

<p>9. Udział uczniów klas II w zajęciach tenisa ziemnego /zajęcia na kortach 1 godzina w tygodniu/</p>	<p>I. Gamracka – Kaczor, B. Paterek</p>
<p>10. Prowadzenie ćwiczeń śródlekcyjnych w klasach I – III</p>	<p>wychowawcy klas I – III</p>
<p>11. Udział w zajęciach tanecznych w MDK – klasy artystyczne I – III</p>	
<p>12. Lekcje w terenie mające na celu edukację dydaktyczną oraz promocję aktywności fizycznej</p>	<p>E. Sarzyńska, A. Tietze</p>
<p>13. Przeprowadzenie akcji szkolnej pod hasłem „Zamiast na tablicie grania – zabierz książkę do czytania”. Zorganizowanie kiermaszu książek nowych i używanych oraz zakładki do książek. Celem akcji było zachęcenia uczniów do spędzania wolnego czasu z ciekawą książką i ograniczenie czasu przeznaczanego przez uczniów na gry komputerowe.</p>	<p>E. Sarzyńska, A. Tietze</p>
<p>14. Realizacja w klasach IV na lekcjach przyrody programu antynikotynowego „Bieg po zdrowie”. Celem programu jest zapobieganie nałogom palenia papierosów wśród uczniów.</p>	<p>E. Sarzyńska, A. Tietze</p>
<p>15. Udział uczniów klas 0 – VIII w wycieczkach szkolnych i wyjściach klasowych rozwijających sprawność fizyczną min. wyjście do Parku Linowego w Stalowej, ćwiczenia na siłowni na wolnym powietrzu, spacerowanie klas młodszych, zabawa na szkolnym placu zabaw, wyjazdy klasowe do Parku Trampolin w Rzeszowie, piesze wyjścia na klasowe ogniska, wyprawy do lasu.</p>	<p>wychowawcy 0 – VIII</p>
<p>16. Rozwijanie sprawności fizycznej poprzez udział w kilkudniowych wyjazdach w ramach działalności Szkolnego Klubu Górskiego „Jedyneczka” - spacerowanie po górskich szlakach, nauka jazdy na nartach, zjazdy torami saneczkowymi.</p>	<p>J. Socha</p>
<p>17. Pogadanki na lekcjach przyrody, biologii, godzinach wychowawczych na temat wpływu aktywności fizycznej na zdrowie, higieny pracy umysłowej i snu.</p>	<p>E. Sarzyńska, A. Tietze wychowawcy klas</p>
<p>18. Dbanie o bezpieczeństwo podczas wyjść klasowych, aktywnego spędzania przerw przez uczniów, bezpieczeństwo podczas zajęć, dbanie o prawidłową postawę uczniów w trakcie lekcji.</p>	<p>wychowawcy klas i nauczyciele na bieżąco</p>
<p>19. Zabawy i zajęcia ruchowe dla uczniów przebywających na świetlicy szkolnej: aktywność fizyczna przy muzyce, turniej tańca dyskotekowego, turniej piłki nożnej</p>	<p>nauczyciele świetlicy</p>
<p>20. Zajęcia sportowo – rekreacyjne dla uczniów klas VI „Szkolny Klub Sportowy” w wymiarze dwóch godzin tygodniowo finansowane ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki – przygotowanie do startu w</p>	<p>A. Głaz</p>

