal przy mnie, Proszę” | Żywienie na Wagę Zdrowia - realizacja ogólnopolskiego programu pod hasłem  „Wiem co jem” | Klasowe andrzejki  – wróżby i zabawy andrzejkowe |
| Wycieczka do oczyszczalni  ścieków w Urbanowicach | Światowy Dzień Żywności - warsztaty edukacyjne pod hasłem „Jak żyć zdrowo” | Bal Karnawałowy - integracja uczniów  klas I - III |
| Obchody Światowego Dnia  bez Samochodu | Jak zdrowo się odchudzić?  - „Kulinarni Odkrywcy” | Udział w akcji pod hasłem ,, Bezpieczna  szkoła” |
| Pierwsza Pomoc Przed-  medyczna - PTTK Tychy | „Tesco dla szkół – Kulinarni Odkrywcy”  - realizacja ogólnopolskiego programu | Udział w programie pod hasłem  ,,W- f z klasą” |
| Wyjście do Groty Solnej  w Tychach | Teatr „Jedz warzywka” - pokaz scenek rodzajowych na temat higieny i zdrowego odżywiania się | Udział w programie  pod hasłem ,,Trzymaj formę” |
| Obchody Dnia Wolontariatu | Wycieczka do Chlebowej Chaty  w Górkach Małych | Mistrzostwa szkoły w mini piłce siatkowej chłopców V klas |
| Realizacja programu edukacyjnego  "Klub Przyjaciół Kubusia Puchatka" |  | Mistrzostwa szkoły klas czwartych |
| Udział w akcji UNICEF  „Wszystkie kolory świata” |  | Mistrzostwa szkoły klas czwartych  w grze „Cztery ognie” |
| Udział w spotkaniu „Między nami Kobietkami” |  | „Gry i zabawy ruchowe  – wyścigi rzędów” |
| Apel szkolny pod hasłem  "Bezpieczne ferie zimowe" |  | Najaktywniejszy turysta  - kolarz 2014 roku” |
| Organizacja Odzysku BIOSYSTEM  - zbieranie baterii |  | Mistrzostwa szkoły w mini piłce siatkowej chłopców V klas |
|  |  | Realizacja programu „Rowerem  do zdrowia” |
|  |  | Udział uczniów w Spartakiadzie  Integracyjnej |

**ROCZNY HARMONOGRAM REALIZACJI PROGRAMU ZDROWOTNEGO W ROKU SZKOLNYM 2014/2015**

MODUŁ I: EDUKACJA ZDROWOTNA

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zadania/Treści** | **Procedury osiągania celów** | **Efekty** |
| Choroby wynikające z niewłaściwego żywienia - realizacja ogólnopolskiego  programu pod hasłem „Wiem co jem” | realizacja działań na rzecz przeciwdziałania złym nawykom żywieniowym, prelekcje, pogadanki | Uczeń poprawia sposób odżywiania się, kształtuje właściwe nawyki żywieniowe, eliminuje nadwagę |
| Alkohol i papierosy  a zdrowy styl życia  - realizacja programu Sanepid-u  „Czyste powietrze wokół nas – dymy” | prelekcje, pogadanki dla uczniów  na godzinach wychowawczych  i lekcjach przyrody, dla rodziców  na zebraniach rodzicielskich | - wzrasta jego świadomość zagrożeń w korzystaniu z używek, dostrzega szkodliwy wpływ używek na stan zdrowia organizmu |
| Używki – zagrożenie  dla organizmu | pogadanki, albumy, filmy scenki na odmawianie, drama, krzyżówki, dyskusje | - zachowuje się asertywnie wobec nakłaniania  do stosowania substancji psychoaktywnych |
| „W zdrowym ciele zdrowy duch” - zajęcia edukacyjno - sportowe | pogadanki, zajęcia sportowo - rekreacyjne | - wzrasta jego świadomość zagrożeń w korzystaniu z używek, dostrzega  szkodliwy wpływ używek na zdrowie |
| Alkohol, narkotyki, papierosy i inne  - realizacja programu ogólnopolskiego Państwowej Inspekcji Sanitarnej „Nie Pal przy mnie, Proszę” | pogadanki i zajęcia warsztatowe | - wzrasta poziom jego wiedzy dot. uzależnień  i sposobów radzenia  sobie z nimi |
| Wycieczka do oczyszczalni ścieków  w Urbanowicach | spotkanie z pracownikiem oczyszczalni  i zwiedzenie obiektu | - wie jak działa oczyszczalnia miejska, zna zasady gospodarowania ściekami |
| Obchody Światowego Dnia  bez Samochodu | zorganizowanie wycieczki rowerowej | - uprawia turystykę rowerową, popularyzuje zdrowy styl życia |
| Pierwsza Pomoc Przed-  medyczna - PTTK Tychy | warsztaty na temat pierwszej pomocy przed-medycznej | - potrafi udzielić pierwszej pomocy przed-medycznej |
| Wyjście  do Groty Solnej w Tychach | inhalacje | - dba o swoje zdrowie |
| Obchody Dnia  Wolontariatu | przedstawienie szkolne | - uczy się pomagać |
| Realizacja programu edukacyjnego "Klub Przyjaciół Kubusia Puchatka" | realizacja zadań programu  na temat bezpieczeństwa | - dba o bezpieczeństwo swoje i innych |
| Udział w akcji UNICEF  „Wszystkie kolory świata” | wykonanie szmacianych laleczek | - pomaga innym potrzebującym |
| Udział w spotkaniu „Między nami Kobietkami” | prelekcja i pokaz multimedialny | - radzi sobie z problemami okresu dojrzewania |
| Apel szkolny pod hasłem  "Bezpieczne ferie zimowe" | apel szkolny, prezentacja umiejętności aktorskich | - zna zasady bezpieczeństwa podczas zabaw zimowych |
| Organizacja Odzysku BIOSYSTEM | zbieranie baterii | - potrafi segregować odpady |

MODUŁ II: ZDROWE ODŻYWIANIE

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zadania/Treści** | **Procedury osiągania celów** | **Efekty** |
| „Odżywiamy się zdrowo  i estetycznie”  - konkurs na najlepszą gazetkę szkolną | konkurs, zagadki, zgadywanki, krzyżówki,  test | Uczeń propaguje zdrowy styl życia, właściwe  odżywianie się, przestrzega zasad higieny  spożywania posiłków |
| „Jesteśmy świadomymi konsumentami”.  „Jak nie marnować żywności?” | warsztaty ekologiczne  na temat substancji dodawanych do żywności | - propaguje zdrowe odżywianie się, rozwija  umiejętności właściwego żywienia, kształci  właściwe nawyki żywieniowe |
| Udział uczniów w Eko  – Kiermaszu Żywności  lub innych imprezach organizowanych  przez miasto Tychy | prelekcja dla uczniów, konkurs, warsztaty  o zdrowym odżywianiu, prezentacja multimedialna, poczęstunek | - dokonuje przedświątecznych zakupów np.: „ekologicznego” pieczywa, wędlin, serów  (bez konserwantów) |
| Kraina pięciu porcji:  "5 porcji warzyw, owoców czy soku" | cykl zajęć składających się  z 4 lekcji | - włącza na stałe warzywa i owoce  do codziennego menu, poznaje zasady zdrowego stylu życia, estetycznie spożywa posiłki |
| Żywienie na Wagę Zdrowia - realizacja ogólnopolskiego programu pod hasłem  „Wiem co jem” | realizacja działań na rzecz przeciwdziałania złym nawykom żywieniowym | - zdobywa wiedzę i doświadczenie  umożliwiające dobre odżywianie |
| Światowy Dzień Żywności  - warsztaty edukacyjne pod hasłem  „Jak żyć zdrowo” | zabawy edukacyjne dla uczniów klas I - II  w oparciu o materiały edukacyjne | - zna piramidę zdrowego żywienia i stosuje wiedzę w praktyce |
| Jak zdrowo się odchudzić?  - „Kulinarni Odkrywcy” | prelekcja na temat zasad zdrowego odchudzania, diety i przepisów kulinarnych  - konkurs na najlepszą gazetkę szkolną | - potrafi zastosować podstawowe zasady  zdrowego odchudzania |
| „Tesco dla szkół  – Kulinarni Odkrywcy”  - realizacja ogólnopolskiego programu | nakręcenie filmu, który  w ciekawy i kreatywny sposób promuje główną ideę konkursu | - zna zasady właściwego odżywiania się |
| Teatr „Jedz warzywka” - pokaz scenek rodzajowych na temat higieny  i zdrowego odżywiania się | przygotowanie przez uczniów scenek rodzajowych i przedstawienie ich kolegom  z różnych klas | - uczeń zmienia nawyki żywieniowe,  je znacznie więcej warzyw, prawidłowo zachowuje się podczas spektaklu |
| Wycieczka do Chlebowej Chaty  w Górkach Małych | zwiedzanie muzeum chleba | - zna proces robienia masła i pieczenia chleba, szanuje pracę rolnika |

MODUŁ III: AKTYWNOŚĆ RUCHOWA

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zadania/Treści** | **Procedury osiągania celów** | **Efekty** |
| Turniej gier i zabaw ruchowych  dla klas II i III | sportowa rywalizacja pomiędzy uczestnikami, zabawa z rówieśnikami | Uczeń integruje się z uczniami, zna zasady  i reguły obowiązujące w konkurencjach |
| Poznajemy sylwetki sławnych sportowców | prezentacja multimedialna, gazetka tematyczna, album sławnych sportowców | – zna sławnych sportowców, którzy stanowią dla niego wzór do naśladowania |
| W młodym ciele zdrowy duch - zajęcia dla najmłodszych | zajęcia i zabawy rekreacyjne na szkolnym placu zabaw | – rozwija sprawność fizyczną, doskonali  umiejętność poruszania się na przyrządach  gimnastycznych |
| „II Szkolny Rajd  Rowerowy” | rajd rowerowy | - prowadzi aktywny styl życia spędzając czas na wolnym powietrzu |
| Klasowe andrzejki  – wróżby i zabawy andrzejkowe | tańce i pląsy | - aktywnie spędza czas wolny, integruje się  z grupą rówieśniczą, wspólnie bawi się |
| Bal Karnawałowy  - integracja uczniów  klas I - III | zabawa taneczna | - aktywnie spędza czas wolny, integruje się  z grupą rówieśniczą, wspólnie bawi się |
| Udział w akcji  pod hasłem  ,, Bezpieczna szkoła” | zawody szkolne w mini piłce siatkowej dziewcząt klas VI | - przygotowuje się do wszechstronnego  uczestnictwa w kulturze fizycznej, rozwija poczucie odpowiedzialności za zdrowie swoje  i innych |
| Udział w programie  pod hasłem  ,,W- f z klasą” | zawody szkolne w mini piłce siatkowej dziewcząt klas V | - przygotowuje się do wszechstronnego  uczestnictwa w kulturze fizycznej, rozwija poczucie odpowiedzialności  za zdrowie swoje i innych |
| Udział w programie  pod hasłem  ,,Trzymaj formę” | zawody w piłce nożnej halowej chłopców  z klas I | - rozwija poczucie odpowiedzialności  za zdrowie swoje i innych |
| Mistrzostwa szkoły  w mini piłce siatkowej chłopców V klas | zawody sportowe | - czynnie wypoczywa uprawiając sport |
| Mistrzostwa szkoły  klas czwartych | gra w „Cztery ognie”. | - czynnie wypoczywa uprawiając sport |
| Mistrzostwa szkoły klas czwartych w grze  „Cztery ognie” | szkolne rozgrywki sportowe | - poprawia swoją sprawność i aktywność ruchową wśród uczniów |
| „Gry i zabawy  ruchowe  – wyścigi rzędów” | szkolne zawody sportowe | - czynnie wypoczywa uprawiając sport |
| "Najaktywniejszy  turysta  - kolarz 2014 roku” | wycieczki rowerowe | - interesuje sie turystyką rowerową w sposób czynny spędza wolny czas |
| Mistrzostwa szkoły  w minipiłce siatkowej chłopców  klas V | zajęcia sportowe o profilu piłki siatkowej | - uczy się podstawowych umiejętności technicznych i taktycznych niezbędnych podczas gry |
| Realizacja programu „Rowerem  do zdrowia” | rajd rowerowy | - korzysta z aktywnych form wypoczynku  w ciągu roku szkolnego |
| Udział uczniów  w Spartakiadzie Integracyjnej | konkurencje sportowo  – rekreacyjne | - uczeń potrafi wspólnie bawić się  z uczestnikami zabaw sportowych |

**SPRAWOZDANIE Z REALIZACJI ROCZNEGO HARMONOGRAMU PROGRAMU ZDROWOTNEGO**

**W ROKU SZKOLNYM 2014/2015**

**Działalność w zakresie edukacji zdrowotnej**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Zadania/Treści | Rodzaj działalności | Cel | Data | Organizator | Klasy/Ilość dzieci | Efekty |
| Choroby wynikające z niewłaściwego żywienia - realizacja ogólnopolskiego  programu pod hasłem  „Wiem co jem” | realizacja działań na rzecz przeciwdziałania złym nawykom żywieniowym, prelekcje, pogadanki | - przypomnienie uczniom zasad zdrowego stylu życia i codziennej higieny | 16.01.2015 r. | Beata Szyja | Uczniowie  klasy 2c | Uczeń poprawia sposób odżywiania się, kształtuje  właściwe nawyki żywieniowe, eliminuje  nadwagę |
| Alkohol i papierosy  a zdrowy styl życia  - realizacja programu Sanepid-u  „Czyste powietrze  wokół nas – dymy” | prelekcje, pogadanki dla uczniów na godzinach wychowawczych  i lekcjach przyrody,  dla rodziców na zebraniach rodzicielskich | - wdrażanie do zdrowego stylu życia i zachowań prozdrowotnych | 12.01.2015 r. | Beata Szyja | Uczniowie  klas 1-3 | - wzrasta jego świadomość zagrożeń  w korzystaniu  z używek, dostrzega  szkodliwy wpływ używek na stan zdrowia organizmu |
| Używki  – zagrożenie dla organizmu | pogadanki, albumy, filmy scenki na odmawianie, drama, krzyżówki, dyskusje | - zachowuje się asertywnie wobec nakłaniania  do stosowania substancji psychoaktywnych |
| „W zdrowym ciele zdrowy duch”  - zajęcia edukacyjno  - sportowe | prelekcje, pogadanki, zajęcia sportowo  - rekreacyjne | - integrowanie społeczności szkolnej poprzez wspólną zabawę | 26.11.2014 r. | Samorząd Uczniowski  Wychowawcy klas | Uczniowie  klas  IV - VI | - wzrasta jego świadomość zagrożeń  w korzystaniu  z używek, dostrzega  szkodliwy wpływ używek na zdrowie |
| Alkohol, narkotyki, papierosy i inne  - realizacja programu ogólnopolskiego Państwowej Inspekcji Sanitarnej „Nie Pal przy mnie, Proszę” | pogadanki i zajęcia warsztatowe | - uświadomienie szkodliwości palenia tytoniu,  jak dym  papierosowy wpływa na  organizm młodego człowieka | 15.01.2015 r. | Beata Szyja | Uczniowie  klas 1-3 | - wzrasta poziom jego wiedzy dot. uzależnień  i sposobów radzenia sobie z nimi |
| Wycieczka  do oczyszczalni ścieków  w Urbanowicach | spotkanie  z pracownikiem oczyszczalni  i zwiedzenie obiektu | - zapoznanie  z procesem oczyszczania ścieków, produkcją energii elektrycznej  i cieplnej  ze ścieków | 6.10.2014 r.  29.09 - 03.10.  2014 r. | G. Grzegórska  - Lesiak,  Leokadia Bratek | Klasa VI b  Uczniowie  klas 4-6 | - wie jak działa oczyszczalnia miejska, zna zasady gospodarowania ściekami |
| Obchody Światowego Dnia bez  Samochodu | wycieczka  rowerowa | - aktywizacja społeczności  lokalnych i gmin  - propagowanie turystyki rowerowej | 22.09.2014 r. | Leokadia Bratek | Klasy IV - VI | - uprawia turystykę rowerową, popularyzuje zdrowy styl życia |
| Pierwsza Pomoc Przed - medyczna  - PTTK Tychy | warsztaty na temat pierwszej  pomocy przed-medycznej | - nauka udzielania pierwszej  pomocy przed-  medycznej | 04.10.2014 r. | L. Bratek | 10 SKKT 6a, 5b | - potrafi udzielić pierwszej  pomocy przed-  medycznej |
| Wyjście  do Groty Solnej  w Tychach | inhalacje | - zabawy ruchowe połączone  z inhalacjami | 05.11.14 r. | Elżbieta Ryba  Beata Kozieł | Klasa 2a | - dba o swoje zdrowie |
| Obchody Dnia  Wolontariatu | przedstawienie szkolne | - zapoznanie  z pojęciem wolontariat,  kto może zostać wolontariuszem | 5.12.2014 r. | Beata Szyja | Uczniowie  klasy 2c | - uczy się pomagać |
| Klub  Przyjaciół Kubusia Puchatka | realizacja programu edukacyjnego  o bezpieczeństwie | - uwrażliwianie dzieci na bezpieczeństwo  w domu i szkole | 11.12.14 r. | J. Rogowicz  W. Szynawa | Klasa 1 a,1f | - dba o bezpieczeństwo  swoje i innych |
| Udział w akcji „Wszystkie  kolory świata” | udział w akcji  UNICEF | - pomoc dzieciom  w Sudanie Południowym | 20.12.2014 r. | J. Rogowicz  W. Szynawa | Klasa 1 a,1f | - pomaga innym potrzebującym |
| „Między  nami  Kobietkami” | prelekcja  i pokaz  multimedialny | - zdobycie podstawowej wiedzy w zakresie higieny okresu dojrzewania  u dziewcząt | 21.01.2015 r. | Leokadia Bratek | Dziewczynki  klasy VI | - radzi sobie  z problemami okresu dojrzewania |
| Bezpieczne  ferie  zimowe | apel szkolny  prezentacja umiejętności aktorskich | - przypomnienie zasad bezpieczeństwa podczas zabaw zimowych | 29.01.2014 r. | Beata Schlesinger | Uczniowie  i nauczyciele  klas 0-3 | - zna zasady bezpieczeństwa podczas zabaw zimowych |
| Organizacja  Odzysku  BIOSYSTEM | zbieranie baterii | - zachęcenie uczniów  do ochrony środowiska poprzez segregację odpadów | cały rok | L. Bratek | Klasy I - VI | - potrafi segregować odpady |

