

**Sprawozdanie z realizacji Szkolnego Programu Promocji Zdrowia
w Publicznej Szkole Podstawowej nr 1 w Stalowej Woli
w roku szkolnym 2023/24**

ZADANIA I SPOSÓB ICH REALIZACJI	ODPOWIEDZIALNI
<p>1.Promowanie zdrowego stylu życia. Rozwijanie sprawności fizycznej.</p> <p>- Udział w zawodach sportowych: Wojewódzkie Igrzyska Młodzieży Szkolnej w lekkiej atletyce Wojewódzkie Igrzyska Dzieci w lekkiej atletyce Wojewódzkie Igrzyska Młodzieży Szkolnej w biegach sztafetowych „Festiwal Sztafet” Wojewódzkie Igrzyska Dzieci w biegach sztafetowych Powiatowe Igrzyska Młodzieży Szkolnej w lekkiej atletyce Powiatowe Igrzyska Dzieci w lekkiej atletyce Powiatowe Igrzyska Dzieci w trójboju lekkoatletycznym. Miejskie Igrzyska Dzieci w piłce ręcznej dziewcząt i chłopców Miejskie Igrzyska Młodzieży Szkolnej w koszykówce chłopców Miejskie Igrzyska Młodzieży Szkolnej w tenisie stołowym dziewcząt i chłopców Miejskie Igrzyska Młodzieży Szkolnej w siatkówce dziewcząt i chłopców</p> <p>- Turniej piłki nożnej o Puchar Tymbarku Czwartki Lekkoatletyczne</p> <p>- Udział w ogólnopolskich imprezach sportowych: Mała Liga – piłka nożna Europejski Dzień Sportu Szkolnego Lekkoatletyczne Nadzieje Olimpijskie</p> <p>- Pozalekcyjne zajęcia sportowe: prowadzenie zajęć sportowych „Piramida Koszykówki”</p>	<p>-nauczyciele wf</p> <p>-nauczyciele wf</p> <p>- nauczyciele wf</p> <p>-nauczyciele wf</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Obchody Europejskiego Dnia Sportu Szkolnego - zabawy sportowe na Magicznym Dywanie - Wyjście klasy do Centrum Zabawy -Zajęcia na basenie – realizacja programu „Pływam jak rybka” - Zajęcia na kortach tenisowych – nauka gry w tenisa dla klas I-III w ramach programu „Tenis 10” -Wycieczki rekreacyjne - Zajęcia taneczne w MDK dla klas I-III w ramach programu „Śpiewaj i tańcz”, - Przeprowadzenie pogadank dla uczniów n/t podstawowych zasad utrzymania prawidłowej postawy ciała, - Aktywne przerwy – udostępnienie uczniom stanowiska do gry w tenisa stołowego podczas przerw, - Aktywne przerwy – taneczne przerwy /zumba, aerobik, układy choreograficzne przygotowane i poprowadzone przez chętnych uczniów/, - Jesiennie – wiosenna gra terenowa „Szukanie skarbów” – oddział przedszkolny. - Akcja „Cicha przerwa” – przeznaczona na czytanie książek - Turniej sportowy dla dzieci z przedszkola nr 1, nr 7 i naszej zerówki, - zorganizowanie wystawy plakatów uczniów „ Nie pal” oraz „Stop używkom” w ramach realizacji projektu „ Bieg po zdrowie”, 	<ul style="list-style-type: none"> - B. Paterek - B. Paterek -wychowawcy klas I- III, instruktorzy pływania MOSiR -Wychowawcy klas I – III, instruktorzy nauki gry w tenisa -wychowawcy klas, Szkolny Klub Górski Jedyneczka -wychowawcy klas I -III, instruktorzy tańca MDK, cały rok -wychowawcy klas, higienistka szkolna -nauczyciele wf, -Samorząd Uczniowski -wychowawcy oddziału przedszkolnego, - Samorząd Uczniowski - wychowawcy klas I-III - E. Sarzyńska, A. Tietze
<p>2. Bezpieczeństwo i ratowanie życia.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zasady bezpiecznego zachowania się w ruchu pieszych. Bezpieczna droga do szkoły – spotkanie z policjantem -Spotkania profilaktyczno-edukacyjne z policjantem, Akcja „Bezpieczne ferie”, „Bezpieczne wakacje” - Spotkanie z policjantem „Profilaktyka agresywnych zachowań wśród uczniów” w klasie 6b 	<ul style="list-style-type: none"> -pedagog szkolny, wychowawcy I-III, wychowawcy oddziału przedszkolnego -pedagog szkolny, wychowawcy I-VIII, wychowawcy oddziału przedszkolnego - E. Sarzyńska, psycholog szkolny

