

**Sprawozdanie z realizacji Szkolnego Programu Promocji Zdrowia
w Publicznej Szkole Podstawowej nr 1 w Stalowej Woli
w roku szkolnym 2025/26**

ZADANIA I SPOSÓB ICH REALIZACJI	ODPOWIEDZIALNI
1.Promowanie zdrowego stylu życia. Rozwijanie sprawności fizycznej.	
- udział w zawodach sportowych organizowanych przez stowarzyszenia i kluby sportowe działające na terenie miasta, powiatu i województwa oraz udział w zawodach sportowych organizowanych przez instytucje miejskie i ogólnopolskie: Klub Sportowy Sport i Rekreacja, Klub Sportowy Viktoria, Szkolne Kluby Sportowe, Polski Związek Piłki Nożnej, Ministerstwo Sportu i Turystyki.	-nauczyciele wf ,
- udział uczniów w europejskim wydarzeniu MOVE Week – (Plany Aktywnych przerw w klasach I-III / Mecz piłki siatkowej absolwentów / Turnieje międzyklasowe klas IV -VIII)	- nauczyciele wf ,
-udział w ogólnopolskim projekcie „Sportowe Talenty”/ diagnoza sprawności	-nauczyciele wf ,
-udział uczniów w ogólnopolskim projekcie „Aktywny do kwadratu”	-nauczyciele wf ,
-udział uczniów klas młodszych w turnieju sportowym „Mikołajki na sportowo”	-nauczyciele wf ,
-udział w turnieju piłki nożnej dla klas VIII podczas „Dni Otwartych Ekonomika”	-nauczyciele wf ,
-udział w turniej piłki nożnej Mała Liga	-nauczyciele wf ,
-otrzymanie Międzynarodowego Certyfikatu za udział w akcji Europejski Dzień Sportu Szkolnego 2025	-nauczyciele wf ,
-prowadzenie zajęć sportowych „Piramida Koszykówki” i „Aktywny do kwadratu”	-nauczyciele wf ,
-prowadzenie zajęć sportowych „SKS - siatkówka"	-nauczyciele wf ,

-prowadzenie dodatkowych zajęć sportowych w 5a - udział w ogólnopolskim Turnieju Puchar Tymbarka – piłka nożna - udział w zawodach międzyszkolnych organizowanych przez Szkolny Związek Sportowy - współorganizacja Dnia Niebieskiej Sznurówki – przygotowanie i przeprowadzenie konkurencji sportowych - współorganizacja Dnia Otwartej Szkoły – przygotowanie i przeprowadzenie konkurencji sportowych - otrzymanie Międzynarodowego Certyfikatu za udział w akcji Europejski Dzień Sportu Szkolnego 2025 -przeprowadzenie klasowych i międzyklasowych rozgrywek z okazji Dnia Sportu -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 edukacyjno - rekreacyjne, - 2 wyjazdy Szkolnego Klubu Górskiego Jedynecka Góry Świętokrzyskie (1 dzień) Wyjazd w Gorce (3 dni) - realizacja projektu „ Bieg po zdrowie” i „Trzymaj formę” - zajęcia taneczne w MDK dla klas I-III w ramach programu „Śpiewaj i tańcz”, - przeprowadzenie pogadanek dla uczniów n/t podstawowych zasad utrzymania prawidłowej postawy ciała, -aktywne przerwy – udostępnienie uczniom stanowiska do gry w tenisa stołowego podczas przerw, -udział w Europejskim Dniu Sportu Szkolnego - aktywna przerwa z "Ruchowego Planu Lekcji". - "Sportowe Zmagania Przedszkolaków”	-nauczyciele wf , -nauczyciele wf , -nauczyciele wf , -nauczyciele wf , -nauczyciele wf , -nauczyciele wf , -nauczyciele wf , -wychowawcy klas I- III, instruktorzy pływania MOSiR -wychowawcy klas I – III, instruktorzy nauki gry w tenisa -wychowawcy klas I-VIII - J. Socha -E. Sarzyńska, A. Tietze, -wychowawcy klas I -III, instruktorzy tańca MDK -wychowawcy klas, higienistka szkolna -nauczyciele wf, cały rok podczas długich przerw - wychowawcy klas I-III - wychowawcy klas I-III, nauczyciele wf
--	---