**Działalność w zakresie zdrowego odżywiania**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Zadania/Treści** | **Rodzaj działalności** | **Cel** | **Data** | **Organizator** | **Klasy/Ilość dzieci** | **Efekty** |
| „Odżywiamy się zdrowo  i estetycznie”  - konkurs  na najlepszą gazetkę szkolną | konkurs, zagadki, zgadywanki, krzyżówki,  test | -zapoznanie uczniów  z zasadami zdrowego odchudzania, diety  i przepisów kulinarnych | październik,  grudzień  2014 r. | Anna Kanclerz  Anna Kozieł | Kl. 4a, 5a | Uczeń propaguje zdrowy styl życia, właściwe odżywianie się, przestrzega zasad higieny spożywania posiłków |
| „Jesteśmy świadomymi konsumentami”  „Jak  nie marnować żywności?” | warsztaty ekologiczne na temat substancji dodawanych do żywności | - zapoznanie uczniów  ze sposobami przedłużania trwałości produktów sezonowych | 16.10.2014 | Anna Kozieł | Klasy 0-III oraz  klasy:  4a, 5b | - propaguje zdrowe odżywianie się, rozwija  Umiejętności właściwego żywienia, kształci właściwe nawyki żywieniowe |
| Udział uczniów  w Eko – Kiermaszu Żywności lub innych imprezach organizowanych przez miasto Tychy | prelekcja dla uczniów, konkurs, warsztaty  o zdrowym odżywianiu, prezentacja multimedialna, poczęstunek | - propagowanie właściwego odżywiania się, zdrowego stylu życia, profilaktyka chorób | 21 i 22.09.  2014 r. | Leokadia Bratek | Klasy  IV - VI | - dokonuje przedświątecznych zakupów np.:  „ekologicznego” pieczywa, wędlin, serów (bez konserwantów) |
| Kraina pięciu porcji:  "5 porcji warzyw, owoców czy soku" | cykl zajęć składających się  z 4 lekcji | - wskazanie na wartości odżywcze warzyw, owoców i soków,  wdrażanie do sporządzania 5 zdrowych posiłków dziennie,  uświadomienie  uczniom konieczności różnorodnego  i racjonalnego  odżywiania się | cały rok | Nauczyciele  klas I - III | Klasy I - III | - włącza na stałe warzywa i owoce  do codziennego menu,  poznaje zasady zdrowego stylu życia,  estetycznie spożywa posiłki |
| Żywienie na Wagę Zdrowia - realizacja ogólnopolskiego programu pod hasłem  „Wiem co jem” | realizacja działań na rzecz przeciwdziałania złym nawykom żywieniowym | - przypomnienie uczniom  zasad zdrowego stylu życia i codziennej higieny | 16.01.2015 | Beata Szyja | Uczniowie klasy 2c | - zdobywa wiedzę  i doświadczenie  umożliwiające dobre odżywianie |
| Światowy  Dzień  Żywności -warsztaty edukacyjne pod hasłem  „Jak żyć zdrowo” | zabawy edukacyjne dla uczniów klas I - II  w oparciu o materiały edukacyjne | - zapoznanie uczniów  z zasadami zdrowego stylu życia i codziennej higieny | 13.11.2014 | Urszula Rawska | Uczniowie klas 0-3 | - zna piramidę zdrowego żywienia  i stosuje wiedzę  w praktyce |
| Jak zdrowo się odchudzić?  - „Kulinarni Odkrywcy” | prelekcja na temat zasad zdrowego odchudzania, diety i przepisów kulinarnych - konkurs na najlepszą gazetkę szkolną | - zapoznanie uczniów  z zasadami zdrowego odchudzania, diety  i przepisów kulinarnych | październik,  grudzień  2014 r. | Anna Kanclerz  Anna Kozieł | Kl. 4a, 5a | - potrafi zastosować podstawowe zasady  zdrowego odchudzania |
| „Tesco dla szkół  – Kulinarni Odkrywcy”  - realizacja ogólnopolskiego programu | nakręcenie filmu, który w ciekawy  i kreatywny sposób promuje główną ideę konkursu | - przekonanie wszystkich,  że gotowanie zdrowych  i smacznych posiłków może być kreatywną  i ciekawą zabawą | październik,  grudzień 2014 r. | Anna Kanclerz  Anna Kozieł | Kl. 4a, 5a  oraz cała społeczność szkolna | - zna zasady właściwego odżywiania się |
| Teatr „Jedz warzywka” - pokaz scenek rodzajowych na temat higieny  i zdrowego odżywiania się | przygotowanie przez uczniów scenek rodzajowych  i przedstawienie ich kolegom z różnych klas | - zwrócenie uwagi na właściwe odżywianie się, przekonanie uczniów do jedzenia warzyw | 27.03.2015 | J. Rogowicz D. Styczeń | Klasa 1a | - uczeń zmienia nawyki żywieniowe, je znacznie więcej warzyw, prawidłowo zachowuje się podczas spektaklu |
| Wycieczka do Chlebowej Chaty  w Górkach Małych | zwiedzanie muzeum chleba | - zapoznanie uczniów  z wyposażeniem domu  w dawnych czasach,  z maszynami rolniczymi, poznanie procesów robienia masła, sera, podpłomyków | 7.05.2015 r. | J. Rogowicz D. Styczeń | Klasa 1a | - zna proces robienia masła  i pieczenia chleba, szanuje pracę rolnika |

**Działalność w zakresie aktywności ruchowej**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Zadania/Treści** | **Rodzaj działalności** | **Cel** | **Data** | **Organizator** | **Klasy/Ilość dzieci** | **Efekty** |
| Turniej gier i zabaw ruchowych dla klas II i III | konkurencje sportowo – rekreacyjne | - integracja społeczności szkolnej, współpraca  w grupie, umiejętność rywalizacji sportowej | 27.11.2014 | Nauczyciele wychowania fizycznego, nauczania zintegrowanego  i wychowawcy | 40 uczniów | Uczeń integruje się  z uczniami, zna zasady  i reguły obowiązujące  w konkurencjach |
| Poznajemy sylwetki sławnych sportowców | prezentacja multimedialna, gazetka tematyczna, album sławnych sportowców | - zapoznanie uczniów  ze sławnymi sportowcami | cały rok | Nauczyciele wychowania fizycznego, nauczania zintegrowanego  i wychowawcy | Klasy I - VI | – zna sławnych sportowców, którzy stanowią dla niego wzór  do naśladowania |
| W młodym ciele zdrowy duch  - zajęcia dla najmłodszych | innowacja: „Ruch, który doskonali umysł – kinezjologia edukacyjna  w świetlicy szkolnej” | - zajęcia i zabawy rekreacyjne na szkolnym placu zabaw | cały rok | Monika Burzyńska | Dzieci uczęszczające na świetlicę szkolną | – rozwija sprawność fizyczną, doskonali  umiejętność poruszania się na przyrządach  gimnastycznych |
| „II Szkolny  Rajd  Rowerowy” | rajd rowerowy | - rowerem do zdrowia - aktywny styl życia, poznawanie najbliższych okolic | 27.09.2014 | Leokadia Bratek | Uczniowie klas IV - VI | - prowadzi aktywny styl życia spędzając czas na wolnym powietrzu |
| Klasowe andrzejki  – wróżby i zabawy andrzejkowe | tańce i pląsy | - wspólna zabawa  i integracja  uczniów | 29.11.2014 | Beata Szyja | Uczniowie klasy 2c | - aktywnie spędza czas wolny, integruje się  z grupą rówieśniczą,  wspólnie bawi się |
| Bal Karnawałowy -integracja uczniów  klas I - III | zabawa  taneczna | - integracja zespołu  klasowego  i społeczności szkolnej | 21.01.2014 | J. Rogowicz  D. Styczeń  B. Schlesinger  W. Szynawa  U. Rawska | Uczniowie klasy 1a  Uczniowie klasy 1c  Uczniowie klasy 1f  Uczniowie klasy 2b |
| Udział w akcji pod hasłem ,, Bezpieczna  szkoła” | zawody szkolne  w mini piłce siatkowej dziewcząt klas VI | - wykształcenie  potrzeby czynnego  wypoczynku,  integracja uczniów, wspomaganie  harmonijnego rozwoju psychofizycznego  dzieci | 25.09.2014 | Elżbieta Zawada | 40 uczniów | - przygotowuje się  do wszechstronnego  uczestnictwa w kulturze  fizycznej, rozwija poczucie odpowiedzialności  za zdrowie swoje  i innych |
| Udział w programie  pod hasłem  ,,W- f z klasą” | zawody szkolne  w mini piłce siatkowej dziewcząt klas V | - przygotowuje się  do wszechstronnego  uczestnictwa  w kulturze fizycznej, rozwija poczucie odpowiedzialności  za zdrowie swoje  i innych | 7.11.2014 r. | Elżbieta Zawada | 37 uczniów |
| Udział w programie  pod hasłem  ,,Trzymaj formę” | zawody w piłce nożnej halowej chłopców  z klas I | - rozwija poczucie odpowiedzialności  za zdrowie swoje  i innych | 8.01.2015 r. | Elżbieta Zawada | Klasy V |
| Mistrzostwa szkoły  w mini piłce siatkowej chłopców V klas | zawody sportowe | - rozwijanie sprawności fizycznej  i aktywności  ruchowej | 20.11.2014  21.11.2014 | Elżbieta Zawada  Beata Ruszaj | Klasy VI | - czynnie  wypoczywa  uprawiając  sport |
| Mistrzostwa szkoły  klas czwartych | gra w „Cztery ognie” | - czynnie wypoczywa uprawiając sport | 10.12.2014 | Beata Ruszaj  M.Pstrągowska | Klasy V |
| Mistrzostwa szkoły klas czwartych w grze „Cztery ognie” | szkolne rozgrywki sportowe | - wykształcenie  potrzeby  czynnego  wypoczynku | 3.12.2014 | B. Ruszaj  M.Pstrągowska | Klasy IV | - poprawia swoją  sprawność i aktywność ruchową  wśród uczniów |
| „Gry i zabawy ruchowe – wyścigi rzędów” | szkolne zawody sportowe | - rozwijanie sprawności fizycznej  i aktywności  ruchowej | 3.12.2014 r.  8.12.2014 r.  10.12.2014 | E. Zawada  B. Ruszaj  M.Burzyńska  M.Pstrągowska  M.Mitoraj  A.Drobik | Dzieci z  klas II i III | - czynnie  wypoczywa  uprawiając  sport |
| Najaktywniejszy turysta  - kolarz 2014 roku” | wycieczki rowerowe | - propagowanie wypoczynku  o charakterze rekreacyjno - naukowym | 11.12.2014 | Leokadia Bratek | Klasy VI | - interesuje sie turystyką rowerową, w sposób  czynny spędza  wolny czas |
| Mistrzostwa szkoły  w mini piłce siatkowej chłopców V klas | zajęcia sportowe  o profilu piłki siatkowej | - zainteresowanie  piłką siatkową jako formą spędzania wolnego czasu | 17.12.2014 | B. Ruszaj  M.Pstrągowska | Klasy V | - uczy się  podstawowych  umiejętności  technicznych  i taktycznych  niezbędnych podczas gry |
| Realizacja programu „Rowerem  do zdrowia” | rajd rowerowy | - popularyzacja turystyki rowerowej, poznawanie najbliższej okolicy | soboty wg kalendarza imprez  cały rok | Leokadia Bratek | SKKT | - korzysta  z aktywnych  form wypoczynku  w ciągu roku szkolnego |
| Udział uczniów  w Spartakiadzie Integracyjnej | konkurencje sportowo  – rekreacyjne | integracja się  z uczestnikami Spartakiady | 3.06.2015 r. | J. Rogowicz D. Styczeń | Klasa 1a | - uczeń potrafi wspólnie bawić się z uczestnikami zabaw sportowych |

**Sprawozdanie z realizacji planu pracy zespołu przedmiotowego nauczycieli wychowania fizycznego**

**w roku szkolnym 2014/2015**

1. Zostały opracowane wymagania edukacyjne oraz plany pracy dla klas IV – VI SP nr 22 z Oddziałami Integracyjnymi w Tychach - 31.08.2014 r.
2. Zapoznano uczniów z przepisami BHP, regulaminem i kulturą użytkowania całego obiektu sportowego – E. Zawada, B. Ruszaj.
3. Zapoznano uczniów z wymogami zaliczeniowymi, priorytetami oceniania E. Zawada, B. Ruszaj.
4. Przeprowadzono badania określające poziom sprawności fizycznej w klasach (wrzesień – październik) – E. Zawada, B. Ruszaj.
5. Dokonano naboru do Szkolnego Koła Sportowego prowadzonego w ramach zajęć rozwijania zainteresowań dzieci (art. 42) - 05.09.14 r.

E. Zawada i B. Ruszaj.

1. Zapoznano się z opiniami i orzeczeniami uczniów z PPP – 28. 09.2014 r. - E. Zawada, B. Ruszaj.
2. Nauczyciele wychowania fizycznego kontynuowali programy „ Szkoła promująca zdrowie”, ,,Trzymaj formę”, ,, Bezpieczna szkoła”, „Zachowaj trzeźwy umysł’. Pani Ruszaj i p. Wilczak kontynuowały program "WF z klasą”.
3. Pani Zawada w ramach programu ,, Szkoła Promująca Zdrowie” przeprowadziła prelekcję na temat:

Bezpieczeństwo na drodze, podczas gier i zabaw ruchowych.

Pierwsza pomoc przed medyczna.

Dlaczego młode osoby nie powinni palić papierosów i pić alkoholu?

Dlaczego jem ? Prawidłowa dieta dostosowana do zapotrzebowania organizmu.

Wpływ środków psychoaktywnych na organizm.

Gdy jestem zmęczony- obserwacja zmian w pracy układu krwionośnego.

Samoocena i samokontrola własnej sylwetki i postawy ciała.

