

**Sprawozdanie z realizacji Szkolnego Programu Promocji Zdrowia  
w Publicznej Szkole Podstawowej nr 1 w Stalowej Woli  
w roku szkolnym 2020/21**

ZADANIA ZREALIZOWANE	ODPOWIEDZIALNI
<p><b>1.Promowanie zdrowego stylu życia.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- opracowanie indywidualnych ćwiczeń domowych poprawiających postawę uczniów: gimnastyka korekcyjna, sposoby relaksacji, właściwy dobór butów sportowych, ćwiczenia między lekcjami</li> <li>- przeprowadzenie pogadanek dla uczniów n/t podstawowych zasad utrzymania prawidłowej postawy ciała.</li> <li>- wprowadzenie nowych form ruchu- Animal flow, Tabata, Joga, Zumba, Cardio dance, Jump dance</li> <li>- sport w starożytnej Grecji - rola aktywności fizycznej i sporu dla starożytnych Greków, idea igrzysk olimpijskich, podkreślenie wagi sportu dla ludzi już od starożytności.</li> <li>- aktywność fizyczna a profilaktyka chorób Realizacja zagadnień roli aktywności fizycznej w zapobieganiu chorobom.</li> <li>- promowanie czytelnictwa 1.stała strona w gazecie: Czytanie dodaj do ulubionych – fotorelacja z twórczych działań klasy 4a z lekturą „Akademia pana Kleksa” 2.Ogólnopolski Dzień Głośnego czytania, spotkanie oddziału przedszkolnego w szkolnej bibliotece 3. „Międzynarodowy Dzień Książki i Praw Autorskich”</li> <li>-”Zimowa Olimpiada Sportowa dla Przedszkolaków”</li> <li>-zakwalifikowanie się do programu edukacyjno – sportowego „Drużyna Energii” /wykonanie prezentacji ukazującej sportowy charakter szkoły, zapoznanie z programem i regulaminem, włączenie dzieci do udziału w programie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-nauczyciele wf</li> <li>- A. Dąbrowicz, lekcja historii kl. V</li> <li>- A. Tietze, E. Sarzyńska,</li> <li>- M. Janusz</li> <li>- A. Machała</li> <li>-M. Janusz, J. Puskarczyk</li> <li>-A. Machała</li> <li>-A. Głaz</li> </ul>
<p><b>2. Bezpieczeństwo i ratowanie życia.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pogadanki na początku roku szkolnego dotyczące bezpiecznej drogi do szkoły, zasady poruszania się po drogach oraz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wychowawcy klas 0-VIII</li> </ul>

<p>bezpiecznych zachowań w szkole, na przerwach i lekcjach oraz poza szkołą, bezpieczna ewakuacja. Zapoznanie z regulaminami korzystania z pracowni szkolnych.</p> <p>- spotkanie z przedstawicielem policji; bezpieczna droga do szkoły,</p> <p>- spotkania z policjantem w klasach 1 w ramach cyklu zajęć: Bezpieczeństwo w domu</p> <p>- pierwsza pomoc przedmedyczna Przypomnienie i utrwalanie zasad udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej na lekcji wf, przyrody i biologii</p> <p>- BHP na lekcjach chemii – niebezpieczne substancje chemiczne. -”Dzień Numeru Alarmowego”</p> <p>-”Znamię – znam je” realizacja programu profilaktyki czerniaka skóry w klasach VII – VIII -Bezpieczne wakacje – pogadanki w zespołach klasowych</p> <p>-przeprowadzenie lekcji z cyklu „Ratujemy i uczymy ratować” -przeprowadzenie lekcji na temat bezpiecznego poruszania się rowerem i pieszo oraz bezpiecznych zachowań w domu -przeprowadzenie lekcji na temat udzielania pierwszej pomocy</p>	<p>-pedagog szkolny, psycholog szkolny</p> <p>-pedagog szkolny, psycholog szkolny</p> <p>- nauczyciele: wf, przyrody, biologii</p> <p>-A. Tietze</p> <p>-A. Machała</p> <p>-E. Sarzyńska, A. Tietze</p> <p>-wychowawcy klas</p> <p>-A. Głaz</p> <p>-A. Głaz, Z. Zasońska – Warchoń, E. Sarzyńska, A. Tietze</p>
<p><b>3. Zdrowe odżywianie.</b></p> <p>- prowadzenie lekcji na temat zdrowego odżywiania się;</p> <p>- udział w programie „Owoce w szkole”, „Szkłanka mleka”</p> <p>-udział w ogólnopolskiej akcji „Śniadanie daje moc”; śniadanie z wychowawcą dla klas I-III</p> <p>-zdrowe przekąski na lekcji angielskiego i niemieckiego</p> <p>-”Piramida Zdrowia” klasy IV- prace plastyczne</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zdrowe śniadanie z wychowawcą /samodzielne wykonanie kanapek przez uczniów klasy I/</li> <li>- Jak właściwie czytać etykiety na produktach spożywczych, piramida zdrowia</li> </ul>	<p>- wychowawcy klas, nauczyciele biologii i przyrody</p> <p>-klasy I – V, wychowawcy</p> <p>-wychowawcy klas I-III</p> <p>- D. Zagulska</p> <p>-E. Sarzyńska</p> <p>-B. Paterek</p> <p>-A. Głaz</p>