<ul style="list-style-type: none"> - zamieszczenie na stopniach schodów naklejek ilustrujących zasady pierwszej pomocy - konkurs plastyczny "Pierwsza pomoc ratuje życie", - konkurs: Pierwsza pomoc przedmedyczna – test wiedzy. - udział klas 6a, 6b, 7a, 8a w warsztatach „Drużyna Inki” dotyczących historii życia wojennej sanitariuszki oraz praktycznych warsztatach udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej. 	<ul style="list-style-type: none"> - Rada Rodziców, - Z. Zasońska - Warchoń - E. Sarzyńska, Z. Merkiel, J. Socha
<p>3. Zdrowe odżywianie.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uzyskanie przez szkołę Krajowego Certyfikatu Szkoła Promująca Zdrowie. Udział w uroczystej gali wręczenia Krajowych Certyfikatów Szkoła Promująca Zdrowie w Ośrodku Rozwoju i Edukacji w Warszawie - Udział w Ogólnopolskim projekcie o charakterze prozdrowotnym Junior - Edu – Żywnie (JEŻ) Program edukacji żywieniowej uczniów klas I- VI we współpracy z SGGW w Warszawie - Dzień Jabłka – zabawy sensoryczne z wykorzystaniem jabłek, dlaczego warto jeść jabłka? – pogadanka - Zdrowo jemy. Owocowo – warzywny tydzień u przedszkolaków - Obchody Dnia Warzyw i owoców – przygotowanie sałatki owocowej, pogadanka na temat walorów zdrowotnych - Prowadzenie lekcji na temat zdrowego odżywiania się, - Udział w programie „Program dla szkół” - Zdrowo odżywiamy się – zabawy sensoryczne z wykorzystaniem zabaw - Bohater Dnia- pomidor – Realizacja projektu „Witaminki”, wykonanie sałatki z pomidorów - Dzień dyni – poznawanie walorów zdrowotnych dyni, degustacja pestek dyni - Śniadanie daje moc w klasach I-III, przygotowanie drugiego śniadania i degustacje, 	<ul style="list-style-type: none"> - E. Sarzyńska, A. Tietze - E. Sarzyńska, A. Tietze - wychowawcy oddziału przedszkolnego - wychowawcy oddziału przedszkolnego - B. Paterek -wychowawcy klas, nauczyciele biologii, przyrody -klasy I – V, wychowawcy, woźny, - wychowawcy oddziału przedszkolnego - wychowawcy oddziału przedszkolnego - wychowawcy klas I-III

<p>- „Przestrzenna Piramida Zdrowia” - konkurs plastyczny, wystawa prac uczniów z klas IV i VII,</p> <p>- „Zdrowe śniadanie na lekcji przyrody” - wykonywanie na lekcjach przyrody zdrowych posiłków,</p> <p>- Szkolny Konkurs Wiedzy o Zdrowiu dla uczniów klas V-VIII z okazji obchodów Światowego Dnia Zdrowia</p> <p>- zamieszczenie na stopniach schodów naklejek ilustrujących Piramidę zdrowia,</p> <p>- realizacja innowacji pedagogicznej „Twoje zdrowie w twoich rękach” na lekcji zajęć z wychowawcą oraz zajęciach dodatkowych z biologii.</p>	<p>- A. Tietze, E. Sarzyńska</p> <p>- A. Tietze</p> <p>- E. Sarzyńska, A. Tietze</p> <p>- Rada Rodziców</p> <p>- E. Sarzyńska</p>
<p>4. Higiena</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>- Akcja „Czytamy z sercem” – profilaktyka chorób serca</p> <p>- Realizacja programu „Dziel się uśmiechem”, pomocnicy zdrowych zębów.</p> <p>- umieszczenie w toalecie dziewcząt różowych skrzyneczek ze środkami higienicznymi dla dziewcząt</p>	<p>-wychowawcy klas</p> <p>-nauczyciele przyrody i biologii</p> <p>- Samorząd Uczniowski</p> <p>- wychowawcy oddziału przedszkolnego</p> <p>- Samorząd Uczniowski</p>
<p>5. Zdrowie psychiczne</p> <p>- Akcja Tumbo – Dzień Solidarności z Dziećmi i młodzieżą w żałobie – zorganizowanie kiermaszu</p> <p>- Obchody Dnia Kropki,</p> <p>- Pogadanki na temat radzenia sobie z emocjami,</p> <p>-Konsultacje z psychologiem i pedagogiem</p> <p>-Obchody Dnia Pluszowego Misia</p> <p>-„Szkolny Ogród Sensoryczny” – integracja sensoryczna forma pracy terapeutycznej w relacjach rówieśniczych, wykorzystanie metod SI</p>	<p>-psycholog i pedagog szkolny</p> <p>- Samorząd Uczniowski, wychowawcy klas</p> <p>- wychowawcy klas, psycholog i pedagog szkolny</p> <p>- psycholog i pedagog szkolny</p> <p>- Samorząd uczniowski, wychowawcy klas</p> <p>-terapeuta zajęć SI A. Machała,</p>