1. Na lekcjach były stosowane ćwiczenia kompensacyjno - korekcyjne.
2. Na bieżąco przypominano dzieciom regulaminy.
3. Nauczyciele zwracali uwagę na czystość, informowano jak należy dbać o higienę ciała, zdrowie i jak zdrowo się odżywiać. Jak właściwie zachowywać się w roli kibica, zawodnika i sędziego.
4. Nauczyciele wychowania fizycznego na bieżąco współpracowali z Dyrekcją, Radą Pedagogiczna, Szkolnym Towarzystwem Sportowym,

Miejskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji w Tychach oraz Śląską Siecią Szkół Promujących Zdrowie METS Katowice.

1. Nauczyciele wychowania fizycznego pełnili funkcję przewodniczących zespołu nadzorującego podczas sprawdzianu i sprawdzianów próbnych klas VI.
2. Aktywizowano uczniów do uczestnictwa w kulturze fizycznej poprzez organizowanie turniejów sportowych. Zorganizowano następujące zawody szkolne :

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Organizator** | **Tematyka**  **konkursu/zawodów** | **Termin** | **Ilość uczniów/Klasa** | | **Nazwisko i imię ucznia/Osiągnięcia** | | **Opiekun** |
| **SZKOLNY** | | | | | | | |
| Elżbieta Zawada | Mistrzostwa Szkoły w piłce nożnej halowej chłopców IV klas | 25.0 9.2014 r. | | 40 | Im. – IV d  II m – IV c  III m – IV a  IV m – IV b | | E. Zawada |
| Elżbieta Zawada | Mistrzostwa Szkoły w tenisie stołowym chłopców | 7.11.2014 r. | | 37 | Im. – Adrian Wrześniewski VI b  II m – Czech Mateusz VI b  III m – Dawid Przybyszewski VI b IV m- Miłosz Głuszek VI b | | E. Zawada |
| Elżbieta Zawada | Mistrzostwa Szkoły w piłce nożnej halowej chłopców V klas,, Trzymaj formę” | 27.11.2014 r. | | 40 | Im. – V b  II m – V d  III m – V a  IV m – V c | | E. Zawada |
| Elżbieta Zawada | Mistrzostwa Szkoły  w "Rzucance” V klas dziewcząt | 8.01.2015 r. | | Klasy V | Im. – V b  II m – V c  III m – V d  IV m – V a | | E. Zawada |
| E. Zawada  B. Ruszaj | Turniej w mini piłce koszykowej chłopców i dziewcząt dla klas VI w ramach programu  ,,WF z klasą” | 20.11.2014 r.  21.11.2014 r. | | Klasy VI | Dziewczynki  Im. – VI a  II m – VI c  III m – VI b  Chłopcy  Im. – VI a  II m – VI b  III m – VI c | | E. Zawada  B. Ruszaj |
| E. Zawada | Mistrzostwa szkoły w mini piłce siatkowej dziewcząt VI klas Bezpieczna szkoła” | 11.12.2014 r. | | Klasy VI | Im. – VI a  II m – VI b  III m – VI c | | E. Zawada |
| E. Zawada | Mistrzostwa szkoły w mini piłce siatkowej dziewcząt V klas  ,,Bezpieczna szkoła” | 10.12.2014 r. | | Klasy V | m. – V b  II m – V d  III m – V a  IV m – V c | | E. Zawada\ |
| E. Zawada  B. Ruszaj | Turniej gier i zabaw ruchowych dla klas II i III | 3.12.2014 r.  10.12.2014 r. | | Dzieci z klas II i III | Klasa II  Im. – II a  II m – II c  III m – II b  Klasa III  Im. – III a  II m – III b  III m – III c | | E. Zawada  B. Ruszaj |
| E. Zawada | Mistrzostwa Szkoły w piłce nożnej halowej chłopców z I klas ,, Trzymaj formę” | 4.12.2014 r. | | Dzieci z klas I | Nie było  Nie było przegranych  wygrali wszyscy | | E. Zawada |
| B. Ruszaj | Mistrzostwa szkoły w mini piłce siatkowej chłopców V klas | 17.12.2014 r. | | Klasy V | I m. – V d  II m – V b  III m – V a  IV m – V c | | B. Ruszaj |
| E. Zawada | Mistrzostwa szkoły w mini piłce siatkowej chłopców VI klas  w ramach programu  ,, Zachowaj trzeźwy umysł” | 12.03.2015 r. | | Klasy VI | I m. – VI a  II m – VI c  III m – VI b | | E. Zawada |
| E. Zawada | Rozgrywki w mini piłce koszykowej dziewcząt dla klas IV- VI w ramach programu ,,Trzymaj formę” | 19.03.2015 r. | | Dziewczynki z klas V | Nie było przegranych  wygrali wszyscy. | | E. Zawada |
| E. Zawada | Mistrzostwo Szkoły w mini piłce ręcznej chłopców VI klas w ramach programu ,,Trzymaj formę” | 26.03.2015 r. | | Chłopcy z VI klas | I m. – VI b  II m – VI c  III m – VI a | | E. Zawada |
| E. Zawada | Rozgrywki międzyklasowe dla dziewczynek z klasy V c i VI b w ramach programu  ,, Zachowaj trzeźwy umysł” | 25.05.2015 r. | | Dziewczynki  z klasy V c  i VI b. | Dziewczynki  z klasy V c  i VI b. | | E. Zawada |
| E. Zawada | Rozgrywki międzyklasowe  w ramach programu  ,,Bezpieczna szkoła’’ dla dzieci  z klas V b, V c i VI b w piłkę ręczną i siatkową. Zapoznanie uczniów z propozycją spędzania czasu wolnego z wykorzystaniem gier sportowych. Przypomnienie zasad właściwego zachowania się w roli zawodnika, sędziego  i kibica | 22.06.2015 r. | | Dzieci z klasy V b, V c  i VI b | Szkolny | | E. Zawada |
| **MIĘDZYSZKOLNY** | | | | | | | |
| Projekt Kibice Razem GKS Tychy | Turniej Piłki nożnej o Puchar Tyskiego Fana | 29.09.2014 r. | Klasy IV - VI | | | Patryk Śmietana - VI b  Dawid Przybyszewski - VI b  Wrześniewski Adrian – VI b  Miłosz Głuszek – VI b  Rzepecki Arkadiusz - VI b  Czech Mateusz - VI b  Konrad Rykała - VI a  Mateusz Chruściński - VI a  Woźniak Bartek - IV d  Jakub Szachnitowski - IV d  - II miejsce | E. Zawada |
| STS w Tychach  E. Zawada | Mistrzostwa Miasta w tenisie stołowym chłopców | 18.11.2014 r. | Klasy IV – VI  Reprezentacje z 14 szkół | | | Wrześniewski Adrian – VI b  Głuszek Miłosz – V Ib  Czech Mateusz – V Ib Przybyszewski Dawid - VI b  - 6 miejsce | E. Zawada |
| MOSiR | XXXIII Tyskie Kryterium Biegów Przełajowych | Bieg 1 – 02.10.2014 r.  Bieg 2 – 8.10.2014 r.  Bieg 3 - 9.04.2015 r.  Bieg 4 - 30.04.15 r. | 40 uczniów  40 uczniów  9  15 | | | Ścierska Wiktoria - IVb  - 15 miejsce ,  Bubel Mateusz - VI c  - 9 miejsce,  Ronkiewicz Adam - IV b  - 7 miejsce,  Pytel Gracjan - 4 c  – 11miejsce,  Przybyszewski Dawid - VI b  - 7 miejsce,  Bubel Mateusz - VI c  - 9 miejsce,  Ronkiewicz Adam - IV b  - 9 miejsce,  Mnich Dominik - IV d  - 15 miejsce.  Ronkiewicz Adam - IV  - 4 miejsce  Aleksandra Górska  - 11miejsce  Ronkiewicz Adam - IV b  - 6 miejsce  Pytel Gracjan  - 11 miejsce | E. Zawada  B. Ruszaj  E. Zawada B. Ruszaj  B. Ruszaj  E. Zawada  B. Ruszaj |
| Szkolne  Towarzystwo  Sportowe | Sztafetowe Biegi Przełajowe  dz.i chł. | 10.10.2014 r. | 12 | | | Górska Aleksandra - IV c  Ronkiewicz Magdalena - VI a  Nowok Karolina - VI a  Żurawik Oliwia - VI a  Wilczak Marta - VI a  Faryna Wiktoria - VI b  Ścierska Wiktoria - IV d  – X m  Czech Mateusz - VI b  Żydziak Jakub - VI a  Krosny Mateusz - V d  Przybyszewski Dawid - VI b  Ronkiewicz Adam - IV b  Pytel Gracjan - IV c  - X m | B. Ruszaj |
| Szkolne  Towarzystwo Sportowe | Szkolne Towarzystwo Sportowe | 11.12.2014 r. | 1 | | | Marta Wilczak - VI a  - IV miejsce | B. Ruszaj |
| Szkolne  Towarzystwo  Sportowe | Mistrzostw Miasta w piłce ręcznej chłopców | 21.01.2015 r. | SP nr 1  SP nr 22  SP nr 18  SP nr 10  SP nr19  SP nr 36  SP nr 37  SP nr 7  SP nr 35  SP nr 17  SP nr 8  SP nr11 | | | Patryk Śmietana - VI b  Dawid Przybyszewski - VI b  Wrześniewski Adrian – VI b  Miłosz Głuszek – VI b  Rzepecki Arkadiusz- VI b  Czech Mateusz- VI b  Konrad Rykała - VI a  Mateusz Chruściński - VI b  Kunert Mateusz - VI a  Stankowski Krystian - VI b  Bubel Mateusz- VI c  – II miejsce w grupie | E. Zawada |
| Szkoła Podstawowa  nr 17 w Tychach | Eliminacje do Mistrzostw Miasta w mini piłce koszykowej chłopców | 19.12.2014 r. | SP nr 22  SP nr 17  SP nr 40  SP nr 3 | | | Patryk Śmietana - VI b  Dawid Przybyszewski - VI b  Wrześniewski Adrian – VI b  Miłosz Głuszek – VI b  Rzepecki Arkadiusz - VI b  Czech Mateusz - VI b  Konrad Rykała - VI a  Mateusz Chruściński - VI b  Żydziak Jakub - VI a  Dziopak Patryk - VI c  Kadłubowski Paweł - VI c  Bubel Mateusz - VI c  - II miejsce w grupie | E. Zawada |
| Szkolne  Towarzystwo  Sportowe | Mistrzostwa Miasta w biegach łyżwiarskich dziewcząt | 20.01.2015 r. | SP nr 36- I m  SP nr 10- II m  SP nr 19- III m  SP nr 18- IV m  SP nr 22- V m  SP nr 37- VI m  SP nr 40- VII m  SP nr 23- VIII m  SP nr 1- IX m  SP nr 17- X m  SP nr 11- XI m  SP nr- 35- XII m | | | Aleksandra Górska - IV c  Angelika Frąckowiak - IV b  Nycz Zuzanna - V c  Karolina Mrowińska - VI b  - V miejsce  Indywidualnie Aleksandra Górska uplasowała się na III miejsce | E. Zawada |
| Szkolne  Towarzystwo  Sportowe | Mistrzostwa Miasta w pływaniu dziewcząt | 20.02.2015 r. | 8 | | | Dominika Zborowska - III c  Laura Głuszak - III c  Weronika Kołodziej - III c  Aleksandra Górska - IV c  - 2 miejsce  Sonia Karoń - V d  Zuzanna Nycz - V c  Patrycja Dutka - VI a  - 4 miejsce  Magdalena Ronkiewicz - VI a | B. Ruszaj |
| Szkolne  Towarzystwo Sportowe | Mistrzostwa Miasta w pływaniu chłopców | 24.02.2015 r. | 5 | | | Józef Surdel - VI a  - VI miejsce  Maksymilian Biernacki- IV a  - VII miejsce,  Adam Ronkiewicz - IV b  - II miejsce,  Maksymilian Bulla - IIIc  – VII miejsce,  Oskar Jendyczek - III c | B. Ruszaj |
| Szkoła Podstawowa nr 5 w Tychach | Turniej Piłki Nożnej Halowej  o Puchar Dyrektora Szkoły Podstawowej nr 5 | 4.03.2015 r. | SP nr 17  SP nr 22  SP nr 5  SP nr 11 | | | Patryk Śmietana - VI b  Dawid Przybyszewski - VI b  Wrześniewski Adrian – VI b  Miłosz Głuszek – VI b  Czech Mateusz - VI b  Konrad Rykała VI a  Kunert Mateusz - VI a  Stankowski Krystian - VI b  - II miejsce | E. Zawada |
| Szkolne  Towarzystwo Sportowe | Mistrzostwo Miasta w mini piłce siatkowej dziewcząt | 30.03.2015 r. | 9 | | | Patrycja Dudka - VI a  Wiktoria Cieślar - VI a  Edyta Rudkowska - VI a  Karolina Nowok - VI a  Lena Mann - VI a  Magdalena Raczyńska - VI d  Karolina Wróbel - VI c  Aleksandra Górska - IV c  Aleksandra Sowula - VI a  - IV m | B. Ruszaj |
| Szkolne  Towarzystwo Sportowe | Mistrzostwo Miasta w mini piłce siatkowej chłopców. | 31.03.2015 r. | 9 | | | Jakub Bieniek - VI a  Igor Krokiewicz - VI a  Konrad Rykała - VI a  Kornel Szuter - VI a  Mikołaj Szczepaniak - VI c Patryk Dzięcioł - VI c  Paweł Kadłubowski - VI c  Maksymilian Biernacki - IV a  Alan Furman - IV a  - XII m | B. Ruszaj |
| Szkolne  Towarzystwo Sportowe | Eliminacje do Mistrzostw Miasta w mini piłce nożnej chłopców | 16.04.2015 r. | 9 | | | Patryk Śmietana - VI b  Dawid Przybyszewski - VI b  Wrześniewski Adrian – VI b  Miłosz Głuszek – VI b  Rzepecki Arkadiusz - VI b  Czech Mateusz - VI b  Konrad Rykała - VI a  Wożniak Bartek - IV d  Kunert Mateusz - VI a  - II miejsce w grupie | E. Zawada |
| Szkolne  Towarzystwo Sportowe | Mistrzostwa miasta w czwórboju lekkoatletycznym | 8.05.2015 r. | 5 | | | Żurawik Oliwia - VI a  Oleksik Kinga - Vb  Faryna Wiktoria - VI b  Rybacka Natalia - V b  M. Maciejewska Natalia - V d  - IX miejsce | B. Ruszaj |
| Szkolne  Towarzystwo Sportowe | Mistrzostwa miasta w czwórboju lekkoatletycznym chłopców | 13.05.2015 r. | 6 | | | Dzięcioł Patryk - VI c  Żydziak Jakub - VI a  Rykała Konrad - VI a  Głuszek Miłosz - VI b  Przybyszewski Dawid - VI b  Gajdzik Grzegorz - V b  - V miejsce | E. Zawada |
| Gimnazjum nr 1 w Tychach | Turniej w piłce nożnej o ,, Puchar Dyrektora Gimnazjum nr 1” | 26.05.2015 r. | 9 | | | Szachnitowski Jakub - IV d  Głuch Daniel - IV d  Woźniak Bartek - IV d  Parchański Wojciech - IV c  Guźior Mateusz - IV  Siennicki Adrian - V b  Agiejczyk Krystian - V b  Pytel Gracjan - IV c  Tabor Kamil - IV d  – III miejsce | E. Zawada |
| Gimnazjum nr 1 w Tychach | Turniej w zbijaka o ,, Puchar Dyrektora Gimnazjum nr 1” | 26.05.2015 r. | 10 | | | Woźniak Jagoda - V c  Mazurek Oliwia - V c  Michońska Maja - IV d  Pieczara Patrycja - IV d  Fetera Joanna - IV d  Nycz Zuzanna - V c  Michalska Małgorzata - IV d  Górska Aleksandra - IV c  Karoń Sonia - V d  Kowalska Patrycja - V d  – I miejsce | E. Zawada  D. Styczeń |
|  | Turniej Piłki nożnej o Puchar Tyskiego Fana | 29.05.2015 r. | 9 | | | Patryk Śmietana - VI b  Dawid Przybyszewski - VI b  Wrześniewski Adrian – VI b  Miłosz Głuszek – VI b  Czech Mateusz - VI b  Konrad Rykała - VI a  Stankowski Krystian - VI b  Chruściński Mateusz - VI b  Rzepecki Arkadiusz - VI b  - IV miejsce | E. Zawada |

**OPIS PRZEZ UCZNIÓW DZIAŁAŃ DOTYCZĄCYCH PROMOCJI ZDROWIA**

**Podsumowanie trzyletniego programu zdrowotnego „Szkoła promująca zdrowie”, zrealizowanego w Szkole Podstawowej nr 22**

**Z Oddziałami Integrującymi im. Rafała Pomorskiego w Tychach w ramach programu Śląska Sieć Szkół Promujących Zdrowie**

Nasza szkoła od wielu lat uczestniczy w programie Śląskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie to kolejne wyzwanie, do którego przystąpiliśmy z radością i ochotą.