<p>zawodach sportowych, ćwiczenia specjalistyczne, gry i zabawy ruchowe.</p> <p>21. Zorganizowanie konkursów z aktywności fizycznej podczas Szkolnego Pikniku z okazji Dnia Dziecka pod hasłem „Wylogowani” min. rowerowy tor przeszkód, konkursów rzutów do kosza, mecz piłki nożnej uczniowie kontra rodzice. Hasło „Wylogowani” nawiązuje do alternatywnych sposobów spędzania wolnego czasu zamiast gry na tablecie, smart fonie, komputerze</p> <p>22. Ogłoszenie konkursu w ramach realizacji programu „Bieg po zdrowie” na plakat o treści antynikotynowej „Nie pal”.</p> <p>23. Zawody sportowe na boisku szkolnym „Na sportowo jest zdrowo” dla uczniów będących pod opieką świetlicy szkolnej</p>	<p>nauczyciele w-f, rodzice, pedagog szkolny</p> <p>E. Sarzyńska, A. Tietze</p> <p>wychowawcy świetlicy</p>
<p>2. Bezpieczeństwo i ratowanie życia.</p> <p>1. Udział w Ogólnopolskim Biciu Rekordu w resuscytacji oddechowo – krążeniowej / przywracanie czynności serca/. Akcja ma na celu naukę i doskonalenie umiejętności uczniów w udzielaniu pierwszej pomocy przedmedycznej w przywracaniu czynności serca. W akcji uczestniczyli uczniowie wszystkich klas wraz z nauczycielami, zaproszeni strażacy, policjanci i ratownicy medyczni / X 2018r. /</p> <p>2. Szkolenie uczniów z zakresu udzielania pierwszej pomocy przez panią pedagog / udział w programie WOŚP „Ratujemy i uczymy Ratować” oraz nauczycieli przyrody, biologii / złamania, skręcenia, użądlenia, oparzenia/, fizyki /zagadnienia związane z użytkowaniem urządzeń elektrycznych, bezpieczeństwo podczas burzy /oraz edukacji dla bezpieczeństwa na tematycznych lekcjach</p> <p>3. Spotkanie z przedstawicielem policji – wyjście na komendę policji w Stalowej Woli dla klas I – III, tematyka spotkania Bezpieczeństwo w drodze do szkoły.</p> <p>4. Pogadanki na początku roku szkolnego dotyczące bezpiecznej drogi do szkoły, zasady poruszania się po drogach oraz bezpiecznych zachowań w szkole, na przerwach i lekcjach oraz poza szkołą, bezpieczna ewakuacja. Zapoznanie z regulaminami korzystania z pracowni szkolnych.</p> <p>5. Zapoznanie z regulaminami wycieczek szkolnych przed każdym wyjazdem klasowym, omówienie zasad zachowania bezpieczeństwa.</p> <p>6. Bezpieczne ferie zimowe – przeprowadzenie pogadarek w klasach oraz przygotowanie gazetki na korytarzu szkolnym. Projekcja filmu „Bezpiecznie na lodzie” przygotowanego przez Miejską Komendę Policji w Stalowej Woli</p>	<p>M. Jarocka, pomoc nauczyciele</p> <p>M. Jarocka, E. Sarzyńska, A. Tietze, Z. Zasońska, B. Woško</p> <p>wychowawcy I – III</p> <p>dyrekcja, pedagog szkolny, wychowawcy 0 -VIII</p> <p>wychowawcy klas 0 – VIII</p> <p>M. Radwańska, wychowawcy klas</p>