<p><b>4. Higiena</b></p> <p>- Realizacja w klasach IV na lekcjach przyrody programu antynikotynowego „Bieg po zdrowie”. Celem programu jest zapobieganie nałogom palenia papierosów wśród uczniów.</p> <p>-prelekcje na lekcjach wychowawczych i wychowania do życia w rodzinie na temat higieny osobistej;</p> <p>-pogadanki na temat chorób i higieny różnych układów narządów na lekcjach przyrody w kl. 4 i biologii w kl. 7</p> <p>-konkurs plastyczny dla uczniów z klas I-III o tematyce higieny i zapobieganiu rozprzestrzeniania się Covid-19 „Rysunkowy kodeks-profilaktyka zakażeń”</p> <p>- Światowy Dzień Zdrowia Jamy Ustnej w oddziale przedszkolnym, przygotowanie pogadanki i zabaw edukacyjnych o tematyce higieny jamy ustnej</p> <p>- Światowy Dzień Mycia Rąk w oddziale przedszkolnym, przygotowanie pogadanki i zabaw edukacyjnych na temat higieny rąk,</p> <p>-redagowanie artykułów w gazetce szkolnej „Przybij piątkę” na temat przeciwdziałania rozwojowi epidemii Covid. Rozpowszechnienie wśród uczniów wiedzy na temat zachowania zasad bezpieczeństwa, zgodnie z wytycznymi - użycie maseczek w miejscach wspólnych ,poruszanie się po szkole wg zasad, utrzymywanie dystansu, dezynfekcja i mycie rąk ,niepożyczanie sobie przyborów szkolnych, pokazanie właściwych zachowań -relacja fotograficzna, wypowiedzi uczniów na temat zastałej sytuacji, inne.</p> <p>-Życie w Wiecznym Mieście - podkreślenie wagi higieny osobistej dla człowieka (korzystanie przez Rzymian z term i łaźni)</p> <p>-Dieta, czyli o sposobach odżywiania – cykl lekcji o zdrowiu i zdrowym odżywianiu w oparciu o filmy edukacyjne „Przygody Stasia i Oli”</p> <p>-Konkurs „Wiedzy o zdrowiu” dla klas II - III</p>	<p>- E. Sarzyńska</p> <p>-wychowawcy klas, pedagog szkolny</p> <p>-E. Sarzyńska, A. Tietze</p> <p>-A. Machała</p> <p>- A. Machała</p> <p>- A. Machała</p> <p>- M. Janusz, gazetka szkolna</p> <p>-A. Dąbrowicz, lekcja historii kl. V</p> <p>-A. Kawa</p> <p>- E. Sarzyńska, A. Tietze</p>
<p><b>5. Zdrowie psychiczne</b></p>	