Aby stać się „Szkołą Promującą Zdrowie” my wszyscy, czyli uczniowie naszej szkoły, nasi rodzice oraz nauczyciele postanowiliśmy wspólnie pracować nad trzema elementami: profilaktyką zdrowotną, zdrowym odżywianiem oraz aktywnością ruchową.

**Jak dbamy o zdrowie?**

Uczestnicząc w akcji „Śnieżnobiały uśmiech”, dowiedzieliśmy się dzięki prelekcji oraz pokazowi, jak prawidłowo szczotkować zęby oraz jak ważna dla zdrowia każdego z nas jest higiena jamy ustnej.

Pani pielęgniarka systematycznie kontrolowała naszą prawidłową postawę ciała, wagę i wzrost, sprawdzała ostrość wzroku, przypominała rodzicom o możliwości szczepienia.

Wzięliśmy udział w projekcie „Szkoła dla każdego”, dzięki któremu aktywnie uczestniczyliśmy w zajęciach gimnastyki korekcyjnej.

W ramach akcji UNICEF „Wszystkie Kolory Świata” uszyliśmy lalki, których sprzedaż pozwoliła zgromadzić środki na zakup szczepionek dla dzieci z Czadu i Sierra Leone.

Systematycznie przypominano nam o zasadach codziennej higieny i regułach zdrowego stylu życia poprzez apele, prezentacje multimedialne oraz udział w programie „akademia czystych rąk”.

Uczyliśmy się jak chronić nasze środowisko w ramach akcji „Sprzątanie Świata” pod hasłem „Kocha, lubi, szanuje… nie śmieci”   
i warsztatów ekologicznych „Zmień śmieci w fajne rzeczy”.

Co roku odbywały się prelekcje dla nas i naszych rodziców na temat: „dojrzewanie dziewcząt i chłopców”, „Cukrzyca – co to za choroba”, „Szkoła wolna od dymu”.

Każdego dnia nauczyciele zapewnili nam właściwe warunki do nauki, przypominali nam o prawidłowej postawie ciała. Sale zawsze były przewietrzone, a w czasie lekcji braliśmy udział w gimnastyce śródlekcyjnej.

Podczas godzin wychowawczych prowadzonych w ramach programu „Spójrz inaczej” uczono nas, jak radzić sobie w sytuacjach trudnych oraz jak rozwiązywać konflikty z rówieśnikami.

Uczestniczyliśmy w praktycznych ćwiczeniach z zakresu udzielania pierwszej pomocy. Wzięliśmy udział w pokazie ratownictwa przeprowadzonego przez Ochotnicze Wodne Pogotowie Ratunkowe w Tychach. W naszej szkole gościliśmy także osoby niewidome, które opowiedziały nam, jak wygląda ich życie codzienne.

Nauczyciele przygotowywali nas do bezpiecznego korzystania z Internetu. W czasie akcji „Serfuję – Respektuję” zapoznaliśmy się   
z wadami i zaletami Internetu oraz zasadami Netykiety. Dzięki temu wiemy, jak w bezpieczny sposób zachować się w sieci.

**Jak zdrowo się odżywiamy?**

Wzięliśmy udział w akcji „Tydzień dla zdrowia” i warsztatach ekologicznych „Czy wiesz co jesz?, dzięki którym poznaliśmy zasady zdrowego odżywiania się i stylu życia.

Byliśmy uczestnikami programu „Trzymaj Formę”, który pokazał nam, na czym polega aktywny styl życia.

Dużym przedsięwzięciem było przygotowanie przez uczniów filmu do konkursu zorganizowanego przez Tesco w Tychach na temat właściwego odżywiania się i zaprezentowanie w Internecie piosenki „Witaminki”. Nasi uczniowie wzięli udział w konkursie na fraszkę   
pt. „Zdrowo najedzeni” włączonej do filmu konkursowego mówiącego o podstawach zdrowego odżywiania.

Na każdej przerwie w naszej szkole możemy kupować zdrowe warzywa i owoce oraz pyszne kanapki, którymi częstujemy całą społeczność szkolną.

O kulturze spożywania posiłków i zasadach właściwego zachowania się przy stole dowiadujemy się na zajęciach dodatkowych.

Wraz z wychowawcami ze świetlicy szkolnej wzięliśmy udział w konkursie na najlepszy i najzdrowszy tygodniowy jadłospis, czego efektem było opracowanie książki kucharskiej, zawierającej przepisy na potrawy z warzyw, owoców i ziół.

Dwa razy w roku uczestniczymy w tyskim „Eko – Kiermaszu dla Zdrowia”, gdzie możemy wzbogacić naszą wiedzę z zakresu zdrowego odżywiania i ekologii.

Od lat bierzemy czynny udział w szkolnych akcjach „Warzywa i owoce w szkole” i „Szklanka mleka dla każdego ucznia”.

O tym , co działo się w naszej szkole (a działo się wiele) mogliśmy się na bieżąco dowiadywać, czytając umieszczoną na szkolnym korytarzu gazetkę pod hasłem „Śląska Sieć Szkół Promujących Zdrowie”.

**Jak dbamy o ruch?**

Nasi nauczyciele dbali o to, abyśmy wszyscy znali regulaminy sali gimnastycznej oraz sal lekcyjnych i stosowali je.

Rozwijać swoją aktywność ruchową, mogliśmy uczestnicząc w zajęciach Szkolnego Koła Krajoznawczo – Turystycznego.

W ramach obchodów „Europejskiego Dnia bez Samochodu” przejechaliśmy rowerami przez nasze miasto i zwiedziliśmy wystawę komunikacji w Tychach.

W świetlicy szkolnej organizowane są dla nas zajęcia z elementami aerobiku, zabawy ruchowe, tańce integrujące oraz zabawy z chustą klanzą, dzięki którym dbamy o zdrowie, prawidłową sylwetkę ciała i właściwą porcję ruchu. Cotygodniowo świetlica szkolna organizuje dla nas zajęcia sportowo – rozwojowe „Przylądek zdrowia i sportu”, a każdy dzień rozpoczynamy gimnastyką poranną prowadzoną w ramach programu „Chcę być wysportowany!”.

Samorząd Uczniowski zorganizował dla starszych uczniów w szkole dyskotekę andrzejkową we współpracy z uczniami i nauczycielami   
z Gimnazjum nr 12 w Tychach, a młodsi uczniowie bawili się na andrzejkach i balach karnawałowych.

W ramach innowacji pedagogicznej z wychowania fizycznego „Mały Sport – Dużo Zdrowia i Radości” zorganizowano zajęcia piłki ręcznej dla dziewcząt. Na terenie szkoły działa także Szkolne Koło Tenisa sportowego.

Na basenie miejskim są prowadzone zajęcia sportowe, w ramach których uczniowie młodszych klas biorą udział w kursie pływania oraz rozwijają i doskonalą swoją sprawność fizyczną.

W trakcie realizacji programu odbyło się wiele wycieczek krajoznawczo – turystycznych i naukowych między innymi do „Chlebowej Chaty” w Brennej, gdzie zwiedziliśmy muzeum maszyn dawniej wykorzystywanych przy uprawie i obróbce zboża, samodzielnie formowaliśmy i wypiekaliśmy podpłomyki.

Na koniec możemy stwierdzić krótko:

„W zdrowym ciele – zdrowy duch!

W SP 22 rządzą zdrowie oraz ruch!”

**OPIS WYBRANYCH DZIAŁAŃ DOTYCZĄCYCH PROMOCJI ZDROWIA**

(ze strony internetowej szkoły)

**Działalność w zakresie edukacji zdrowotnej**

**RODZINNE ZABAWY RUCHOWO –MUZYCZNE**



Na które zapraszam rodziny naszych uczniów…

GDZIE? **Na małej Sali gimnastycznej**

KIEDY? **W każdą środę**

O KTÓREJ? **Od 16:40**

Zapraszam całe rodziny w strojach sportowych, obuwiu zmiennym i z czymś do picia oraz niezastąpionym **dobrym humorem!**

Monika Burzyńska

**Relacja z warsztatów pt. „Fabryka mydła”**

W czwartek 25 września 2014 r. chętni uczniowie klas 1 – 3 mogli wziąć udział w warsztatach pod intrygującym tytułem „Fabryka mydła”. Udział w warsztatach pozwolił dzieciom stworzyć własne, niepowtarzalne naturalne mydło glicerynowe. Podczas zabawy uczestnicy samodzielnie wybierali własną kompozycję zapachową, kształt foremki, kolor barwników oraz dodatki, które można było „zatopić”  w mydle. Dzieci miały do wyboru mnóstwo dodatków: koraliki, muszelki, płatki kwiatów, ziarna słonecznika, kryształki soli, brokat itp. Efektem pracy były śliczne kolorowe i pachnące mydełka o niesamowitych kształtach. Każde z nich zostało elegancko zapakowane w celofan i przewiązane kokardką. Dzieci mogły zabrać swoje mydła do domu i zostawić je sobie na pamiątkę, albo ...zużyć do mycia. Warsztaty „Fabryka mydła” były dla uczniów wspaniałą twórczą zabawą, rozwijającą kreatywność i zdolności manualne.

Relację z warsztatów przygotowała Elżbieta Ryba

**Relacja z wycieczki naukowej do Oczyszczalni Ścieków w Urbanowicach**

W ramach Dni Otwartych od 29.09 – 03.10 2014 r. na Oczyszczalni Ścieków w Urbanowicach uczniowie naszej szkoły mogli zwiedzić pod okiem profesjonalistów jeden z najnowocześniejszych obiektów tego typu w Polsce. Organizatorem było Regionalne Centrum Gospodarki Wodno - Ściekowej S.A. w Tychach. Podczas wizyty na oczyszczalni zostaliśmy zapoznani z procesem oczyszczania ścieków. Ujawniono takie ważne tajemnice jak: produkcja energii elektrycznej i cieplnej ze ścieków, jakie bakterie uczestniczą w procesie oczyszczania ścieków, jak można tę samą wodę wykorzystać dwa razy. Organizator dni otwartych zapewnił: transport autokarem ze szkoły do oczyszczalni i z oczyszczalni do szkoły, ciekawe informacje o charakterze ekologiczno - edukacyjnym, mini konkurs sprawdzający zdobytą wiedzę o oczyszczalni z nagrodą niespodzianką dla najbardziej spostrzegawczych. Wszyscy uczestnicy razem około 250 uczniów z klas II – VI odwiedziło to miejsce , a na pamiątkę każdy otrzymał naklejkę z napisem „Znawca oczyszczalni”. Dni otwarte cieszą się niezwykłą popularnością wśród młodzieży

i dorosłych mieszkańców miasta Tychy. Razem zadbamy o środowisko.

                                                           Z ekologicznym pozdrowieniem

L. Bratek

** "Oddaj zużyty telefon komórkowy – odbierz nowy aparat fotograficzny"**

**Zapraszamy** do aktywnego uczestniczenia **w ogólnopolskiej akcji ekologicznej** pod hasłem „Oddaj zużyty telefon komórkowy – odbierz nowy aparat fotograficzny”. Honorowy patronat nad działaniami objął profesor Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie Pan Zbigniew Nęcki.

**Organizatorem akcji** ekologicznej jest firma **„Ekophone”**, której celem działania jest promowanie postaw ekologicznych w społeczeństwie, szczególnie wśród ludzi młodych.

**Do 13 listopada** 2014 roku **Samorząd Uczniowski** przeprowadzi wśród uczniów naszej szkoły **zbiórkę zużytych, starych telefonów komórkowych**. Stan techniczny telefonów nie ma żadnego znaczenia. Telefon nie musi być sprawny i może być uszkodzony.

**Telefony** prosimy **przynosić do opiekunów Samorządu Uczniowskiego** – Gabrieli Bilangowskiej i Moniki Burzyńskiej.

**Przypominamy**, że zużyte, uszkodzone telefony komórkowe zawierają metale ciężkie takie jak ołów oraz kadm i są zagrożeniem dla naszego środowiska naturalnego, szczególnie wody i gleby.

Szkoły, które zbiorą największą ilość telefonów w przeliczeniu na ucznia i zaproponują ciekawe hasło ekologiczne otrzymają cyfrowe aparaty fotograficzne firmy Canon. Każda szkoła ma jednakowe szanse na nagrody, ponieważ liczy się aktywność wyrażona w relacji ilości kilogramów telefonów do ilości uczniów w szkole.

Samorząd Uczniowski z Opiekunami



**Ogólnopolski Dzień Praw Dziecka**

20 listopada po raz pierwszy obchodziliśmy w Polsce Ogólnopolski Dzień Praw Dziecka.

20 listopada świętowaliśmy też 25. rocznicę uchwalenia przez Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych najważniejszego dokumentu określającego prawa dziecka – Konwencji o Prawach Dziecka. Polska była inicjatorem i współtwórcą Konwencji, która dzisiaj jest nazywana Światową Konwencją Praw Dziecka.

Również uczniowie naszej szkoły przyłączyli się do świętowania tego ważnego dla nich dnia. Podczas spotkania integracyjnego uczniowie klas  
0 - 3 mieli możliwość obejrzenia prezentacji multimedialnej poświęconej prawom dziecka. Dowiedzieli się, jakie prawa ma młody człowiek oraz uświadomili sobie, że posiadanie praw ściśle związane jest z wypełnianiem obowiązków.

[Prawa\_dziecka\_Konwencja.ppt](https://sp22tychy.edupage.org/files/Prawa_dziecka_Konwencja.ppt)

20 listopada 2014 roku po raz pierwszy w naszym kraju obchodzono Ogólnopolski Dzień Praw Dziecka. Aby uczcić ten ważny dzień, uczniowie klas czwartych, piątych oraz szóstych Szkoły Podstawowej nr 22 w Tychach wraz z opiekunami przystąpili do Międzynarodowego Projektu „Krokus” organizowanego  przez Irlandzkie Towarzystwo Edukacji o Holocauście oraz Żydowskie Muzeum „Galicja” w Krakowie.

                                          mgr Gabriela Bilangowska

mgr Dagmara Wilczak



**21 listopada** obchodzimy dzień pełen uśmiechów, dobrych uczynków i pozytywnych emocji, czyli:

**„Światowy Dzień Życzliwości i Pozdrowień**”  
  
Idea tego święta wywodzi się ze Stanów Zjednoczonych   [**więcej informacji tutaj...**](https://sp22tychy.edupage.org/files/21_listopada_obchodzony_jest_dzien_pelen_usmiechow.docx)

**WSZYSTKIE KOLORY ŚWIATA**

Zapraszamy już po raz trzeci wszystkich uczniów naszej szkoły do wzięcia udziału w projekcie „Wszystkie Kolory Świata” organizowanym przez UNICEF.  
W ramach akcji prosimy o uszycie szmacianej laleczki, symbolu pomocy, którą chcemy nieść biednym dzieciom w Sudanie Południowym.

W akcję mogą się zaangażować rodzice, dziadkowie i opiekunowie dzieci.

Pokażmy wspólnie, że pomaganie jest nie tylko pożyteczne, ale może być także wspólną rodzinną przyjemnością.

Na laleczki czekamy do 20 stycznia 2015 roku.