2. Bezpieczeństwo i ratowanie życia. - warsztaty udzielania pierwszej pomocy na lekcjach wychowawczych i wf - Europejski Dzień Numeru Alarmowego 112 , - Zasady bezpiecznego zachowania się w ruchu pieszych. Bezpieczna droga do szkoły – spotkanie z policjantem -Udział w ogólnopolskiej projekcji #KOMORKOMANIA. Zorganizowanie Dnia Rejestracji Potencjalnych Dawców Szpiku oraz przeprowadzenie zajęć, celem których była promocja idei dawstwa szpiku kostnego i komórek macierzystych. - Bicie rekordu w resuscytacji krążeniowo-oddechowej -Realizacja programu „Ratujemy i uczymy ratować”, (Wykonanie na konkurs prac plastycznych przez uczniów klasy 1) - Akcje bezpieczne ferie, bezpieczne wakacje, - Realizacja programu profilaktycznego „Młode Głowy” - zorganizowanie zbiórki na defibrylator AED, w ramach programu Serce Bije w Szkole - udział w programie "Akademia Bezpiecznego Puchatka" - Akcja „Tydzień dla bezpieczeństwa” - Światowy Dzień Wolontariatu (uczniowie klas ósmych wzięli udział w wyjątkowej Gali zorganizowanej w MBP Stalowa Wola przez Stowarzyszenie Spectrum oraz Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Stalowej Woli .	- pedagog szkolny wspólnie z wychowawcami klas I-VIII, nauczycielami wf - wychowawcy klas I-III, -pedagog szkolny, wychowawcy I-III, - Dorota Zagulska (koordynator) wychowawcy klas I-VIII, nauczyciele biologii i edukacji zdrowotnej - pedagog szkolny -pedagog szkolny, wychowawcy klas I-VIII -wychowawcy klas I-VIII - pedagog szkolny -pedagog szkolny - P. Walec, A. Machała - pedagog szkolny - pedagog szkolny
3. Zdrowe odżywianie. - obchody Dnia Warzyw i Owoców – wspólne przygotowanie sałatki owocowej, surówek i soków	- wychowawcy klas I-III,

- prowadzenie lekcji na temat zdrowego odżywiania się, - udział w programie „Program dla szkół”, -komponowanie zdrowych posiłków na lekcjach edukacji zdrowotnej - Udział w warsztatach kulinarnych i spotkaniu z dietetykiem w ramach "Programu dla szkół" - udział uczniów klas 8 w wykładzie „Co pić żeby zdrowo żyć” - zorganizowanie Szkolnego Konkursu Wiedzy o Zdrowiu dla uczniów klas I-VIII	-wychowawcy klas, nauczyciele biologii, przyrody, -klasy I – V, wychowawcy, woźny, -E. Sarzyńska, A. Tietze - wychowawcy klas - psycholog szkolny - A. Tietze, E. Sarzyńska, wychowawcy klasy Ia
4. Higiena -spotkanie ze szkolną pielęgniarką w klasach I-III -prelekcje na lekcjach wychowawczych i wychowania do życia w rodzinie na temat higieny osobistej, -pogadanki na temat chorób i higieny różnych układów narządów na lekcjach przyrody w kl. 4 i biologii w kl. 7.	-pielęgniarka szkolna, -wychowawcy klas, -nauczyciele przyrody i biologii,
5. Zdrowie psychiczne - Udział w akcji "Tydzień Przeciwdziałania Przemocy Równieżniczej". - obchody Dnia Kropki, -konsultacje z psychologiem i pedagogiem, - zabawy integrujące zespół klasowy, -aktywne przerwy – kącik gier planszowych. - udział w profilaktycznym programie „Archipelag Skarbów” - Dzień życzliwości i pozdrowień.	-Pedagog szkolny, wychowawcy klas I-VIII - Samorząd Uczniowski, wychowawcy klas I-III, -pedagog i psycholog szkolny, -wychowawcy klas, cały rok -Samorząd Uczniowski, - psycholog szkolny - Samorząd Uczniowski,