<p>- pogadanki na temat radzenia sobie z emocjami, stresem;</p> <p>- obchody Międzynarodowego Dnia Kropki Zorganizowanie Dnia kreatywności w szkole pod hasłem,, Kropka ma moc !" Rozwijanie wśród uczniów twórczości i wiary w siebie.</p> <p>-obchody Dnia Pluszowego Misia</p> <p>- obchody Światowego Dnia Praw Dziecka</p> <p>-udział uczniów z klas VIII w projekcie "Archipelag skarbów"</p> <p>-udział uczniów z klas VIII w programie profilaktycznym "Ale Jazda"</p> <p>- udział uczniów klas VIII w wydarzeniu profilaktycznym Digital Youth Forum</p> <p>- Udział nauczycieli w szkoleniach, warsztatach, webinarach: 1. Jak zabezpieczyć zdrowie psychiczne i emocjonalne dziecka w czasie pandemii? (Akademia Edukacji i Nauki Majki Jeżowskiej)- Webinarium 2.Odporność psychiczna Nauczyciela. Bezpieczne warsztaty praktyczne.( Akademia Edukacji i Nauki Majki Jeżowskiej) – Webinarium</p> <p>-udział nauczycieli w szkoleniu"Post pandemiczny powrót do szkół – Oczekiwania, obawy, problemy"</p> <p>-udział w szkoleniach: Interwencja w sytuacji przemocy rówieśniczej. Metoda Wspólnej Sprawy wg Kena Rigbiego. Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie wobec dziecka oraz wdrożenie procedury"Niebieskiej Karty" w oświacie. Prawne aspekty systemu przeciwdziałania przemocy w rodzinie. Uczeń z depresją. Profilaktyka depresji wśród dzieci i młodzieży w szkole. Edycja II Praktyczne przykłady sposobów reagowania na różnorodne sytuacje trudne, kryzysowe, traumatyczne, z którymi może się spotkać/spotyka się przedszkole/szkoła/poradnia. Bezpieczeństwo dzieci i młodzieży w Internecie. Konferencja X tydzień wychowania - Rodzina online Agresywne dziecko w grupie. Post pandemiczny powrót do szkół – oczekiwania, obawy, problemy.</p>	<p>-wychowawcy klas</p> <p>-M. Janusz, J. Puskarczyk</p> <p>-A. Machała</p> <p>- A. Machała</p> <p>-wychowawcy klas VIII E. Sarzyńska, J. Zalot</p> <p>-pedagog szkolny, psycholog szkolny</p> <p>-psycholog szkolny</p> <p>- D. Zagulska</p> <p>- D. Zagulska</p> <p>-nauczyciele, dyrekcja szkoły</p> <p>-M. Jarocka, A. Łaska</p>
---	--

<p>Sieć współpracy i samokształcenia pedagogów i psychologów, pt: "Zagrożenia oraz konsekwencje rozwojowe i zdrowotne u dzieci i młodzieży oglądającej pornografię".</p> <p>-Modyfikacja części programu wychowawczo-profilaktycznego Dyżury w szkole oraz on-line psychologa i pedagoga dla rodziców/ prawnych opiekunów Przeprowadzenie badań ankietowych wśród rodziców i uczniów klasy 7 i 8 we współpracy z Katedrą Psychoterapii i Psychologii Zdrowia KUL oraz z I Kliniką Psychiatrii, Psychoterapii i Wczesnej Interwencji (UM) w Lublinie. Celem badań jest zaprojektowanie treningów poznawczych i wdrożenie ich bezpłatnie do szkół. Te treningi pomogą młodzieży konstruktywnie radzić sobie z emocjami, martwiącymi myślami, organizacją czasu i zadaniami podczas pandemii</p> <p>- Dzień Wolontariusza w oddziale przedszkolnym, spotkanie z Wolontariuszem Roku -Panią Pedagog</p> <p>- Zainicjowanie akcji „Świąteczna Poczta" Umożliwienie uczniom przeżywania przygotowań do świąt Bożego Narodzenia wspólnie z kolegami/koleżankami ze szkoły. Publikowanie na łamach gazetki świątecznych pozdrowień Integrowanie środowiska szkolnego, pielęgnowanie uczuć dzieci i wyzwalanie radości z oczekiwanych świąt.</p> <p>-realizacja zagadnień na lekcjach EDB min. Komunikacja interpersonalna w trosce o zdrowie człowieka, Choroby cywilizacyjne</p> <p>-Jak radzić sobie ze stresem? Jak dbać o dobry nastrój? Filmy z mini wykładem Uniwersytet Dzieci w Klasie, pogadanka z wychowawcą</p> <p>-realizacja w klasie VI c Programu Centrum Edukacji Pozytywnej „Apteczka Pierwszej pomocy Emocjonalnej”</p> <p>-opracowanie kwestionariusza dotyczącego potrzeb i trudności w trakcie nauki zdalnej w klasie VI c, opracowanie wyników ankiety</p> <p>-pomoc w odbudowywaniu relacji w klasie , warsztaty kreatywnej zabawy – Projekt Przystań Wyobraźni</p> <p>-integracja zespołów klasowych po powrocie do szkoły, po zakończeniu nauki zdalnej klasowe ogniska, wyjścia na lody z okazji Dnia Dziecka, klasowe wycieczki</p>	<p>-M. Jarocka, A. Łaska</p> <p>- A. Machała</p> <p>-M. Janusz</p> <p>-Z. Zasońska – Warchoł</p> <p>-A. Skorupa</p> <p>-M. Janusz</p> <p>-M. Janusz</p> <p>-M. Janusz</p> <p>-wychowawcy klas</p>
<p><b>6. Bezpieczne korzystanie z Internetu i telefonu</b></p>	