****

Dyrektor Szkoły Aldona Iwaniuk

koordynator akcji Dagmara Wilczak

**Mały wolontariusz dużo może!**

Zapraszamy do zajrzenia na podane strony i zapoznania się z kilkoma działaniami szkolnego **KLUBU MAŁYCH WOLONTARIUSZY.**



<https://www.facebook.com/454273967992137/photos/pcb.726920264060838/726920084060856/?type=1&theater>

<https://www.facebook.com/454273967992137/photos/pcb.728488703903994/728488583904006/?type=1&theater>

<https://www.facebook.com/454273967992137/photos/pcb.728489483903916/728489293903935/?type=1&theater>

<https://www.facebook.com/454273967992137/photos/pcb.728490577237140/728489810570550/?type=1&theater>

Opiekunowie szkolnego KLUBU MAŁYCH WOLONTARIUSZY

**Działalność w zakresie zdrowego odżywiania**

**16 października obchodzimy XXII Światowy Dzień Żywności (World Food Day)**

  16 października został ustanowiony Dniem Żywności w 1979 roku, w 34. rocznicę utworzenia Organizacji Narodów Zjednoczonych do spraw Wyżywienia i Rolnictwa (FAO). Obchody Dnia Żywności poparło w 1980 roku Zgromadzenie Ogólne ONZ podkreślając, że „żywność jest wstępnym warunkiem przetrwania i pomyślnego rozwoju człowieka i stanowi jego fundamentalną potrzebę”. [Więcej informacji...](https://sp22tychy.edupage.org/files/Dzie_a____ywno_Tci_p_Ula.docx)

**„Czy wiesz co jesz? – dodatki w żywności”**

Zapraszamy rodziny naszych uczniów na **pierwsze** w tym roku szkolnym **warsztaty,** dotyczące zdrowego odżywiania związane ze Światowym Dniem Żywności. [Więcej informacji...](https://sp22tychy.edupage.org/files/Czy_wiesz_co_jesz.docx)

**„Z RESZTEK…”**

Rodzinny szkolny konkurs kulinarno - literacko - plastyczny

**„Gotują z resztek, nie marnują jedzenia i potrafią zdrowo się odżywiać”** - chciałybyśmy tak powiedzieć o naszych uczniach i ich rodzinach – dlatego pomysł na taki konkurs. Jego pierwszą inspiracja była chęć wzięcia udziału przez naszą szkołę w Światowym Dniu Żywności przypadającym na 16 października. [Więcej informacji](https://sp22tychy.edupage.org/files/Z_RESZTEK.docx)

**Relacja z „Eko-kiermaszu dla Zdrowia”**

 Już tradycyjnie kolejny raz członkowie SKKT uczestniczyli 11 października w VIII Eko - kiermaszu zorganizowanym przez Koło Polskiego Klubu Ekologicznego w Tychach, pod patronatem Prezydenta Miasta Tychy.  Na miejscu  czekało na uczestników wiele ciekawych atrakcji jak np. stoiska z eko - żywnością, rękodzieło, kosmetyki naturalne, energooszczędne urządzenia, konkursy wiedzy o zdrowym odżywianiu, wiedzy krajoznawczej oraz ekologicznej (z nagrodami).  Były stoiska z pomiarem i obliczeniami prawidłowej wagi, ciśnienia, podologia – komputerowe badanie stóp, pokazy kulinarne, konkursy z nagrodami dla dzieci i dorosłych itp. Oglądaliśmy występy zespołów tanecznych, wysłuchaliśmy prezentacji pt. „Rowerem do Zdrowia” (drugi etap rajdu wokół granic Polski) i tańczyliśmy Zumbę. Uczniowie zwiedzili wystawy Eko -kiermaszu, degustowali różne produkty i dokonali obfitych zakupów. Wszyscy obecni członkowie SKKT wzięli udział w konkursie sprawnościowym „toczenie felgi”- puchary: M. Stachoń, P. Dutka G. Gajdzik i wiedzy krajoznawczej - jeden z pucharów w konkursie przypadł M. Hejczyk. Z naszej szkoły kiermasz odwiedziło wielu uczniów, rodziców i nauczycieli. Najlepszą frekwencję miała jak zwykle klasa 6a! Brawo! Serdecznie dziękujemy Wszystkim, którzy zaszczycili eko - kiermasz swoją obecnością i zapraszamy na kolejny na wiosnę.

Pozdrawiam

L. Bratek opiekun szkolny SKKT przy PTTK w Tychach

**Relacja ze Światowego Dnia Żywności - 16 października**

Każdy uczeń mógł już wcześniej wiele dowiedzieć się z przygotowanej gazetki w hallu głównym. Dla uczniów klas młodszych prezentację   
„Jak nie marnować żywności? – również w szkole!” i prelekcję oraz konkurs przygotowała Pani Anna Kozieł. Spotkała się z uczniami dwukrotnie na jadalni szkolnej. Klasy starsze uczestniczyły w spotkaniu dotyczącym zdrowego odżywiania uczniów – prowadzonym przez   
Panią Monikę Burzyńską. W ten wyjątkowy dzień włączyła się również klasa II c z Panią Beatą Szyją przygotowując „żywą” tablicę dotyczącą zdrowej żywności. Klub Wolontariusza w przygotowaniach do pikiety o nie marnowaniu jedzenia wspomogła klasa V a. Członkowie Klubu pikietowali na obu przerwach obiadowych. Popołudniową porą Pani Leokadia Bratek przygotowała interesujące warsztaty rodzinne „Czy wiesz co jesz? – dodatki w żywności.”, planujemy powtórzyć je w tygodniu zdrowia, więc osoby, które nie dotarły będą mogły uczestniczyć w nich   
w innym terminie. Wciąż trwa rodzinny konkurs kulinarno - literacko - plastyczny „Z RESZTEK…” – czekamy na prace rodzin naszej szkoły (regulamin konkursu na stronie). Myślę, że cała szkoła bogatsza jest o kilka nowych informacji dotyczących zdrowego i racjonalnego odżywiania.



Monika Burzyńska, Marta Mitoraj

**Ruszył konkurs TESCO dla SZKÓŁ**

Zapraszamy Państwa do obejrzenia filmiku stworzonego przez uczniów naszej szkoły na potrzeby konkursu TESCO dla Szkół.



**Prosimy także o Państwa głosy.**

**Link do filmu:** [**tescodlaszkol.pl?film=936**](http://tescodlaszkol.pl/?film=936)

**Zaproszenie do udziału w akcji:** **„Tydzień dla zdrowia”**

Zapraszamy do udziału wszystkie dzieci i nauczycieli szkoły, którym zależy na dobrej kondycji fizycznej i sprawności umysłowej.

Akcja potrwa od **23.03.2015 r.** do **28.03.2015 r.**

**Przebieg akcji:**

**Poniedziałek**

23 marca „Dzień gimnastyki śródlekcyjnej i drugiego śniadania” – wspólna gimnastyka uczniów w czasie lekcji; sale lekcyjne.

**Wtorek**

24 marca „Dzień marchewki” – wspólna konsumpcja marchewek; konkurs klas IV p.t. :„Odżywiamy się zdrowo i estetycznie” godz. 14:00   
w sali nr 8 (drużyny 3 – osobowe).

**Środa**

25 marca „Dzień sałatki” – przygotowanie i degustacja sałatek warzywno - owocowych, uczniowie klas piątych, godz. 13:55, sala 8 i 9.

**Czwartek**

26 marca „Dzień jabłka”– wspólna konsumpcja jabłek.

Korytarze szkolne w czasie przerwy: przedstawienie uczniów koła teatralnego p.t.: **,, Żyjmy zdrowo !”.**

W sali nr 8 o godz. **14:00** odbędą się warsztaty dla wszystkich zainteresowanych uczniów i nauczycieli p.t**.: „Czy wiesz, co jesz?”   
-** dodatki w produktach spożywczych.

**Piątek**

27 marca„Dzień bakalii” – wspólna konsumpcja rodzynek, ananasów, migdałów, suszu owoców (korytarze szkolne w czasie przerwy).

**Wyniki konkursu uczniów klas czwartych pt.: „Odżywiamy się zdrowo i estetycznie”  
  
24 marca** miał miejsce konkurs wiedzy „Odżywiamy się zdrowo i estetycznie” dla uczniów klas czwartych. Celem konkursu było:

- propagowanie zdrowego stylu życia,  
- właściwe odżywianie się,  
- kształtowanie u uczniów właściwych nawyków żywieniowych,  
- przestrzeganie zasad higieny spożywania posiłków.

Klasy reprezentowały drużyny trzyosobowe, które odpowiadały na pytania z zakresu wiedzy dot. właściwego odżywiania się. Poziom konkursu był wyrównany, o czym świadczą wyniki punktowe:

I miejsce klasa 4d, 32 pkt., uczniowie: Patrycja Pieczara, Małgorzata Michalska, Dawid Topczewski;   
II miejsce klasa 4c, 31,5 pkt., uczniowie: Marta Nowok, Irena Pszczółka, Kamil Ochojski;  
III miejsce klasa 4a, 29 pkt., uczniowie: Antoni Słowik, Alan Furman, Maksymilian Biernacki;  
IV miejsce klasa 4b, 20 pkt., uczniowie: Adam Ronkiewicz, Aleksandra Waliczek;

Wszyscy wyróżnieni otrzymali dyplomy, książeczki, kalendarze, drobne nagrody rzeczowe, słodycze i oczywiście oceny   
- celujący lub bardzo dobry z przyrody. Pozostali uczestnicy nagrodzeni zostali ocenami bardzo dobrymi, również z przyrody.

Zwycięzcom serdecznie gratulujemy. Wszystkim uczestnikom dziękujemy i życzymy dalszych sukcesów.  
 Organizatorzy: mgr L. Bratek, mgr A. Kozieł

**28 marca „Eko - kiermasz dla zdrowia”** w Zespole Szkół nr 1 w Tychach - dla uczniów i ich rodziców

**7 (9) kwietnia „Światowy Dzień Zdrowia” – „Bezpieczeństwo żywności” –** prelekcja oraz prezentacja multimedialna dla klas IV - VI przedstawiająca wpływ konserwantów w żywności na zdrowie człowieka.  
O godz. 17:00 odbędą się **warsztaty dla rodziców** **„Czy wiesz, co jesz?” -** dodatki w produktach spożywczych.  
Dnia28 marca 2015 r. odbędzie się w Zespole Szkół nr 1 w Tychach "**Eko - kiermasz dla zdrowia”.**

**Sprawozdanie z akcji  „Tydzień dla zdrowia” w roku szkolnym 2014/2015**

W bieżącym roku szkolnym „Tydzień dla zdrowia” obchodzony był od 23 do 28 marca, stał się częścią realizacji zadań do programu „Śląskiej Sieci Szkół promujących zdrowie” oraz powiatowego i ogólnopolskiego programu edukacyjnego „Trzymaj formę”. Celem akcji było propagowanie zdrowego stylu życia, zasad właściwego odżywiania się, poszerzanie wiedzy na temat zdrowej żywności, integrowanie się społeczności szkolnej. Uczestnikami akcji byli wszyscy uczniowie od 0 –VI, nauczyciele, pracownicy szkoły oraz rodzice uczniów. Każdy dzień tygodnia miał swoje hasło: poniedziałek – Dzień drugiego śniadania i gimnastyki śródlekcyjnej, wtorek – Dzień marchewki, środa – sałatek, czwartek – jabłka, piątek –– Dzień bakalii. W ramach akcji odbyły się wspólne degustacje w/w owoców i warzyw, warsztaty ekologiczne „Czy wiesz, co jesz? Czyli dodatki do żywności typu E”, odbędzie się jeszcze konkurs dla klas IV o tematyce zdrowotnej „Odżywiamy się zdrowo i estetycznie”, wykonano gazetkę okolicznościową w pracowni przyrodniczej oraz na korytarzu szkolnym.

Na szczególną uwagę zasługuje Dzień sałatek. Uczniowie klas piątych: a, b, c, d spotkali się na popołudniowych, dodatkowych zajęciach praktycznych kulinarnych. Podzieleni na 6 zespołów pięcioosobowych przygotowywali różnorodne sałatki według wcześniej wybranych przez siebie przepisów. W tym roku były przyrządzane 2 sałatki warzywne i 7 sałatek owocowych. Najczęściej wykorzystywane warzywa i owoce to: jabłka, brzoskwinie, pomarańcze, kiwi, banany, tuńczyk, kukurydza, sałata pekińska, jajka i ogórki. Dodatkami uatrakcyjniającymi ich smak

a zarazem piękny wygląd była bita śmietana, żurawina, szczypiorek czy natka zielonej pietruszki. Po przygotowaniu sałatek wszyscy zasiedli do stolików nakrytych serwetami, by wspólnie dokonać degustacji sporządzonych wyrobów. Sałatki były smakowite i cieszyły się uznaniem wśród uczniów oraz poczęstowanych nauczycieli. Uczniowie w trakcie zajęć przestrzegali przepisów bhp oraz higieny przygotowywania posiłków. Zajęciom towarzyszył bardzo miły nastrój – dzieci dobrze się bawiły i zaangażowały całym sercem, aby sałatki były smaczne.

Na warsztaty przybyli uczniowie klas czwartych, chcący poznać wybiórczo niektóre spośród wielu dodatków do żywności takie jak: benzoesan sodu czy regulator kwasowości E- 330, które są bardzo często dodawane do coca - coli, smakowych wód mineralnych i innych oranżad. Uczniowie sami przynieśli materiały do zajęć tj. opakowania po tych produktach, które pojawiają się w ich domach, a które lubią spożywać. Stali się „bardziej świadomymi konsumentami”, co w przyszłości może zaprocentować lepszym zdrowiem i właściwymi nawykami żywieniowymi. Koło teatralne przygotowuje na kwiecień apel o zdrowym odżywianiu.

W sobotę 28 marca uczniowie szkoły wraz z rodzicami odwiedzili „EKO-Kiermasz dla zdrowia” zorganizowany przez Polski Klub Ekologiczny pod patronatem Prezydenta Miasta, w Zespole Szkół nr 1 w Tychach. Przygotowano wiele atrakcji np.: stoiska z żywnością z gospodarstw ekologicznych, pomiar ciśnienia, wagi, obliczanie BMI, ciekawy cykl prelekcji i wykładów o zdrowym odżywianiu prowadzone przez   
mgr dietetyk Gabrielę Wanat i studentów Medycznego Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach. Odbyło się kilka konkursów. Jednym   
z ciekawszych – na najładniejsza pisankę. Wszyscy odwiedzający kiermasz dokonali przedświątecznych zakupów np. „ekologicznego” pieczywa, wędlin, serów (bez konserwantów), jajek z hodowli kur na wolnym wybiegu itp. i degustowali różnorodne wyroby eksponowane   
na Eko - kiermaszu.”.

Pozdrawiam i zapraszam już za rok  
Leokadia Bratek

**Działalność w zakresie aktywności ruchowej**

**Wyniki konkurencji sprawnościowych II Szkolnego Rajdu Rowerowego**

**przy SP 22 w Tychach  27.09.2014 r.**

|  |  |
| --- | --- |
| **„rzut oponą”** | |
| dziewczęta | chłopcy |
| 1. Zima Patrycja 5b | 1. Krajewski Sebastian |
| 2. Oleksiak Kinga 5b | 2. Kuźma Wojciech 5b |
| 3. Raczyńska Magdalena 6b | 3. Wojciechowski Mateusz 4c |

|  |  |
| --- | --- |
| **„rzut dętką”** | |
| dziewczęta | chłopcy |
| 1. Woźniak Jagoda 5c | 1. Kuźma Wojciech 5b |
| 2. Haładuda Wiktoria 5b | 2. Gajdzik Grzegorz 5b |
| 3. Kosińska Weronika 5b | 3. Żydziak Jakub 6c |

|  |  |
| --- | --- |
| **„jazda na czas – slalom”** | |
| dziewczęta | chłopcy |
| 1. Dutka Patrycja 6a | 1. Żydziak Jakub 6a |
| 2. Haładuda Wiktoria 5b | 2. Szczepaniak Mikołaj 6c |
| 3. Gerc Dobrochna 5b | 3. Dzięcioł Patryk 6c |



**Wyniki XVII Rajdu Jesiennego na Magurkę – zasięg rejonowy**

**II miejsce w klasyfikacji generalnej** (puchar, dyplomy, nagrody rzeczowe – sprzęt sportowy):  Wiktoria Witas, Edyta Rutkowska, Patrycja Dutka, Jakub Żydziak (6a), Dawid Adamiec, Grzegorz Gajdzik (5b),  absolwenci - Małgorzata  i Monika Stachoń, Michał Szamota.

