**Podsumowanie działań szkoły w dziedzinie promocji zdrowia w latach 2017 -2020.**

**Nasze mocne strony.**

Działalność w sieci Szkół Promujących Zdrowie jest okazją do zdiagnozowania potrzeb środowiska szkolnego, przyjrzenia się codziennym zachowaniom uczniów oraz szukania atrakcyjnych   
i skutecznych metod działania i form pracy.

W wyniku ewaluacji przeprowadzonej w 2017 roku wybraliśmy problemy priorytetowe i zaplanowaliśmy cały szereg działań, które   
w naszej opinii przyczyniły się do poprawy sytuacji.

Naszym zdaniem kluczowe znaczenie dla tworzenia klimatu społecznego sprzyjającego pracy i nauce mają akcje szkolne, które angażują i integrują wszystkich członków społeczności. Przykładem jest Festyn Rodzinny, podczas którego cała szkoła i boiska zostają otwarte dla uczniów, absolwentów, ich rodzin i okolicznych mieszkańców. Do współpracy zapraszamy radnych, SZPZLO Warszawa-Targówek, firmę AGMAR, Radę Rodziców, Klub Seniora, policję, straż pożarną i wiele innych instytucji. Dzięki zaangażowaniu rodziców, nauczycieli   
i uczniów udaje się zapewnić szeroki wachlarz atrakcji i rozrywek: zawody sportowe, skoki na dmuchanych zamkach, występy zespołu Tazaro i innych zespołów szkolnych, pokazy dżudo i karate, punkt mierzenia ciśnienia, porady dietetyka, pokazy udzielania pierwszej pomocy, poczęstunek grochówką i kiełbaskami oraz warzywami, owocami i lodami oraz wiele tematycznych stanowisk dopasowanych do hasła festynu.

Innym dużym przedsięwzięciem mobilizującym wiele zespołów szkolnych do działania jest koncert charytatywny na rzecz Unicef, podczas którego zbierane są fundusze na pomoc dzieciom w różnych rejonach świata. Podczas koncertu występują zespoły szkolne m.in. Tazaro i chór szkolny oraz zespół muzyczny klas 1-3 „Sylaba”, a także uczniowie, absolwenci, nauczyciele i rodzice. Odbywa się również licytacja lalek z różnych stron świata uszytych przez uczniów lub ich krewnych, obrazów namalowanych przez członków zespołu Tazaro oraz innych przedmiotów wykonanych przez członków społeczności szkolenej.

W dziedzinie zdrowego odżywiania za największy sukces   
z ostatnich trzech lat możemy uznać zajęcia Koła Kulinarnego, które jest odpowiedzią na rosnące zainteresowanie zdrowym odżywianiem oraz na pojawiające się pytanie: Jak to zrobić, by na co dzień odżywiać się zdrowo?

Zajęcia Koła Kulinarnego odbywały się co 2 tygodnie i trwały 90 minut. Każde zajęcia składały się ze wstępu teoretycznego, przygotowania potrawy, posiłku i sprzątania po zajęciach. Uczestnicy przynosili własne produkty spożywcze i korzystali z postawowych sprzętów kuchennych (nożyki, miseczki, deski do krojenia, talerzyki, sztućce, blendery) zakupionych z funduszy szkoły. Od marca 2020 zajęcia koła odbywały się z mniejszą częstotliwością w formie on line. Uczniowie wykazywali duże zaangażowanie i zapał do pracy. Otrzymywaliśmy również bardzo pozytywne sygnały od rodziców, którzy popierają taką inicjatywę i oferują swoją pomoc w realizacji kolejnych zadań związanych z działalnością koła. Z przepisów wybranych do wykonania za zajęciach koła powstała książka kucharska – na razie w formie prezentacji, ale może kiedyś będzie dostępna również w formie papierowej. Zajęcia Koła Kulinarnego pozwoliły ideę zdrowego odżywiania zastosować w praktyce.

Aktywne przerwy powstały, ponieważ w naszej szkole uczniowie nie korzystają z telefonów komórkowych (ani na lekcjach, ani na przerwach), a dzieci i młodzież pozbawione tego urządzenia nie potrafią samodzielnie zorganizować sobie czasu wolnego, nie znają gier i zabaw niezwiązanych ze sprzętem elektronicznym. Podczas aktywnych przerw nauczyciele, a czasem również uczniowie pokazywali jak można spędzić wesoło, kreatywnie, relaksująco kilkanaście minut przerwy. Wśród proponowanych zajęć było czytanie na poduchach lub w kąciku czytelniczym, lepienie z plasteliny, gra w kapsle, klasy, warcaby, szachy, skoki na skakance i przez gumę i wiele innych. Najważniejsze, że uczniowie którym spodobała się ta forma spędzania przerwy w kolejnych dniach wciągali do zabawy swoich kolegów lub przynosili z domu rekwizyty (kostki Rubika, filofany, karty do gry) i sami organizowali czas w gronie rówieśników. Z obserwacji nauczycieli dyżurujących na korytarzach wynika, że zmniejszyła się liczba konfliktów między uczniami na przerwach.