<p>7.Spotkanie z weterynarzem uczniów z klasy II a. Na spotkaniu uczniowie zostali zapoznani z zasadami bezpiecznej zabawy z psem, zachowaniem w przypadku kontaktu z nieznanym psem, chorobami odzwierzęcymi, zasadami opieki nad zwierzęciem domowym zgodnie z zasadami higieny i własnego bezpieczeństwa.</p> <p>8.Szkolenie dla rodziców, nauczycieli i pogadanki na lekcjach wychowawczych dla uczniów na temat zasad reagowania w sytuacjach niebezpiecznych w szkole, procedur postępowania w sytuacjach niebezpiecznych, założenie klasowych skrzynek pytań. Szkolenie przeprowadzone przez pracowników policji oraz psychologa i pedagoga szkolnego. / maj 2019/</p> <p>9.Udział wszystkich pracowników szkoły w szkoleniu z udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej</p> <p>10.Bezpieczne wakacje – przeprowadzenie pogadank w klasach.</p> <p>11.BHP na lekcjach chemii – niebezpieczne substancje chemiczne.</p> <p>12.W klasach 8a i 8b na lekcjach Edukacji dla bezpieczeństwa był podejmowane następujące tematy promujące zdrowie: Zdrowie jako wartość Zasady zdrowego stylu życia Choroby cywilizacyjne, Komunikacja interpersonalna w trosce o zdrowie.</p>	<p>H. Uba</p> <p>psycholog i pedagog szkolny, wychowawcy klas</p> <p>wszyscy pracownicy szkoły</p> <p>wychowawcy 0 -VIII</p> <p>M. Paterek</p> <p>Z. Zasońska - Warchoń</p>
<p>3.Zdrowe odżywianie.</p> <p>1.Organizacja Szkolnego Kiermaszu Zdrowej Żywności, nawiązanie współpracy z Okręgową Spółdzielnią Mleczarską w Stalowej Woli oraz piekarnią Pyzara w Stalowej Woli. Pozyskanie zdrowych produktów do organizacji kiermaszu min. nabiału / twaróg, jogurty naturalne, kefir/ oraz pełnoziarnistego pieczywa do przygotowania kanapek. /XI 2018 r./</p> <p>2.Zdrowe śniadanie na lekcji przyrody w klasach VI– wspólne wykonanie przez uczniów kanapek, sałatek owocowych i warzywnych. Wspólna degustacja. Zapoznanie z zasadami zdrowego odżywiania i higieną przygotowywania posiłków. / I 2019 r./</p> <p>3.Udział w ogólnopolskim programie „Owoce i warzywa w szkole”, „ Szklanka mleka ” klasy I – V</p> <p>4.Pogadanki, dyskusje mające na celu wyposażenie uczniów w wiedzę i umiejętności, niezbędne do podejmowania właściwych wyborów żywieniowych oraz zachowań prozdrowotnych. Zwracanie uwagi na kulturę i higienę przygotowywania posiłków, spożywania drugiego śniadania, mycia rąk przed posiłkiem, kulturę spożywania posiłków na stołówce szkolnej</p>	<p>E. Sarzyńska, A. Tietze</p> <p>E. Sarzyńska, A. Tietze</p> <p>wychowawcy 0 – VIII, higienistka szkolna</p>

<p>5. Lekcje tematyczne zrealizowane na przyrodzie i biologii dotyczące zdrowego odżywiania, wartości kalorycznej pokarmów, piramidy pokarmowej, skutków niedożywienia i nadwagi, znaczenia składników pokarmowych</p>	<p>E. Sarzyńska, A. Tietze</p>
<p>6. Realizacja tematyki prozdrowotnej na zajęciach w ramach projektu Eksperyment „Kluczowa sprawa – dobra zabawa”. Doświadczalne wykrywanie składników pokarmowych w produktach spożywczych, komponowanie talerzy zdrowia.</p>	<p>E. Sarzyńska, A. Tietze</p>
<p>7. Udział w programie kuratorskim „Pięć porcji zdrowia” w klasach II– III / zabawy dydaktyczne, pogadanki, karty pracy dotyczące zasad zdrowego odżywiania/</p>	<p>wychowawcy I – III</p>
<p>8. Przygotowanie klasowej książki kucharskiej / zasady zdrowego odżywiania/ w klasie II b</p>	<p>I. Gamracka – Kaczor</p>
<p>9. Jesienne zbiory – degustacja przyniesionych przez uczniów owoców i warzyw . Pogadanka na temat wartości odżywczych owoców i warzyw. Klasa II b</p>	<p>I. Gamracka – Kaczor</p>
<p>10. Konkurs na świetlicy szkolnej „Warzywne cudaki” - wykonanie z warzyw i owoców postaci z bajek i zwierzątek.</p>	<p>wychowawcy świetlicy szkolnej</p>
<p>11. Spotkanie z higienistką szkolną uczniów świetlicy szkolnej /XI 2018 /. Prelekcja pod hasłem „Zdrowo się odżywiam”</p>	<p>higienistka szkolna, wychowawcy świetlicy szkolnej</p>
<p>12. Wykonanie szaszłyków owocowo – warzywnych z wykorzystaniem owoców i warzyw dostarczanych w ramach programu „Owoce i warzywa w szkole”, wspólne przygotowanie soków z owoców</p>	<p>wychowawcy świetlicy szkolnej, wychowawcy oddziału przedszkolnego</p>
<p>13. Aktualizacja gazetki o tematyce prozdrowotnej obok gabinetu lekarskiego</p>	<p>higienistka szkolna</p>
<p>14. Przeprowadzenie konkursu szkolnego dla uczniów z klas IV „ Piramida zdrowia”</p>	<p>E. Sarzyńska A. Tietze</p>
<p>15. Przeprowadzenie konkursu „ Wiedzy o zdrowiu” dla uczniów z klas II- III /IV 2019/</p>	<p>E. Sarzyńska A. Tietze</p>
<p>16. Zorganizowanie akcji szkolnej „ Przerwa dla zdrowia”, przygotowanie „Kącika przyszłego lekarza”, w którym uczniowie pod nadzorem szkolnej higienistki i pań z zespołu ds. promocji zdrowia dokonywali pomiaru ciśnienia krwi, wagi ciała, wzrostu, obliczali BMI instruowali jaki wpływ ma dieta i zdrowe odżywianie na zdrowie i prawidłową wagę ciała oraz pracę serca i ciśnienie krwi./V 2019/</p>	<p>E. Sarzyńska A. Tietze szkolna higienistka</p>
<p>17. Realizacja zajęć w klasie II b w ramach bloku tematycznego „O</p>	<p>I. Gamracka – Kaczor</p>