Konkurs **„Pierwsza pomoc” II** miejsce: Wiktoria Cieślar (6a), absolwenci - Małgorzata Stachoń, Michał Szamota

Konkurs wiedzy krajoznawczo - turystycznej  **„Beskid Mały**”II miejsce: Edyta Rutkowska, Patrycja Dutka (6a) absolwentka - Monika Stachoń

**Relacja z wycieczki rowerowej do Muzeum Regionalnego w Kobiórze**

W sobotę 18 października byliśmy na wycieczce rowerowej w Muzeum Regionalnym w Kobiórze. Zbiórka miała miejsce tradycyjnie przy szkole o godzinie 9:00. Frekwencja dopisała – wstawiło się 12 członków koła i razem z opiekunami p. K. Okońskim i p. L. Bratek wyruszyliśmy na trasę. Przed wyjazdem przypomniano wszystkim uczestnikom regulamin wycieczki rowerowej, jak bezpiecznie poruszać się na rowerze   
w grupie.  Koło Lidla czekała na nas atrakcja, zostaliśmy poczęstowani jabłkami, które rozdawali przedstawiciele Ekolandu w ramach akcji prowadzonej przez Tymbark. Zrobiliśmy sobie wspólne zdjęcie i pojechaliśmy dalej. Na miejsce dotarliśmy około 11:00. Muzeum otworzyła nam pani opiekująca się tym budynkiem i oprowadziła po pomieszczeniach z ciekawymi przedmiotami. Opowiedziała historię rodziny, która założyła to muzeum nazwanym Smolarnią, bo tu kiedyś produkowano smołę. Zakupiliśmy pamiątkowe widokówki oraz podstemplowaliśmy w książeczkach kolarskich „Znam Tychy i okolice” kolejne miejsca. Po odpoczynku ruszyliśmy w drogę powrotną do Tychów – Park Paprocany. Zaliczyliśmy Pałac w Promnicach, wspólne zdjęcie i wzdłuż jeziora Paprocany dojechaliśmy na ścieżkę rowerową prowadzącą do Al. Bielskiej. Przy szkole byliśmy o 14:00. Tu rozwiązano wycieczkę. Następna jak pogoda pozwoli 26 października do Kobióra „Sikorka” (zakończenie sezonu kolarskiego). Zapraszamy!

Z turystycznym pozdrowieniem L. Bratek

**Relacja z wycieczki rowerowej SKKT do Kobióra przy restauracji „Sikorka”**

W niedzielę 26 października pojechaliśmy na III Rajd Rowerowy im. Kazimierza Fidyka do Kobióra z okazji zakończenia turystycznego sezonu kolarskiego. Organizatorem imprezy był Klub Kolarski „GRONIE” Oddział PTTK w Tychach. Na szlak wyruszyliśmy około 10:30 pod opieką przewodnika turystyki kolarskiej pana Kazimierza Okońskiego. Na wycieczkę przybyło wyjątkowo dużo osób tj. nowych członków SKKT  
- Paulina, Natalia, Kinga, Grzesiek, Kamil z młodszym bratem Krystianem, doświadczone - Patrycja, Wiktoria, weterani gimnazjaliści, zasłużeni dla koła - Małgosia, Monika, Michał, Mateusz. Swoją obecnością zaszczycili nas rodzice uczniów: pani Ewa R. , pani Edyta K, pan Adam P. oraz sympatyk koła pani Grażyna S. W czasie rajdu towarzyszyła nam słoneczna, ale chłodna pogoda. Na miejscu potwierdziliśmy na listach obecności swoje przybycie, podbiliśmy książeczki kolarskie okolicznościową pieczątką i odpoczywaliśmy po trudach jazdy rowerem.   
Do wygrania były nagrody, my walczyliśmy ze skutkiem pozytywnym o puchar „Dla najliczniejszej grupy szkolnej”. Nie było tradycyjnych atrakcji sprawnościowych, ponieważ organizator obawiał się, że impreza trwałaby zbyt długo - wracalibyśmy o zmierzchu, a to niebezpieczne dla grupy. Na zakończenie rajdu zrobiliśmy sobie wspólne zdjęcie z zdobywcą pucharu „Dla najstarszego rowerzysty”, zasłużonym kolarzem panem Ewaldem Bereska. Kto miał „drobne” to kupił grochówkę lub kiełbaskę na gorąco, a kto nie miał to wcinał domowe kanapki. Wróciliśmy około 15:00, szczęśliwi ze zdobytego pucharu i zadowoleni ze wspólnie dobrze spędzonego czasu. Pan Okoński podziękował wszystkim za uczestnictwo w wycieczce, zwłaszcza Rodzicom i zaprosił na kolejne wypady.

Z turystycznym pozdrowieniem L. Bratek

**Sprawozdanie z zawodów pływackich**

* Dnia 16 listopada odbyły się zawody pływackie na basenie Miejskim w Tychach
* Mistrzostwa Miasta Amatorów w Pływaniu
* Uczniowie klasy 2 c wywalczyli:

Gabriel Biernacki - 4 miejsce w stylu dowolnym

Mikołaj Stępniak - 1 miejsce w stylu klasycznym i 3 miejsce w stylu dowolnym



**Relacja z wycieczki do Bielska Białej członków koła SKKT**

13 grudnia 2014 r. członkowie koła SKKT pojechali na ostatnią w tym roku kalendarzowym wycieczkę busem do Bielska Białej, w ramach realizacji programu    „Szlakiem zabytków techniki”. W liczbie 16 uczniów, z przewodnikiem kwalifikowanym i prezesem PTTK panem Kazimierzem Okońskim  wyruszyliśmy na trasę o  godzinie 9:30.   
 Najpierw zwiedziliśmy Muzeum Techniki i Włókiennictwa – „śląskiego Manchesteru”, budynek dawnej fabryki Buttnera z kolekcją maszyn włókienniczych, poligraficznych oraz narzędzi, maszyn i urządzeń gospodarstwa domowego. W muzeum widzieliśmy także ekspozycję małego fiata 126. Całość mieści się w kilku wielkich halach, które są bardzo starannie utrzymane. Pokazano nam 15 minutowy film ukazujący współczesny proces pozyskiwania surowca na włókno, a następnie kolejne etapy jego obróbki, aż po wytworzenie produktu końcowego czyli tkaniny/materiału.   
 Drugim etapem był Zamek książąt Sułkowskich. Wśród eksponatów były m.in. zabytkowe meble, obrazy, stroje, dokumenty i stare fotografie. Na zamku na wyremontowanym wewnętrznym dziedzińcu mają miejsce koncerty muzyki poważnej. Obecnie są tam zorganizowane dwie wystawy okolicznościowe:  jedna poświęcona rodzinie książąt Sułkowskich i druga malarstwa współczesnego.  
 Trzecim miejscem odwiedzonym przez nas był odremontowany budynek dworcowy ważnej stacji węzłowej w Bielsku z lat 1889-90, zaprojektowany w stylu historyzmu przez Carla Schulza. Korpus główny ceglany, od strony peronów – wiata na żeliwnych kolumnach   
 Z powodów czasowych nie zdążyliśmy zwiedzić starówki miasta, ale główne założone cele zostały zrealizowane. Zdobyliśmy następne ważne i cenne punkty do naszych książeczek, które dają nam możliwość zdobywania odznak turystycznych. Około 16 wróciliśmy   
do Tychów.

Dziękuję wszystkim uczestnikom tj. uczniom oraz ich rodzicom  za zdyscyplinowanie i miłą atmosferę.   
*Życzę Wszystkim spokojnych, rodzinnych i radosnych Świąt Bożego Narodzenia i szczęśliwego Nowego Roku 2015!*

Leokadia Bratek

**Zaproszenie na bal karnawałowy BAJKOLANDIA**

**Dyrektor Szkoły** wraz z nauczycielami – wychowawcami świetlicy szkolnej zaprasza wszystkich uczniów uczęszczających do świetlicy szkolnej wraz z rodzinami na coroczny **bal karnawałowy BAJKOLANDIA**



**20 STYCZNIA**   
**od godziny 16:30**  
**w jadalni szkolnej**  
Ze względów organizacyjnych prosimy o zapisywanie rodzin w świetlicy szkolnej, zapisy do 16 stycznia. W czasie trwania balu rodzice/opiekunowie odpowiadają za życie i zdrowie dzieci, z którymi przyjdą. Wychowawcy świetlicy pełnią w tym czasie role organizacyjne.

**Zapraszamy serdecznie**

Dół formularza

**Relacja z uroczystego spotkania SKKT przy PTTK w Tychach z 16 stycznia 2015r.**

16 stycznia odbyło się uroczyste spotkanie członków SKKT i sympatyków koła, na którym podsumowano pracę za 2014 rok.     
Wśród zaproszonych gości byli: prezes PTTK w Tychach Kazimierz Okoński,  wiceprezes Marek Broda i pani sekretarz Jolanta Jaromin.   
Prezes SKKT Mateusz Michalski odczytał sprawozdanie [więcej...](https://sp22tychy.edupage.org/text20/?)

**Relacja z drugiego spotkania członków SKKT z Ewaldem Bereska**

12 marca byliśmy z kolejną wizytą u najstarszego, aktywnego, emerytowanego rowerzysty Klubu Gronie w Tychach, pana Ewalda Bereski. Zastaliśmy pana Ewalda w znakomitej dyspozycji, bardzo ciepło nas przywitał i zaprosił do „swojego królestwa rowerowego asortymentu”. Tym razem w spotkaniu wzięli udział nowi członkowie koła oraz Ci, którzy jeszcze tu nie byli: Małgosia Michalska, Natalia Rybacka, Patrycja Dutka, Wiktoria Cieślar, Dawid Adamiec, Grzegorz Gajdzik, Szymon Polczyk. Naszym przewodnikiem był pan Kazimierz Okoński.   
 Wszystko tutaj kojarzy się z rowerem – zapalniczka, firanki, zasłony, poszewki na poduszki, lampy, lampki, mnóstwo zegarów, kubki, zabawki, gadżety, opakowania kosmetyków itp. Od zeszłego roku znowu przybyło eksponatów. Dominują puchary i zbiory widokówek/kartek okolicznościowych z rysunkami rowerów z różnych części świata, zwłaszcza Europy. Jest ich około 2 tysiące.   
To niesamowite, co można zrobić z części roweru. Z wielkim zainteresowaniem wysłuchaliśmy opowieści na temat rozwijania swoich zainteresowań turystyką rowerową i  kolekcjonerstwa różnorodnych rzeczy związanych z rowerem.   
 Nasz gospodarz ma 86 lat a jeździ na rowerze od ponad 50. Swoje złote gody małżeńskie „obchodził z rowerem” w kościółku   
św. Walentego. Wspaniale wygląda, ma poczucie humoru i świetną kondycję. Jeśli ktoś nie wie, kto to pasjonat to właśnie ktoś taki jak pan Ewald!   
 Gratulujemy mu dotychczasowych osiągnięć i życzymy dalszych sukcesów. Na koniec spotkania wręczyliśmy panu Ewaldowi dyplom podziękowań i skromny upominek, rowerek na łańcuszku, następny do bogatej kolekcji. L. Bratek

**Relacja z wycieczki SKKT do Mysłowic**

18 kwietnia 2015 r. członkowie SKKT uczestniczyli w wycieczce autokarowo - pieszej na VIII Zlot Oddziałów PTTK w Mysłowicach. Zlot zorganizowano z okazji 50 - lecia Oddziału PTTK Mysłowice. W zlocie wzięło udział 18 osób naszego koła: Krystian z mamą, Franek, Marysia, Wiktorie, Edyta, Grzesiu, Dawid, Paulina z tatą, Patrycja, Małgosia, Mateusz, Szymon, Natalia oraz opiekunowie L. Bratek i Prezes Tyskiego PTTK K. Okoński. Wyruszyliśmy wcześnie rano ok.7:30 busem do Giszowca, dzielnicy Katowic. Tu rozpoczęła się nasza trasa wycieczki.   
O 9:00 godzinie na „Plac pod Lipami” dotarła do naszej grupy pani przewodnik Zofia Rogowska, która oprowadziła nas po okolicy pokazując najstarsze domy starego osiedla. Opowiedziała fakty historyczne o tej części miasta zwracając uwagę na pochodzenie nazwy „Giszowiec”. Następnie udaliśmy się pieszo na zwiedzanie Karczmy Śląskiej i Izby Regionalnej z obrazami artysty Ewalda Gawlika. Potem przejechaliśmy autokarem do innej dzielnicy Katowic, Nikiszowca - do Placu Wyzwolenia. Tu zwiedziliśmy neobarokowy kościół św. Anny i muzeum   
w starym maglu. Kolejnym punktem programu wycieczki była Izba Tradycji Hutniczych Metali Nieżelaznych w Szopienicach – prywatne muzeum „Walcownia”. Około 14:00 byliśmy w Mysłowicach w Centralnym Muzeum Pożarnictwa. Jest to największy obiekt muzealny w kraju, gdzie znajdują się pojazdy i sprzęt pożarniczy oraz tradycje ochrony przeciwpożarowej. Tutaj mogliśmy zjeść ciepły żurek i kiełbasę, a przede wszystkim ogrzać się, bo pogoda nas nie rozpieszczała (wiało i mroziło). W auli muzeum odbywały się występy zespołów folklorystycznych   
z różnych regionów Polski, a na halach reklamowały się różne stoiska związane z turystyką i folklorem. Spędziliśmy tu czas do 15:30.   
O 16:00 wróciliśmy do Tychów nieco zmęczeni, ale zadowoleni z doznanych wrażeń. Z wycieczki przywieźliśmy wiele ciekawych materiałów, ulotek, broszur a także odbitych pieczątek okolicznościowych zwiedzanych obiektów.

Dziękujemy panu Kazimierzowi Okońskiemu za zorganizowanie tej naukowo - turystyczno - regionalnej wyprawy.

          Z turystycznym pozdrowieniem L. Bratek

**Relacja z XVIII Wiosennego Rajdu do Rezerwatu Przyrody „Smoleń”**

W sobotę 25 kwietnia 2015 r. członkowie szkolnego koła SKKT pojechali autokarem na Wyżynę Krakowsko Częstochowską   
na XVIII Wiosenny Rajd pieszy z metą w Smoleniu. Organizatorem Rajdu było Polskie Towarzystwo Turystyczno - Krajoznawcze Oddział Tychy. Wyjechaliśmy z Tychów o 7:30 (zbiórka przy Urzędzie Miasta), a o 9:30 byliśmy przy w Ogrodzieńcu.   
Tam wszyscy uczestnicy Zlotu ponad 300 uczniów ze szkół podstawowych i gimnazjalnych (tyskich i powiatu bieruńsko-lędzińskiego) wyruszyło pod opieką przewodników na szlaki turystyczne, aby dotrzeć do Rezerwatu przyrody w Smoleniu.