- udział w ogólnopolskiej akcji "Tumbo", której celem jest wsparcie dzieci osieroconych - wyjście na spektakl "Niebieska dziewczynka". Spektakl dla najmłodszych o zrozumieniu dla osób w spektrum autyzmu. Porusza tematy związane z odmiennością oraz akceptacją i empatią. - warsztaty dla klas 8 „Jak słuchać, żeby naprawdę słyszeć” - udział w konferencjach: „Bezpieczeństwo dzieci i młodzieży w Internecie” „Wspólnie o profilaktyce uzależnień- inauguracja programu PSSEP w Stalowej Woli” „Spektrum autyzmu – zrozumieć, zaakceptować” „Relacja podstawą dobrostanu” - Ogólnopolski Dzień Głośnego Czytania- słuchanie książki czytanej przez zaproszonych gości, seniorów z Dziennego Domu Senior+	- psycholog szkolny, Samorząd Uczniowski -P. Walec, A. Machała - psycholog szkolny - psycholog szkolny - wychowawcy klas I-III
6. Bezpieczne korzystanie z Internetu i telefonu komórkowego. Higiena cyfrowa. -bezpieczne korzystanie z Internetu -wskazanie bezpiecznych stron, Godzina Kodowania – akcja, -pogadanki na temat zagrożeń w sieci, cyber przemocy, - Konkurs plastyczny „Bezpieczny Internet”, - Prezentacja multimedialna „Bezpieczny Internet” – konkurs, - akcja uświadamiająca uczniom negatywny wpływ częstego korzystania z telefonów komórkowych, -Dzień Bezpiecznego Internetu.	- M. Radwańska, J. Socha, -nauczyciel informatyki, nauczyciele klas I-VIII, -M. Radwańska, -M. Radwańska, -wychowawcy klas, - wychowawcy klas I-III,
7. Edukacja ekologiczna -udział w projekcie „Kubusiowi przyjaciele natury” - udział w Ogólnopolskiej Akcji Sprzątanie Świata,	-P. Walec, A. Machała -E. Sarzyńska, A. Tietze

- pogadanki na temat ochrony środowiska na lekcjach przyrody, biologii i geografii, -akcja „ Stop plastikom” uświadamiająca uczniów i ich rodziców o szkodliwym wpływie plastikowych opakowań na zdrowie człowieka i na środowisko naturalne, -Klasowe Drzewko – pielęgnacja klasowych drzewek, pogadanki na temat roli drzew w życiu człowieka. - Zorganizowanie wyjścia na warsztaty przyrodnicze dla uczniów z klas IV do MDK „Nieźle Ziółka”	-E. Sarzyńska, A. Tietze, wychowawcy klas, - wychowawcy klas I-VIII, -wychowawcy klas, - E. Sarzyńska
--	---

W roku szkolnym 2025/2026 głównym celem działań z zakresu promocji zdrowia było wspieranie wszechstronnego rozwoju uczniów poprzez promowanie zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej, podejmowanie działań profilaktycznych w zakresie przeciwdziałania przemocy oraz troskę o zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Istotnym obszarem działań było również kształtowanie świadomości uczniów w zakresie higieny cyfrowej oraz bezpiecznego i odpowiedzialnego korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych. Realizacja założonych celów opierała się zarówno na kierunkach polityki oświatowej państwa, jak i na diagnozie potrzeb społeczności szkolnej. Podejmowane działania miały na celu tworzenie atmosfery bezpieczeństwa, wzajemnego wsparcia oraz odpowiedzialności za własne zdrowie i dobrostan.

Szczególną uwagę poświęcono rozwijaniu kompetencji społecznych i emocjonalnych uczniów oraz promowaniu właściwych postaw w świecie cyfrowym. Duży nacisk położono na profilaktykę cyberprzemocy. Podczas zajęć omawiano sposoby reagowania na hejt, wykluczenie, nękanie w Internecie oraz niewłaściwe zachowania w środowisku cyfrowym. Ważna była również edukacja w zakresie higieny cyfrowej. Zwracano uwagę na konieczność zachowania równowagi pomiędzy aktywnością online a odpoczynkiem, nauką, sportem i relacjami społecznymi. Uczniowie poznawali skutki nadmiernego korzystania z urządzeń elektronicznych.