<p>właściwym odżywianiu” - Dbamy o nasze zdrowie min. analiza piramidy zdrowego żywienia i aktywności fizycznej, wyjaśnianie powiedzenia „ co za dużo to niezdrowo”, tekst słuchany „ Dieta”, układanie menu zdrowego drugiego śniadania. /III 2019/</p> <p>18. Pogadanki na lekcjach chemii min. - Informacje o wodzie- potrzebie spożywania wody, eliminowania słodkich napojów gazowanych, wód smakowych. -Wpływ kwasów na życie człowieka- np. kwas cytrynowy, czy wszystkie kwasy negatywnie wpływają na zdrowie? -Negatywny wpływ alkoholu na organizm człowieka. -Jakie znaczenie biologiczne mają białka, tłuszcze, sacharydy, co i w jakiej ilości jest niezbędne a co szkodzi.</p> <p>19. Ekologiczna żywność – wyjazd na warsztaty do Osady Leśnej Doboszówka – przygotowywanie przez uczniów ekologicznych potraw z produktów z miejscowej hodowli i upraw./IV 2019/</p> <p>20. Zajęcia na świetlicy szkolnej: -konkurs plastyczny dotyczący zdrowego odżywiania, zapoznanie z piramidą żywieniową -Zdrowy początek dnia – rola śniadania w zdrowym odżywianiu</p>	<p>M. Paterek</p> <p>E. Sarzyńska, A. Tietze, J. Socha</p> <p>wychowawcy świetlicy szkolnej</p>
<p>4.Higiena.</p> <p>1. Systematyczna kontrola czystości i badania przesiewowo – profilaktyczne wśród uczniów wg harmonogramu higienistki szkolnej</p> <p>2.Udział uczniów w fluoryzacji zębów</p> <p>3. Pogadanki na lekcjach wychowawczych na temat higieny osobistej, higieny okresu dojrzewania, filmy edukacyjne, realizacja zagadnień dotyczących higieny na lekcjach biologii, przyrody, wychowania do życia w rodzinie</p> <p>4. Realizacja tematyki chorób i higieny różnych układów i narządów w ciele człowieka na lekcjach przyrody w kl. VI i biologii w kl. V, VII</p> <p>5. Zdrowe posiłki na stołówce szkolnej, skomponowane zgodnie z wytycznymi MEN.</p>	<p>higienistka szkolna</p> <p>higienistka szkolna</p> <p>wychowawcy klas, M. Jarocka, E. Sarzyńska, A. Tietze</p> <p>E. Sarzyńska, A. Tietze</p> <p>intendent szkolnej stołówki, pracownicy kuchni</p>
<p>5.Zdrowie psychiczne – umiejętność radzenia sobie z emocjami.</p> <p>1. Udział w warsztatach dla klas VIII „Archipelag skarbów” w Miejskiej Bibliotece Publicznej. Realizacja programu profilaktycznego o tematyce: budowanie relacji międzyludzkich, miłość, seksualność uzależnienia. W ramach realizacji tego programu odbyły się cykliczne spotkania dla uczniów z klas VIII, ich rodziców oraz nauczycieli</p>	<p>Wychowawcy klas VIII, nauczyciele, pedagog szkolny, psycholog szkolny</p>