Nasze koło reprezentowało 15 uczniów: Edyta Rutkowska, Patrycja Dutka, Wiktoria Witas, Wiktoria Cieślar, Natalia Rybacka, Dawid Adamiec, Grzesiu Gajdzik, Paulina Pająk, Małgosia Michalska, Franek Hejczyk - SP 22 oraz gimnazjaliści – Małgosia i Monika Stachoń, Michał Szamota, Marysia Hejczyk i Szymon Polczyk. Oprócz członków SKKT w  rajdzie wzięli udział sympatycy koła tj. rodzice uczniów   
p. Kasia Adamiec, Agnieszka i Adam Pająk z córką Julią, najmłodszą uczestniczką. Nasza grupa wędrowała szlakiem czerwonym z Podzamcza przez Pilicę do Smolenia (ok. 16 km, a czas przejścia ok. 5 h).  
 Była to wyjątkowo piękna, malownicza trasa, która wiodła Szlakiem Orlich Gniazd pomiędzy skałkami wapiennymi, ruinami zamków Ogrodzieńca, Pilicy, Smolenia, „zieleniejącymi się” lasami oraz zachwycającymi, krajobrazowo terenami Wyżyny Krakowsko  
- Częstochowskiej. Na mecie w Smoleniu tradycyjnie już zaprezentowaliśmy swoją gotowość komandorowi Rajdu p. Markowi Broda   
tj. wykazaliśmy się przygotowaniem do Rajdu (posiadanie odpowiednich map, kompasów, apteczki, legitymacji szkolnych i PTTK, prezentacja w kamizelkach z programu „Rowerem do zdrowia”, odśpiewaniem hymnu naszego koła, nowym banerem itp.). Za całość uzyskaliśmy bardzo dużo punktów. Potem odbyły się dwa konkursy – wiedzy krajoznawczej i pierwszej pomocy, które tym razem okazały się trudniejsze niż zwykle. Do każdego z nich przystąpiły drużyny trzyosobowe. Było mnóstwo różnych nagród rzeczowych, głównie sprzęt sportowy.   
 Wyniki konkursów były dla nas łaskawe, a w końcowej punktacji udało nam się zdobyć II miejsce w Rajdzie. Otrzymaliśmy piękny puchar, dyplom zbiorowy, a każdy uczestnik otrzymał dyplom indywidualny i wiele sportowych nagród (karimaty, termosy). W czasie wycieczki towarzyszyła nam przepiękna, słoneczna pogoda, świetne humory i miła atmosfera. Piekliśmy kiełbaski na grilu i odpoczywaliśmy po trudach wyprawy. Do Tychów wróciliśmy ok.18:00, opaleni trochę zmęczeni, ale w świetnych nastrojach.   
 Impreza była znakomicie zorganizowana przez p. Prezesa PTTK w Tychach K. Okońskiego i v-ce Prezesa komandora Marka Broda. Dziękujemy wszystkim, którzy przyczynili się do zorganizowania Rajdu oraz przewodnikom turystyki, którzy bezpiecznie prowadzili nas „dzikimi ścieżkami” w upalnym słońcu.

Z turystycznym pozdrowieniem opiekun SKKT L. Bratek Dół formularza

**Relacja z wycieczki rowerowej SKKT do Wyr**

9 maja pojechaliśmy na wycieczkę rowerową po Lasach Żwakowskich, a celem naszym było dotarcie do Wyr. Spotkaliśmy się o 9:00, tradycyjnie przy szkole. Wycieczkę poprowadził pan Kazimierz Okoński. Najpierw jechaliśmy ścieżkami rowerowymi w kierunku Żwakowa, potem traktami leśnymi do Wyr. Towarzyszyły nam świetne humory oraz idealna pogoda – lekki wietrzyk, słoneczko i temperatura +20 stopni.

Zatrzymaliśmy się nad uroczym rozlewiskiem, gdzie słychać było odgłosy rechotu żab i świergot ptactwa. Po odpoczynku ruszyliśmy dalej   
w drogę. Minęliśmy oczyszczalnię ścieków w Wyrach i dotarliśmy do pomnika żołnierzy poległych we wrześniu 1939 w Gostyni, zrobiliśmy wspólne zdjęcie.

W drodze powrotnej podziwialiśmy uroki „rozkwitającego lasu” , minęliśmy źródełko św. Jerzego i wyjechaliśmy koło kościoła św. Ducha.   
Na zakończenie naszej wycieczki przejechaliśmy obok kościoła św. Karoliny Kózkówny.

Z turystycznym pozdrowieniem L. Bratek

**Relacja z wyprawy do Rezerwatu Przyrody „Babczyna Dolina” członków SKKT**

W piątek 1 maja pojechaliśmy na rowerach do rezerwatu przyrody. Spotkaliśmy się o 10:00 godzinie przy szkole. Było nas 10 osób - sześciu uczniów: Natalia, Paulina, Kinga, Nikola, Szymon, Grzesiek oraz cztery osoby dorosłe - p. Ewa, p. Tomek, p. Okoński i p. Bratek. Jechaliśmy ścieżkami rowerowymi miasta w kierunku Paprocan, a następnie lasami do Kobióra i rezerwatu. Tam poczytaliśmy tablice informujące   
o formach ochrony przyrody i o rezerwacie, jakie gatunki są tu objęte ochroną. Zachwycaliśmy się pięknem otaczających nas widoków – zieleń, żywiczne zapachy drzew, odgłosy ptaków … coś fantastycznego. Nie zraziła nas pochmurna pogoda, byliśmy świetnie przygotowani na każdą ewentualność.

W drodze powrotnej zatrzymaliśmy się przy pomniku ku pamięci więźniów podobozu Auschwitz-Birkenau w Kobiórze. Kiedy dojeżdżaliśmy do Parku Paprocany rozpadało się i zakładaliśmy peleryny. Wyglądaliśmy jak barwny korowód, przemieszczający się na tle zielonego lasu.

Zakończenie wycieczki miało miejsce w Mac Donalds. Tu osuszyliśmy się, napoili i „pomaszkiecili”. Potem indywidualnie rozjechaliśmy się do domów.

**Relacja z III Rowerowego Rajdu Szkolnego**

22 maja czyli w piątek od 11:00 do 13:00 miał miejsce nasz III Szkolny Rajd Rowerowy przy szkole. Organizatorami imprezy byli: prezes Oddziału PTTK w Tychach pan Kazimierz Okoński oraz opiekun szkolny koła pani Leokadia Bratek. Tym razem postanowiliśmy połączyć swoje siły z nauczycielami realizującymi program „WF z klasą”. Na początku imprezy wszyscy obecni zostali powitani przez pana Prezesa   
i zapoznani z przebiegiem Rajdu. Następnie członkowie koła SKKT przejechali uroczyście na rowerach wokół budynku szkoły dzwoniąc dzwonkami, oznajmiając swoją obecność.

Uczniowie klas IV- VI mogli w tym dniu uczestniczyć w pięciu konkurencjach sportowo-rowerowych: rzucie oburącz piłką z miejsca, rzucie do kosza, rzucie oponami, jeździe żółwiej oraz slalomie na rowerze. Następnie przeprowadzono poszczególne konkurencje sprawnościowe  
w których uczestniczyło razem około 300 uczniów. Największym powodzeniem wśród uczniów cieszyły się dwie: rzut oponami i rzut do kosza. Do zdobycia było 15 medali (złote, srebrne i brązowe) oraz statuetka dla „Najaktywniejszego uczestnika”.

Bardzo serdecznie dziękuję wszystkim nauczycielom prowadzącym konkurencje sprawnościowe, a także czuwającym nad bezpieczeństwem uczniów, panu Okońskiemu, a przede wszystkim uczniom uczestniczącym w rajdzie. Członkowie koła mogli wbić okolicznościową pieczęć do książeczek kolarskich.

Oto wyniki zmagań w konkursach i miejsca medalowe:

**„Rzut oponą”**

I – Mateusz Szula 6c

II – Mateusz Bubel 6c

III – Woźniak Bartosz 4d

**„Rzut do kosza”**

I – Rutkowska Edyta 6a

II – Szachnitowski Jakub 4d

III – Kadłubowski Jakub 6c

**„Jazda żółwia”**

I – Żydziak Jakub 6a

II – Michalska Małgorzata 4d

III – Dutka Patrycja 6a

**„Slalom na rowerze”**

I – Dzięcioł Patryk 6c

II – Dutka Patrycja 6a

III – Adamiec Dawid 5b

**„Rzut piłką oburącz”**

I – Weremczuk Julia 4a

II – Frąckowiak Angelika 4b

III – Małyjurek Alicja 4a

Tytuł **„Najaktywniejszego uczestnika rajdu”** i statuetkę zdobyła Dutka Patrycja.

Z turystycznym pozdrowieniem L. Bratek

**Relacja z wycieczki SKKT do Gostyni w dniu 23 maja 2015r.**

23 maja o godzinie 13 wyjechaliśmy do Gostyni na kolejną wycieczkę rowerową. Naszym celem było uczestniczenie w imprezie kulturalno  
- edukacyjnej p.t.: „Bitwa Wyrska - Bój o Gostyń 2015”. Tradycyjnie dla bezpieczeństwa uczestników poruszaliśmy się po mieście ścieżkami rowerowymi, a w lesie ścieżkami leśnymi. Peleton liczył aż 7 uczniów i dwóch opiekunów. Towarzyszyła nam pochmurna pogoda i lekki podmuch wiatru. Na miejsce imprezy dotarliśmy około 14:00. O 14:30 nastąpiło oficjalne rozpoczęcie imprezy przez Wójta Gminy Wyry Barbarę Prasoł, po czym delegacje złożyły kwiaty pod „Pomnikiem Pamięci Żołnierzy Września 1939 r.”. O godzinie 15:00 rozpoczęła się inscenizacja historyczna walk września 1939 r. Bitwa Wyrska była przez wiele lat zapomnianym epizodem obrony górnośląskiej ziemi we wrześniu 1939 roku. Oddziały polskie dzielnie przez trzy doby od 1 września broniły śląskich wsi w rejonie miejscowości Wyry i Gostyń przed hitlerowską agresją. Aby oddać hołd wszystkim walczącym i poległym żołnierzom postanowiono przypomnieć społeczności okolicznych miast tamte trudne, ale jakże ważne wydarzenia. Dla nas obserwatorów była to niepowtarzalna żywa lekcja historii.

Mogliśmy zobaczyć pokaz sprzętu i wyszkolenia współczesnego Wojska Polskiego, wystawy, schron bojowy „Sowiniec”, stanowiska Grup Rekonstrukcji Historycznej. Atrakcją były czołgi, wóz bojowy Rosomak, wojskowe samochody terenowe i motory. Wierzymy, że pamięć   
o chwalebnych czynach naszych dziadków i ojców należy wpajać i umacniać przede wszystkim poprzez takie przedsięwzięcia kulturalno  
-edukacyjne.

W tym roku dodatkowymi atrakcjami były: pokaz artyleryjski i pokaz sztuk walk szkoły „Wojownik”. Od 17:00 miał miejsce „Piknik Forteczny”, występ orkiestry dętej i koncert zespołu „Gruba Ferajna”. Przez cały czas trwania imprezy czynne były punkty gastronomiczne oraz stoiska handlowo - militarne. Wzbogaceni historyczną wiedzą i w głębokie przeżycia wracaliśmy w deszczu do Tychów.

Z turystycznym pozdrowieniem L. Bratek

**Turniej sportowy dla klas IV - VI**

W dniu **26 maja 2015 r.** braliśmy udział w turnieju w zbijaka i w piłkę nożną. Obie imprezy zorganizowali  nauczyciele wychowania fizycznego z Gimnazjum nr 1 w Tychach. Celem zawodów była aktywizacja sportowa młodzieży i propagowanie pozytywnych wzorców kibicowania wśród młodzieży szkolnej. Dziewczynki zdobyły Puchar Dyrektora Gimnazjum nr 1 w Tychach, a chłopcy uplasowali się na III miejscu.

**Szkołę Podstawową nr 22 reprezentowały:**

**Dziewczęta-zbijak**

Mazurek Oliwia V c

Nycz Zuzanna V c

Woźniak Jagoda V c

Fetera Joanna IV d

Pieczara Patrycja IV d

Michońska Maja IV d

Górska Aleksandra IV c

Michalska Małgorzata IV d

Kowalska Patrycja V d

Karoń Sonia V d

**Chłopcy- piłka nożna**

Głuch Daniel IV d

Szachnitowski Jakub IV d

Woźniak Bartosz IV d

Parchański Wojciech IV c

Guzior Mateusz IV c

Siennicki Adrian V b

Agiejczyk Krystian V b

Pytel Gracjan IV c

Tabor Kamil IV d

                        Ze sportowym pozdrowieniem p. Danuta Styczeń i p. Ela Zawada

**Spartakiada Integracyjna dla klas I**

Dół formularza

Klasa  1a i 1f były wraz ze swoimi wychowawczyniami: p. W. Szynawa, p. D. Bara, p. J. Rogowicz, p. D. Styczeń w SP nr 5 na Integracyjnej Spartakiadzie Sportowej. Dzieci uczestniczyły w wielu zabawach, bawiąc się z dziećmi ze SP nr 5, SP nr 35, SP nr 40. Szczególną atrakcją Spartakiady było zwiedzanie karetki reanimacyjnej oraz szkolenie z zakresu udzielania pierwszej pomocy. Za udział w Spartakiadzie dzieci otrzymały drobne upominki. Było bardzo miło i wesoło.

[**WF dla maluchów!**](https://blogiceo.nq.pl/wfzklasa22/2014/11/27/wf-dla-maluchow/)

[**27 listopada 2014**](https://blogiceo.nq.pl/wfzklasa22/2014/11/27/wf-dla-maluchow/)

Dzisiaj odbył się w naszej szkole SOS, czyli spotkanie 82 uczniów i  2 nauczycieli w ramach Szkolnego Okrągłego Stołu. W sali nr 15 na przedstawicieli samorządów klasowych czekał prostokątny:) stół, przy którym wszyscy zgodnie usiedli i zaczęło się…

Prowadzące spotkanie, czyli Dagmara Wilczak i Beata Ruszaj, przywitały gości i publiczność (klasy czwartą „b” i szóstą „a”) i omówiły krótko zasady programu „WF z klasą”, wspomagając się prezentacją multimedialną. Następnie panie przedstawiły cel debaty: rozmowę o tym, jak wyglądają lekcje WF-u w naszej szkole i co można zmienić, aby zajęcia były jeszcze ciekawsze. Ku radości pani Ruszaj jeden z uczniów stwierdził: „nic nie trzeba zmieniać”! Ale wszyscy wiemy, że zawsze warto zrobić coś, aby było jeszcze lepiej:). Uczniowie wspólnie wymienili wiele elementów, które podobają im się na lekcjach WF - u: różnorodność zajęć, możliwość prowadzenia rozgrzewki przez uczniów, brak stresu i klasówek, dużo ruchu. Słabych stron było niewiele: uczniowie przede wszystkim zwracali uwagę na to, że chcieliby częściej wychodzić na zewnątrz (jednakże klimat na to nie pozwala:) oraz mieć zajęcia na basenie.

Następnie zastanawialiśmy się, jakie zadania do wykonania warto wybrać, aby było ciekawiej, inaczej. Uczniowie pracowali w grupkach,   
a potem na forum prezentowali swoje propozycje, które pani zapisywała na wielkich kartkach. **Najwięcej głosów dostało zadanie zatytułowane przez nas „WF dla maluchów!”**(czyli wsparcie dla nauczycieli nauczania zintegrowanego). Ale uzgodniliśmy wspólnie, że w tym semestrze zajmiemy się także wprowadzeniem ruchu na przerwach i innych lekcjach.

Postanowiliśmy, że już w przyszłym tygodniu odbędzie się w naszej szkole „Turniej gier i zabaw”, który starsi uczniowie zorganizują   
i poprowadzą dla uczniów klas I-III.

Na koniec pani Dagmara pokazała nam stronę internetową, na której jest blog naszej szkoły i zaprosiła do komentowania tego, co dzieje się na lekcjach wychowania fizycznego i nie tylko:)

Debatę zakończyliśmy radosnym okrzykiem „Hip, hip, hura!”, który zagrzał nas do działania! Już na samym końcu nasze panie udały się do Pani Dyrektor Szkoły Aldony Iwaniuk i złożyły oficjalne sprawozdanie z naszych obrad.

[**Turnieje minipiłki koszykowej**](https://blogiceo.nq.pl/wfzklasa22/2014/12/07/turnieje-minipilki-koszykowej/)

[**7 grudnia 2014**](https://blogiceo.nq.pl/wfzklasa22/2014/12/07/turnieje-minipilki-koszykowej/)

20 i 21 listopada nauczyciele wychowania fizycznego wraz z uczniami klas szóstych zorganizowali turnieje minipiłki koszykowej dziewcząt   
i chłopców. Podczas zaciętej i niezwykle wyrównanej walki wszystkie klasy grały ze sobą.  
W kategorii chłopców wygrali przedstawiciele klasy VI b, drugie miejsce zajęli chłopcy z VIa, a trzecie – z VI c.  
Wśród dziewcząt przyznano trzy pierwsze miejsca! W rywalizacji sportowej zawodników wspomagali fantastyczni kibice z klas czwartych   
i piątych. Nie byłabym sobą, gdybym nie dodała uwagi o pisowni cząstki „mini” z rzeczownikami:) Zapamiętajcie, moi Drodzy, że zawsze piszemy ją łącznie np. „miniturniej”, „minipiłka”!