<p>- „Dzień miłych słów” – kształtowanie właściwych relacji między uczniami</p> <p>- Nietypowe lekcje wychowawcze – warsztaty profilaktyczne „Twoja postawa ma znaczenie” dla klas IV – VI</p> <p>- aktywne przerwy – kącik gier planszowych</p> <p>- Udział w warsztatach pt „Gry planszowe i roboty ” w Miejskiej Bibliotece</p> <p>- Dzień Życzliwości – dbanie o zdrowie psychiczne naszych dzieci</p> <p>- Profilaktyka zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży wyzwaniem współczesnej edukacji – webinar. Szkolenie online Centrum Kompetencji Vulcan</p> <p>- Udział rodziców i uczniów kl. 8 w zajęciach profilaktycznych „Archipelag skarbów”</p> <p>- Udział uczniów kl. 7 w zajęciach profilaktycznych „ Ale Jazda”</p> <p>-- Udział w konferencji „Kryzys psychiczny. Zrozumieć, wspierać, zapobiegać”</p> <p>- Udział w konferencji ”Śmierć oczami dziecka. Żałoba – temat tabu. Stop samobójstwom”</p> <p>- Ogólnopolski Dzień Głośnego Czytania- zaproszeni seniorzy z MOPSu.</p> <p>- Dzień Postaci z Bajek- inscenizacje, głośne czytanie bajek, rozmowa na temat morałów zawartych w bajkach.</p> <p>- Zabawa andrzejkowa w klasach- wspólne spędzanie czasu, integracja zespołu klasowego.</p> <p>- Międzynarodowy Dzień Osób Niepełnosprawnych- zajęcia socjoterapeutyczne pod hasłem" Inny nie znaczy gorszy"</p> <p>- Zorganizowanie Pikniku z okazji Dnia Dziecka</p> <p>- Czatoroczny projekt szkolny „Klasa na medal” – integrujący zespoły klasowe,</p> <p>-jesiennie – wiosenne wieczory filmowe,</p> <p>- Dzień Autyzmu</p>	<p>-Samorząd Uczniowski</p> <p>- wychowawcy klas,</p> <p>- Samorząd Uczniowski</p> <p>- wychowawcy klas IV</p> <p>-wychowawcy oddziału przedszkolnego, Samorząd Uczniowski</p> <p>- E. Sarzyńska</p> <p>- psycholog szkolny</p> <p>- psycholog szkolny</p> <p>- zespół ds. pomocy psychologiczno-pedagogicznej</p> <p>- zespół ds. pomocy psychologiczno-pedagogicznej</p> <p>- B. Paterek</p> <p>- Samorząd Uczniowski, wychowawcy klas I-III</p> <p>- wychowawcy klas, Samorząd uczniowski</p> <p>- wychowawcy klas I-III</p> <p>- psycholog szkolny</p> <p>- Samorząd Uczniowski</p> <p>- Samorząd Uczniowski</p> <p>- Pedagog i psycholog szkolny</p>
---	---

<p>- obchody Światowego Dnia Osób z Zespołem Downa. „Dzień kolorowej skarpetki”- okazywanie otwartości i tolerancji wobec osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności.</p>	<p>- Samorząd Uczniowski</p>
<p>6. Bezpieczne korzystanie z Internetu i telefonu komórkowego.</p> <p>-Bezpieczne korzystanie z Internetu -wskazanie bezpiecznych stron, Godzina Kodowania</p> <p>-Pogadanki na temat zagrożeń w sieci, cyber przemocy</p> <p>- Pogadanki na temat negatywnego wpływu częstego korzystania z telefonów komórkowych</p> <p>- Szkolenie on–line „Przemoc i cyberprzemoc rówieśnicza” prof. Jacka Pyżalskiego</p> <p>- bezpieczne korzystanie z Internetu -wskazanie bezpiecznych stron, Godzina Kodowania – akcja,</p>	<p>- M. Radwańska, J. Socha,</p> <p>-nauczyciel informatyki, nauczyciele klas I-VIII,</p> <p>-wychowawcy klas,</p> <p>- zespół ds. pomocy psychologiczno-pedagogicznej</p> <p>- M. Radwańska, J. Socha</p>
<p>7. Edukacja ekologiczna</p> <p>- Obchody Dnia Czystego Powietrza – zorganizowanie warsztatów oraz wykonywanie plakatów o tematyce antysmogowej</p> <p>-Szkolenie wstępne dla koordynatorów projektu Edukacyjnej Sieci Antysmogowej ESA</p> <p>- Pogadanki na temat ochrony środowiska na lekcjach przyrody, biologii i geografii,</p> <p>-Akcja „ Stop plastikom” uświadamiająca uczniów i ich rodziców o szkodliwym wpływie plastikowych opakowań na zdrowie człowieka i na środowisko naturalne,</p> <p>- Obchody Dnia Jeża – poznanie gatunków jeży, zapoznanie się z kodeksem młodego ekologa,</p> <p>- Udział w akcji „Sprzątanie Świata 2024” z okazji obchodów Dnia Ziemi</p>	<p>-E. Sarzyńska, A. Tietze,</p> <p>-E. Sarzyńska, A. Tietze,</p> <p>-E. Sarzyńska, A. Tietze,</p> <p>- E. Sarzyńska, A. Tietze, wychowawcy klas</p> <p>- wychowawcy oddziału przedszkolnego,</p> <p>- E. Sarzyńska, A. Tietze</p>