<p><b>komórkowego.</b></p> <p>- nauka zdalna - jasne i ciemniejsze strony mocy. Mapa myśli : Uczę się zdalnie. Wskazówki i rady; jak zorganizować naukę zdalną w domu ,o co zadbać. Dobre praktyki -dzielenie się swoimi pomysłami, jak poradzić sobie z wyzwaniami nauki zdalnej. Przypomnienie zasad netykiety i właściwych zachowań podczas lekcji zdalnych.</p> <p>- pogadanki na temat zagrożeń w sieci, ceber przemocy zwłaszcza w czasie trwania zdalnej nauki;</p> <p>-obchody Dnia Bezpiecznego Internetu</p> <p>-pogadanka na temat hejtu w klasie VI Warsztaty profilaktyczne on-line dla klasy 6b w ramach Dnia Bezpiecznego Internetu "Co robić z wolnym czasem w dobie pandemii?"</p> <p>-w ramach pracy w projekcie e-Twinning opracowanie materiału na temat licencji i praw autorskich, przypomnienie zasad netykiety i bezpiecznego zachowania się w Internecie</p> <p>-Dzień Bezpiecznego Internetu w klasie I– Bezpieczeństwo w sieci. Filmy i pogadanka.Sieciaki.pl Netykieta</p>	<p>- M. Janusz</p> <p>-wychowawcy klas</p> <p>-pedagog, psycholog szkolny</p> <p>-pedagog szkolny</p> <p>-M. Janusz</p> <p>-A. Kawa</p>
<p><b>7. Edukacja ekologiczna</b></p> <p>- Dzień Drzewa połączony z wycieczką do Nadleśnictwa Rozwadów, sadzenie drzewek na terenie szkoły i poszerzenie wiedzy z zakresu edukacji ekologicznej</p> <p>-pogadanki na temat ochrony środowiska na lekcjach przyrody, biologii i geografii</p> <p>-”Światowy Dzień Wody” klasa IV b</p> <p>-Dzień Ziemi , „Kodeks Małego Ekologa” - Przedszkolaki</p> <p>-Dzień Ziemi – konkurs plastyczny dla klas IV – VIII „Dbamy o naszą planetę”</p> <p>-”Lekcje z klimatem” webinarium z okazji Międzynarodowego Dnia Różnorodności Biologicznej</p>	<p>- A. Machała</p> <p>-E. Sarzyńska, A. Tietze</p> <p>-A. Skorupa</p> <p>-A. Machała</p> <p>-E. Sarzyńska, A. Tietze</p> <p>-E. Sarzyńska</p>

**Efekty realizacji zadań priorytetowych:**

W bieżącym roku szkolnym położono ogromny nacisk na zapewnienie przez szkołę

bezpieczeństwa uczniom oraz pracownikom szkoły w czasie trwającej epidemii koronawirusa. Zapewniono funkcjonowanie szkoły zgodnie z wytycznymi Ministra Zdrowia z zachowaniem reżimu sanitarnego.