W ramach działań profilaktycznych realizowano zajęcia wychowawcze, warsztaty i pogadanki dotyczące różnych form przemocy, w tym przemocy rówieśniczej, słownej, psychicznej, oraz fizycznej. Uczniowie poznawali sposoby rozpoznawania zachowań krzywdzących, uczyli się właściwego reagowania na sytuacje konfliktowe oraz zdobywali wiedzę na temat możliwości uzyskania pomocy i wsparcia. Szczególną uwagę zwracano na rozwijanie postaw opartych na szacunku, tolerancji, empatii i odpowiedzialności za innych.

Istotnym elementem działań było wzmacnianie kompetencji społecznych i emocjonalnych uczniów. Podczas zajęć uczono rozpoznawania i nazywania emocji, radzenia sobie ze stresem, złością oraz napięciem emocjonalnym. Uczniowie rozwijali umiejętności komunikacji interpersonalnej, współpracy w grupie, rozwiązywania konfliktów oraz budowania pozytywnych relacji z rówieśnikami i dorosłymi. Dzięki temu mogli lepiej radzić sobie z codziennymi wyzwaniami oraz skuteczniej funkcjonować w środowisku szkolnym.

W szkole prowadzono również działania mające na celu zwiększenie świadomości znaczenia zdrowia psychicznego dla prawidłowego rozwoju młodego człowieka. Podczas zajęć i kampanii edukacyjnych podkreślano, że dbanie o dobrostan psychiczny jest równie ważne jak troska o zdrowie fizyczne. Uczniowie poznawali sposoby wzmacniania odporności psychicznej, budowania poczucia własnej wartości oraz poszukiwania wsparcia w sytuacjach trudnych emocjonalnie. Ważną rolę w realizacji tych działań odgrywali wychowawcy, pedagog szkolny, psycholog oraz inni specjaliści współpracujący ze szkołą. Uczniowie mieli możliwość korzystania z indywidualnych konsultacji i rozmów wspierających, a rodzice otrzymywali informacje oraz wskazówki dotyczące wspierania zdrowia psychicznego dzieci i budowania pozytywnych relacji rodzinnych.

Przeprowadzone działania potwierdziły, że systematyczna realizacja inicjatyw prozdrowotnych, profilaktycznych i wychowawczych przynosi wymierne efekty. W ciągu roku szkolnego zorganizowano wiele wartościowych przedsięwzięć edukacyjnych, sportowych i profilaktycznych oraz uczestniczono w licznych projektach o zasięgu ogólnopolskim i lokalnym. Dzięki temu uczniowie mieli możliwość aktywnego udziału w wydarzeniach promujących zdrowie, bezpieczeństwo, współpracę oraz wzajemny szacunek. Działania te przyczyniły się do kształtowania pozytywnych postaw społecznych, wzrostu świadomości zdrowotnej oraz rozwijania poczucia odpowiedzialności za siebie i innych.

Wnioski do dalszej pracy w następnym roku szkolnym 2026/27:

- kontynuowanie działań promujących zdrowy styl życia;
- dalsze rozwijanie edukacji dotyczącej higieny cyfrowej, bezpiecznego korzystania z Internetu oraz odpowiedzialnego używania telefonów komórkowych i mediów społecznościowych;
- wzmacnianie działań profilaktycznych związanych z przeciwdziałaniem przemocy, w tym cyberprzemocy, oraz kształtowanie postaw opartych na wzajemnym szacunku i empatii;
- rozwijanie programów wspierających zdrowie psychiczne uczniów, ze szczególnym uwzględnieniem radzenia sobie ze stresem, budowania poczucia własnej wartości i odporności psychicznej;
- zwiększanie liczby zajęć warsztatowych rozwijających kompetencje społeczne i emocjonalne uczniów;

- systematyczne doskonalenie umiejętności udzielania pierwszej pomocy poprzez ćwiczenia praktyczne i współpracę ze służbami ratowniczymi;
- aktywizowanie rodziców do udziału w działaniach prozdrowotnych i profilaktycznych realizowanych przez szkołę;
- promowanie aktywnych form spędzania czasu wolnego jako alternatywy dla nadmiernego korzystania z urządzeń elektronicznych;

Koordynatorzy zespołu:

Elżbieta Sarzyńska, Aneta Tietze