<p>2. Obchody Dnia Życzliwości – promocja zdrowia psychicznego poprzez kształtowanie postaw życzliwości, uprzejmości oraz kulturalnego zachowania, Wybory Szkolnego Dżentelmena z okazji Dnia Chłopca</p>	<p>Samorząd Uczniowski</p>
<p>3. Obchody Ogólnopolskiego Dnia Pluszowego Misia – zabawa / kiermasz pluszowych misiów</p>	<p>E. Sarzyńska, A. Tietze, M. Jarocka</p>
<p>4. Zabawy szkolne, wyjścia klasowe, wycieczki integrujące zespoły klasowe, uczące wzajemnej tolerancji, poszanowania, pomocy koleżeńskiej, udział w całorocznym konkursie „Klasa na Medal”</p>	<p>wychowawcy klas</p>
<p>5. Pogadanki na lekcjach wychowawczych dotyczące radzenia sobie z emocjami, podnoszące poczucie własnej wartości, uczące tolerancji, odkrywania swoich talentów i mocnych stron</p>	<p>wychowawcy klas, pedagog, psycholog szkolny</p>
<p>6. Zajęcia kształtujące charakter uczniów, uczące cierpliwości, wytrwałości w dążeniu do celu, zdrowej rywalizacji, umożliwiające odkrywanie talentów uczniów i ich rozwijanie min. nauka gry na instrumentach i publiczne występy w szkolnej orkiestrze dętej, udział w zawodach sportowych, udział w konkursach przedmiotowych szkolnych i pozaszkolnych, kołach zainteresowań, zajęciach tanecznych, redakcji szkolnej gazetki</p>	<p>nauczyciele wszystkich przedmiotów</p>
<p>7. Zdrowie psychiczne, wartość przyjaźni, dobra atmosfera w klasie i domu – pogadanka w klasie III a Znaczenie tolerancji wobec osób z niepełnosprawnością intelektualną i fizyczną – pogadanka w klasie III a</p>	<p>A. Kawa</p>
<p>6. Promowanie bezpiecznego korzystania z Internetu.</p>	
<p>1. Udział w ogólnopolskiej akcji „Godzina Kodowania”, uczącej zasad bezpiecznego korzystania z Internetu /X 2018 r./</p>	<p>J. Socha, M. Radwańska</p>
<p>2. Bezpieczny Internet – zagadnienia realizowane na zajęciach komputerowych i lekcjach informatyki, wskazywanie bezpiecznych stron, zagrożeń w sieci, cyberprzemocy</p>	<p>M. Radwańska, wychowawcy I – III</p>
<p>3. Udział w przedstawieniu teatralnym w Miejskim Domu Kultury pt. „ Dzieci w sieci” dotyczącym zagrożeń, wynikających z niekontrolowanego korzystania z Internetu, problemu uzależnienia od gier komputerowych, dla klas VI – V</p>	
<p>4. Pogadanki dla rodziców na zebraniach z rodzicami, na temat objawów uzależnień u dzieci od gier komputerowych, przekazanie broszur informacyjnych rodzicom</p>	<p>wychowawcy klas</p>
<p>5. Nauka wykorzystania Internetu do tworzenia prezentacji tematycznych do poszczególnych przedmiotów</p>	<p>nauczyciele IV – VIII</p>