[](http://blogiceo.nq.pl/wfzklasa22/files/2014/12/S7307165.jpg) [](http://blogiceo.nq.pl/wfzklasa22/files/2014/12/S7307164.jpg) [](http://blogiceo.nq.pl/wfzklasa22/files/2014/12/S7307163.jpg)

[**Sprawozdanie z realizacji zadania „WF dla maluchów!”**](https://blogiceo.nq.pl/wfzklasa22/2014/12/13/sprawozdanie-z-realizacji-zadania-wf-dla-maluchow/)

[**13 grudnia 2014**](https://blogiceo.nq.pl/wfzklasa22/2014/12/13/sprawozdanie-z-realizacji-zadania-wf-dla-maluchow/)

Miesiąc grudzień poświęciliśmy na realizację w naszej szkole zadania, które wybraliśmy wspólnie podczas SOS-u. Najpierw odbyły się konsultacje nauczycieli wych. fizycznego z każdym wychowawcą klas młodszych na temat tego, jaki rodzaj konkursów, zawodów wybrać, aby wszyscy mogli czynnie i aktywnie uczestniczyć w sportowej rywalizacji. Szczególną uwagę organizatorzy poświęcili dzieciom z klas integracyjnych.

Po dokładnych ustaleniach postanowiliśmy czynnie wspomóc nauczycieli uczących w klasach młodszych. **Dla każdego rocznika zorganizowaliśmy wspólne zabawy, turnieje i mecze**, tak, aby każdy (no, prawie każdy:) znalazł dla siebie coś miłego. Bardzo nas ucieszyło to, że **wszystkie zajęcia prowadzili uczniowie klas starszych** (oczywiście pod nadzorem i z pomocą nauczycieli wychowania fizycznego, czyli pani Beaty Ruszaj i Elżbiety Zawady oraz wszystkich nauczycieli wychowawców oraz nauczycieli wspomagających). Warto dodać, że „starszaki” wspomagały nauczycieli w swoim wolnym czasie, za co serdecznie im dziękujemy i bardzo to poświęcenie doceniamy:)

4 grudnia odbył się turniej minipiłki nożnej dla chłopców**klas pierwszych**. Nad przebiegiem meczu czuwali starsi piłkarze, czyli chłopcy z VI b. Było nam niezmiernie miło gościć na turnieju rodziców uczniów klas pierwszych, którzy aktywnie wspomagali i dopingowali swoje piłkarskie pociechy:)

3 i 10 grudnia zostały rozegrane Turnieje Gier i Zabaw Ruchowych dla uczniów **klas drugich i trzecich.**Uczniowie rywalizowali ze sobą podczas różnorodnych konkurencji: sadzenia ziemniaków, biegu z woreczkiem na głowie, kozłowaniu piłką koszykową, biegu ze skakanką. Najlepsze klasy otrzymały słodki poczęstunek, a wszystkich zawodników nagrodzono długimi i głośnymi brawami!

Nie zapomnieliśmy także o naszych najmłodszych uczniach, czyli **oddziale zerowym** :)10 grudnia uczennice klasy IV b i VI a poprowadziły zajęcia sportowe właśnie dla nich w formie wyścigów rzędów. Po rozgrzewce dzieci zostały podzielone na trzy grupy, na czele których stały czwartoklasistki, które wspaniale wspomagały swoje drużyny (nie tylko w zawodach, wiązały im nawet sznurówki:). Zwycięzcy na koniec   
w formie nagrody otrzymali słodki poczęstunek. Cieszymy się, że nasze grudniowe sportowe prezenty dla młodszych uczniów zostały przyjęte tak radośnie! Drugie zadanie w następnym semestrze odrobimy także celująco!

[](http://blogiceo.nq.pl/wfzklasa22/files/2014/12/DSC_1543.jpg)  [](http://blogiceo.nq.pl/wfzklasa22/files/2014/12/DSC_1549.jpg)[](http://blogiceo.nq.pl/wfzklasa22/files/2014/12/DSC_1508.jpg)

[**WF w teatrze:)**](https://blogiceo.nq.pl/wfzklasa22/2014/12/13/105/)

[**13 grudnia 2014**](https://blogiceo.nq.pl/wfzklasa22/2014/12/13/105/)

Bardzo gorąco chciałabym pochwalić moje dziewczyny z klasy IV b (Amandę Bociągę i Wiktorię Ścierską), które należą do szkolnego zespołu teatralnego (prowadzonego przeze mnie). 9 grudnia 2014 roku w naszej szkole odbyło się spotkanie finałowe laureatów XVIII Rejonowego Konkursu Twórczości Dziecięcej o Laur Rafała Pomorskiego (dodam, że Rafał Pomorski – śląski malarz – to patron naszej szkoły:), podczas którego zespół teatralny miał premierę spektaklu kabaretowego. Między pierwszym a drugim aktem dziewczyny zatańczyły piękny układ według własnego pomysłu, który powstał właśnie na lekcjach wychowania fizycznego. Widzowie oraz zaproszeni goście byli zachwyceni tym,   
co dziewczyny stworzyły i pokazały na scenie. Po występie tancerki (i cały zespół teatralny:) dostały wielkie brawa i osobiste gratulacje   
od naszej Pani Dyrektor Aldony Iwaniuk oraz Pani Wiceprezydent Miasta Tychy Darii Szczepańskiej

[**Taniec Amandy i Wiktorii:)**](https://blogiceo.nq.pl/wfzklasa22/2014/12/21/taniec-amandy-i-wiktorii/)

[**21 grudnia 2014**](https://blogiceo.nq.pl/wfzklasa22/2014/12/21/taniec-amandy-i-wiktorii/)

[](http://blogiceo.nq.pl/wfzklasa22/files/2014/12/S7307375.jpg) [](http://blogiceo.nq.pl/wfzklasa22/files/2014/12/S7307368.jpg) [](http://blogiceo.nq.pl/wfzklasa22/files/2014/12/S7307369.jpg)

[](http://blogiceo.nq.pl/wfzklasa22/files/2014/12/S7307370.jpg) [](http://blogiceo.nq.pl/wfzklasa22/files/2014/12/S7307371.jpg)

**Dzień Odkrywców Talentów**

20 marca 2015 roku w naszej szkole odbyła się już po raz drugi ogólnoszkolna impreza pod nazwą **Dzień Odkrywców Talentów**. Kilka lat temu zdobyliśmy zaszczytny tytuł Szkoły Odkrywców Talentów i przez cały czas wszyscy staramy się doskonalić i kształcić nasze liczne oraz różnorodne talenty, uzdolnienia i pasje: plastyczne, muzyczne, wokalne, taneczne, teatralne i oczywiście… **sportowe**!

Wielu uczniów (jeśli nie wszyscy:) w naszej szkole kocha sport i właśnie w piątek nasi utalentowani sportowcy mieli możliwość publicznie zaprezentować swoje umiejętności. Zachwycona publiczność gromkimi oklaskami i wiwatami nagrodziła**tancerki akrobatki** występujące solo   
i grupowo (Amandę Bociągę, Wiktorię Ścierską, Karolinę Plewnię, Amelię Pinocy, Angelikę Jurek, Julię Weremczuk, Emilię Lelko) oraz **karateków**: Gabrysia Biernackiego, Maksymiliana Biernackiego oraz Łukasza Gąsiorka.

Mamy nadzieję, że w przyszłym roku sportowców będzie jeszcze więcej:)

[](http://blogiceo.nq.pl/wfzklasa22/files/2015/04/S7307619.jpg) [](http://blogiceo.nq.pl/wfzklasa22/files/2015/04/S7307620.jpg) [](http://blogiceo.nq.pl/wfzklasa22/files/2015/04/S7307621.jpg)

**EWALUACJA - PODSUMOWANIE DZIAŁAŃ**

KWESTIONARIUSZ

Czy realizacja programu zmierza we właściwą stronę pozwoliły nam określić ankiety ewaluacyjne skierowane do uczniów, rodziców

i nauczycieli oraz wywiady, których uczniom udzielili: dyrektor szkoły, pedagog i pielęgniarka. Działania te podjęliśmy w okresie   
II półrocza 2014/2015.

Kwestionariusz wywiadu z:

* Dyrektorem Szkoły
* Panią pielęgniarką
* Panią pedagog

1. Dlaczego SP nr 22 w Tychach przystąpiła do projektu Śląska Sieć Szkół Promujących Zdrowie?

2. Czy w szkole są dostępne na co dzień informacje na temat promocji zdrowia ?

3. Jakiego rodzaju są to informacje i gdzie są zamieszczone?

4. Co zmieniło się w szkole, po wprowadzeniu programu promocji zdrowia?

5. Czy przystąpienie do projektu Śląska Sieć Szkół Promujących Zdrowie zmieniło podejście do zdrowia?

6. Jakie działania promujące zdrowie podjęto w tym roku szkolnym w naszej szkole?

7. Jak Pani ocenia pracę i zaangażowanie uczniów, nauczycieli i rodziców w projekt?

8. Czy uważa Pani, że akcje promujące zdrowie powinny być realizowane w szkole?

9. Czy czynnie uczestniczy Pani w akcji promującą zdrowie na terenie szkoły?

10. Proszę wyjaśnić, co to jest według Pani „klasa/szkoła promująca zdrowie”?

11. Jakie w szkole odbywały się w bieżącym roku szkolnym konkursy promujące zdrowie?

12. Co wybrałaby Pani na zestaw obiadowy:

1. kotlet schabowy, ziemniaki, zasmażana kapusta, kompot
2. ryba i warzywa, młode ziemniaki z wody, kompot
3. pieczone mięso, frytki, surówka kapusty, cola - cola

Dziękujemy za udzielenie wywiadu – Samorząd Uczniowski

Wyniki zamieszczone zostały na tablicy informacyjnej

ANKIETA

Ankieta dotyczy programu promocji zdrowia, który jest realizowany w naszej szkole. Jest to ankieta anonimowa, dlatego prosimy o jej wypełnienie i udzielenie szczerych odpowiedzi. Poniżej znajduje się lista pytań, przeczytaj uważnie każde z nich i zakreśl odpowiedź:

5 - zdecydowanie tak

4 - raczej tak

3 - trudno powiedzieć

2 – raczej nie

1 - zdecydowanie nie

1. Czy w naszej szkole są dostępne informacje na temat programu promocji zdrowia?
2. Czy w szkole widać zmiany po wprowadzeniu programu dotyczącego zdrowia?
3. Czy program o zdrowiu miał wpływ na posiadane wiadomości na temat zdrowia?
4. Czy bierzesz udział w akcjach promujących zdrowie organizowanych w naszej szkole?
5. Czy realizowany w szkole program zdrowotny zmienił Twoje podejście do zdrowia ?
6. Czy dobrze oceniasz zaangażowanie nauczycieli i uczniów w szkolne akcje zdrowotne?
7. Czy uważasz, że akcje promujące zdrowie powinny być realizowane w szkole?

Dziękujemy za wypełnienie ankiety.

Po przeanalizowaniu ankiet oraz wywiadów, wyłoniliśmy następujące wnioski do dalszych działań:

* W szkole są dostępne informacje na temat programu promocji zdrowia.
* Informacje na temat promocji zdrowia są dobrze wyeksponowane.
* Większość widzi zmianę niewłaściwych zachowań prozdrowotnych na właściwe.
* Większość bierze udział w akcjach promujących zdrowie (widzą taką potrzebę).
* Na korzyść zmieniło się podejście do zdrowia własnego i innych.
* Wysoko oceniają zaangażowanie społeczności szkolnej w realizację programu.
* Potwierdzają, że takie programy powinny być realizowane w szkołach.

Nasze działania na rzecz promowania aktywnego trybu życia nie skupiały się jedynie dzieciach uczestniczących w programie,

ale oddziaływały także na ich środowisko lokalne i dom rodzinny, które również mają znaczący wpływ na kształtowanie postaw

prozdrowotnych u uczniów .

**A oto podejmowane działania w tych obszarach:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Działania wśród rodziców i we współpracy z rodzicami** | |
| **Sposób powiadamiania rodziców o realizowanym programie:**  1. Na zebraniu ogólnym rodziców uczniów szkoły.  2. Na zebraniach rodziców w poszczególnych klasach.  4. Podczas dni otwartych w szkole.  5. Za pośrednictwem strony internetowej szkoły.  6. Poprzez gazetki szkolne, wystawy, plakaty.  7. W trakcie imprezy podsumowującej.  **Ilość rodziców biorących udział w spotkaniach dot. realizacji programu:** 150  **Sposób uczestnictwa rodziców w realizacji programu:**  1. Aktywnie pomagali w realizacji /organizacji działań programowych.  2. Wspierali rzeczowo, finansowo. | |
| **Działania w społeczności lokalnej – współpraca z instytucjami** | |
| 1. Urząd Miasta Tychy. 2. Placówki oświaty i kultury. 3. Placówki służby zdrowia. 4. Rada Osiedla H w Tychach. 5. Stowarzyszenia, organizacje, fundacje prowadzące działalność ekologiczną.. 6. Towarzystwa ds. kultury fizycznej, ośrodki i kluby sportowe. 7. Ośrodki, towarzystwa, kluby, koła - turystyczne, rekreacyjne, wypoczynkowe. 8. Parki krajobrazowe, Centra edukacji ekologicznej, szkoły leśne. 9. Gospodarstwo agroturystyczne, ekologiczne. 10. Służby mundurowe: policja, straż miejska. 11. Sklepy, zakłady pracy, producenci. 12. Media: prasa, portale internetowe. | |
| **Udział nauczycieli w szkoleniach w roku szkolnym 2014/2015** | |
| **Data szkolenia** | **Tematyka** |
| 20.11.2014 r. | Ruch rzeźbi umysł: Pomysły na twórczą pracę z dziećmi w edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej. |
| 24.11.2014 r. | Ruch rzeźbi umysł: Wyprawa po zdrowie  – wykorzystanie elementów systemu Edukacji Przez Ruch. |
| 12.01.2015 r. | Ruch rzeźbi umysł: Ruch i muzyka inspiracją  do twórczej pracy z dziećmi. |

**WNIOSKI**

Po przeanalizowaniu aktualnego stanu realizacji programu, prac uczniów, dokumentacji szkolnej, przeprowadzonych obserwacji,

wywiadów, ankiet można stwierdzić, że uczniowie i cała społeczność szkolna dąży do odkrycia zdrowego stylu życia, co z kolei,

pozwala na pozytywną ocenę przedsięwzięcia.

Szkoła Promująca Zdrowie osiągnęła cele i zrealizowała zadania określone w podstawie programowej kształcenia ogólnego.

Zrealizowanie zadań w zakresie zdrowia spowodowało u uczniów szereg korzystnych zmian w zakresie wiedzy, przekonań i umiejętności.

Po zrealizowaniu powyższego programu uczniowie prowadzą zdrowy styl życia i potrafią działać na rzecz własnego zdrowia:

* 1. zachować bezpieczeństwo podczas nauki, zabawy i odpoczynku,
  2. przestrzegać zasad bezpieczeństwa w różnych sytuacjach,
  3. przestrzegać nawyków higienicznych i dbać o higienę osobistą,
  4. udzielić pierwszej pomocy w nagłych wypadkach,
  5. podejmować działania prozdrowotne we własnym życiu i w najbliższym otoczeniu,
  6. czuć się odpowiedzialnym za środowisko, w którym żyją,
  7. racjonalnie zachowywać się i współpracować z rówieśnikami,
  8. wykorzystać zdobytą wiedzę a temat zdrowia i dzielić się nią z innymi ludźmi,
  9. umieć wykorzystać swoją wiedzę podczas różnorodnych doświadczeń.

Wszystkie zaplanowane działania zostały zrealizowane, ponadto podjęto wiele działań ponadplanowych.

Obecnie nadal realizujemy priorytetowy cel – kształtowanie u ludzi zachowań i warunków sprzyjających zdrowiu,

jego poprawie i ochronie modyfikując działania w modułach harmonogramu na rok 2015/2016

**Autor raportu: Danuta Styczeń**

**we współpracy z Zespołem Koordynacyjnym**

**Dyrektorem**

**Opiekunami Samorządu**

**Przewodniczącym Samorządu Uczniowskiego**

**Pedagogiem**