W bieżącym roku szkolnym nasza szkoła otrzymała **Krajowy Certyfikat Szkoła Promująca Zdrowie**. 15 grudnia odbyła się uroczysta gala wręczania Krajowych Certyfikatów Szkoła Promująca Zdrowie w Ośrodku Rozwoju i Edukacji w Warszawie. Otrzymanie certyfikatu jest zwieńczeniem przedsięwzięć podjętych w roku szkolnym 2022/2023. Nie zakończyło to jednak naszych działań związanych z realizacją programu. W ubiegłym roku szkolnym została przeprowadzona

autoewaluacja, która wyłoniła problem priorytetowy: Niewłaściwe relacje między uczniami. Niektórzy uczniowie czują się nieakceptowani w klasie, wchodzą w konflikty, dlatego naszym głównym celem w bieżącym roku szkolnym było kształtowanie prawidłowych relacji interpersonalnych w grupie uczniów. Został opracowany program naprawczy, którego działania były systematycznie realizowane przez cały rok. Efekty realizacji założonego problemu priorytetowego były na bieżąco analizowane na posiedzeniach Rady Pedagogicznej, spotkaniach Zespołu ds. Promocji Zdrowia w szkole. Były przedmiotem dyskusji z rodzicami, nauczycielami, wychowawcami, psychologiem i pedagogiem szkolnym. Wymieniano się spostrzeżeniami na temat zachowań uczniów i ich wzajemnych relacji.

W bieżącym roku szkolnym odbyło się również wiele działań dotyczących promocji zdrowego stylu życia. Dotyczy to, zarówno przedsięwzięć, które weszły do stałego harmonogramu działań szkoły, jak i nowych związanych z potrzebami zauważonymi przez nauczycieli wychowawców, lub też sytuacji bieżących. W szkole jest organizowanych wiele akcji i konkursów, które promują zdrowe odżywianie i aktywność fizyczną. Są również organizowane spotkania, warsztaty mające na celu pomoc uczniom w radzeniu sobie z sytuacjami trudnymi, jak również mającymi wpływ na ich zdrowie psychiczne i bezpieczeństwo. Uczniowie chętnie angażują się w różnorodne działania jakie stwarza im szkoła w zakresie programu, odczuwają przy tym wsparcie ze strony nauczycieli, są zmotywowani i pozytywnie nastawieni do wszelkich przedsięwzięć realizowanych w szkole jak i we współpracy z instytucjami zewnętrznym.

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 pracy na przyszły rok szkolny 2024/2025:

- nieustannie kształtować pozytywne relacje interpersonalne między uczniami szkoły,
- uświadamiać uczniom niekorzystny wpływ na zdrowie długości czasu spędzanego przy komputerze i telefonach. Wskazywanie uczniom innych form spędzania czasu wolnego mających korzystny wpływ na ich zdrowie. Proponowanie atrakcyjnych form zajęć pozalekcyjnych,
- usprawnić zasady korzystania z telefonów komórkowych przez uczniów na terenie szkoły i konsekwentnie je egzekwować,
- kontynuować różne formy działań o tematyce zdrowotnej i dążyć do ich uatrakcyjniania, aby włączyć w nie jak największą ilość uczniów,
- w dalszym ciągu należy uwrażliwiać uczniów na utrzymywanie porządku wokół siebie i przestrzeni wspólnej.

Koordinatorzy zespołu:
Elżbieta Sarzyńska, Aneta Tietze