Efekty realizacji założonego problemu priorytetowego czyli kształtowanie wśród uczniów nawyków higienicznych wynikających z zaistniałej sytuacji epidemiologicznej zagrożenia zarażeniem Covid -19 oraz podejmowanie inicjatyw na rzecz zdrowia i bezpieczeństwa własnego i innych a także nauka bezpiecznego korzystania z zasobów Internetu, uświadomienie uczniom zagrożeń i konsekwencji wynikających z niewłaściwego użytkowania Internetu na co dzień i w trakcie nauki zdalnej w czasie pandemii były na bieżąco analizowane na posiedzeniach Rady Pedagogicznej, spotkaniach Zespołu ds Promocji Zdrowia w szkole. Były przedmiotem dyskusji z rodzicami, nauczycielami, wychowawcami. Na podstawie obserwacji zachowań uczniów i rozmów z nimi zauważono, że wzrosła świadomość uczniów w zakresie dbania o higienę osobistą i przestrzegania zasad bezpieczeństwa w czasie pandemii. Uczniowie zachowują dystans społeczny, często myją i dezynfekują ręce, zakładają maseczki po opuszczeniu sali lekcyjnej.

Wychowawcy podczas zajęć wielokrotnie zwracali uwagę uczniom na zasady bezpieczeństwa w sieci w trakcie zdalnego nauczania, przypominali regulamin obowiązujący podczas lekcji on-line. Z obserwacji przeprowadzonych zajęć zauważono, że wzrosła świadomość wśród uczniów w zakresie zagrożeń z niewłaściwego korzystania z internetu, uczniowie dbają o swoje bezpieczeństwo w sieci, potrafią rozpoznać zagrożenia w cyber przestrzeni, mają świadomość konsekwencji z niewłaściwego postępowania podczas zajęć on line. Uczniowie wiedzą, gdzie mogą szukać pomocy w razie zagrożenia cyberprzemocą.

W czasie pandemii dużym zagrożeniem dla dzieci jest popadanie w różnego rodzaju depresje, stany lękowe, stres, wynikające z izolacji społecznej. Uczniowie w tym trudnym okresie mogli liczyć na wsparcie wychowawców oraz porady i konsultacje z panią psycholog i panią pedagog. Na zajęciach były przeprowadzane liczne pogadanki i zabawy mające na celu podtrzymywanie relacji rówieśniczych.

Po powrocie uczniów do szkół, po zakończeniu nauki zdalnej wychowawcy zwrócili szczególną uwagę na integrację zespołów klasowych min. odbywały się klasowe wyjścia na lody, ogniska, spacer na place zabaw.

**Wnioski do dalszej pracy w następnym roku szkolnym 2021/22 :**

- Dbałość o zdrowie psychiczne uczniów poprzez integrację zespołów klasowych po tak długiej rozłące spowodowanej okresem nauki zdalnej
- Zwracanie uwagi na stan zdrowia psychicznego uczniów, obserwowanie uczniów i wychwytywanie symptomów depresji, izolacji społecznej, lęków
- Rozwijanie sprawności fizycznej wśród uczniów zwłaszcza na lekcjach wf, zabawach na świeżym powietrzu, spacerach klasowych
- Kontynuowanie edukacji bezpiecznego korzystania z zasobów Internetu, mediów społecznościowych, zasad netykiety – naruszania praw autorskich w kategoriach moralnych i odpowiedzialności karnej przez uczniów
- Kształtowanie na lekcjach biologii, przyrody, zajęciach z wychowawcą zdrowych nawyków żywieniowych. Te działania są niezwykle ważne w związku z zauważoną nadwagą u wielu uczniów po okresie izolacji w domu, braku aktywności fizycznej w czasie pandemii.

**Opracowały: Elżbieta Sarzyńska, Aneta Tietze**