<p>6. Zajęcia „Tarcza” - interaktywne warsztaty dla uczniów z klas II – VII poruszane tematy: Bezpieczeństwo i zagrożenia w cyberprzestrzeni, cyberprzemoc, świat wirtualny a rzeczywisty, odpowiedzialność za treści umieszczane w sieci. Zajęcia „Tiki - Taki” dla uczniów z klas I – III. Celem zajęć była nauka korzystania z komputera, wyszukiwanie informacji w Internecie, gry multimedialne, zapoznanie z zasadami bezpiecznego korzystania z zasobów Internetu, zasadami racjonalnego korzystania z urządzeń cyfrowych i respektowania ograniczeń związanych z czasem pracy z takimi urządzeniami. Wymienione w/w zajęcia były realizowane w ramach projektu edukacyjnego „ Kluczowa sprawa – dobra zabawa”.</p> <p>7. Bezpieczeństwo w sieci. Pogadanka co nam daje , a co zabiera komputer? Opowiadanie "O chłopcu, który się zagubił".</p>	<p>A. Skorupa, J. Socha, H. Uba, I. Gamracka – Kaczor</p> <p>A. Kawa</p>
<p>7. Edukacja ekologiczna.</p> <p>1. Udział w ogólnopolskiej Akcji Sprzątanie Świata</p> <p>2. Pogadanki i filmy edukacyjne na temat ochrony środowiska na lekcjach przyrody, biologii i geografii oraz edukacji wczesnoszkolnej</p> <p>3. Cykl zagadnień i lekcji w terenie zrealizowanych w ramach zajęć Eksperyment z przyrody, Koło Biologiczne, Koło Geograficzne. W trakcie zajęć uczniowie w sposób doświadczalny za pomocą licznych przyrządów określali stopień zanieczyszczenia okolicy szkoły min. zapylenie powietrza, czystość wody, pH gleby, wyciągali wnioski, tworzyli plakaty zachęcające do oszczędzania wody, energii, segregacji odpadów, poznali zalety żywności z gospodarstw ekologicznych</p> <p>4. Pojemniki do selektywnej zbiórki odpadów na korytarzach szkolnych</p> <p>5. Przygotowanie uczniów i przeprowadzenie ogólnopolskiego konkursu wiedzy ekologicznej „ Ekotest”</p> <p>6. Cykl tematyczny dla klas II Troska o środowisko, tematyka: moja planeta, SOS dla Ziemi, opowiadanie "Sprzątanie Świata"</p> <p>7. Wyjście do teatru na musical „Co w trawie piszczy" o tematyce przyrodniczo - ekologicznej</p>	<p>E. Sarzyńska, A. Tietze</p> <p>E. Sarzyńska, A. Tietze, wychowawcy I – III</p> <p>E. Sarzyńska, A. Tietze</p> <p>E. Sarzyńska, A. Tietze</p> <p>I. Gamracka Kaczor</p> <p>A. Kawa, I. Gamracka – Kaczor, B. Paterek</p>

Efekty realizacji zadań priorytetowych:

Efekty realizacji założonego problemu priorytetowego czyli nadużywanie przez uczniów korzystania z telefonów komórkowych i komputera oraz wynikające z tego zagrożenia były na bieżąco analizowane na posiedzeniach Rady Pedagogicznej, spotkaniach Zespołu ds Promocji Zdrowia w szkole. Były przedmiotem dyskusji z rodzicami, nauczycielami, wychowawcami, wymieniano się

spostrzeżeniami na temat zachowań uczniów i ich częstotliwości korzystania z telefonów komórkowych w szkole . Informacje na temat czasu spędzanego przed komputerem w środowisku pozaszkolnym były pozyskiwane od rodziców i opiekunów uczniów.

Na podstawie obserwacji i rozmów stwierdzono, że wzrosła świadomość uczniów w zakresie zasad bezpiecznego posługiwania się siecią Internetową. Zauważono, że uczniowie w większości dostosowali się do ustalonych zasad korzystania z telefonu komórkowego w szkole tylko w uzasadnionych przypadkach np. kontaktu z rodzicem. Uczniowie czas na przerwach międzylekcyjnych poświęcali w dużym stopniu na rozmowy koleżeńskie zamiast korzystania z telefonu.

Zaplanowane i zrealizowane działania były systematycznie monitorowane przez dyrekcję szkoły oraz przez Zespół do Spraw Promocji Zdrowia. Wszelkie przedsięwzięcia dotyczące promocji zdrowia w szkole są udokumentowane w postaci:

- dokumentacji wychowawców klas i nauczycieli / wpisy w dzienniku elektronicznym/
- dokumentacji higienistki szkolnej
- sprawozdań po semestrze i na koniec roku szkolnego
- materiałów na gazetki ścienne
- zdjęć, prezentacji multimedialnych
- prac uczniów z różnych konkursów
- fotorelacji na stronie internetowej szkoły
- zapisów w kronice szkolnej

Wnioski do dalszej pracy w następnym roku szkolnym 2019/20 :

- Kontynuować realizację programów oraz projektów prozdrowotnych i profilaktycznych
- Zachęcać uczniów do udziału w podjętych działaniach
- Mobilizować rodziców uczniów do aktywnego udziału w działaniach prozdrowotnych i profilaktycznych w szkole i w domu