

Rok szkolny 2020/2021

SPRAWOZDANIE Z DZIAŁAŃ SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE W ROKU SZKOLNYM 2020/2021

Hasło: Ze stresem nam nie do twarzy.

Problem priorytetowy: Złe samopoczucie uczniów w szkole wynikające z nieumiejętności radzenia sobie ze stresem.

Cel główny: Zachęcić dzieci, rodziców oraz pracowników szkoły do poznawania i wdrażania sposobów radzenia sobie ze stresem.

Cele szczegółowe:

- Pomoc uczniom w radzeniu sobie ze stresem związanym z nauką zdalną, hybrydową oraz powrotem do nauki stacjonarnej.
- Przekazanie podstawowych informacji o stresie, jego źródłach oraz ukazanie różnych sposobów radzenia sobie w sytuacjach stresowych i możliwościach konstruktywnego wykorzystania stresu.
- Umożliwienie poznania swoich reakcji na stres.
- Zdobywanie wiedzy, dającej możliwość wykorzystania jej w codziennym życiu.
- Wywołanie zmiany w podejściu młodzieży do życia i świata oraz traktowaniu sytuacji trudnych, stresogennych, jako wyzwania a nie zagrożenia.
- Zaznajomienie się ze sposobami rozładowania napięcia i radzenia sobie ze stresem.
- Zdobywanie umiejętności pozytywnego myślenia.
- Upowszechnianie wiedzy na temat szkoły promującej zdrowie oraz informacji na temat form szkolnej i pozaszkolnej edukacji związanej z promocją zdrowia.
- Rozwijanie umiejętności osobistych i społecznych, sprzyjających dobremu samopoczuciu i pozytywnej adaptacji do zadań i wyzwań życia codziennego.
- Zwiększenie aktywności fizycznej poprzez sport i rekreację.

Kryterium sukcesu:

- Wzrost świadomości potrzeby dbania o zdrowie swoje i innych.
- Poprawa relacji międzyludzkich, bezpieczeństwa fizycznego i psychicznego uczniów.
- Wzbogacanie form współpracy z uczniami, rodzicami, nauczycielami i społecznością lokalną.
- Umiejętność planowania zdrowego stylu życia i podejmowania skutecznych działań w tym zakresie.

Sposób sprawdzenia, czy osiągnięto cel:

- Informacje i fotorelacje na stronie internetowej szkoły i szkolnym facebooku z wykonanych działań.
- Wystawy prac uczniowskich, wystawy tematyczne, gazetki szkolne, materiały edukacyjne w formie folderów i ulotek.
- Analiza ankiet.

Realizacja działań szkoły promującej zdrowie w celu wyeliminowania problemu priorytetowego obejmowała:

1. Tworzenie w szkole przyjaznej atmosfery i dbanie o estetykę otoczenia.

Dbanie o wygląd klasopracowni, gazetek szkolnych, korytarzy szkolnych i innych pomieszczeń, a także otoczenia wokół szkoły. Powstanie nowego placu zabaw dla dzieci. Zorganizowanie dni tematycznych uatrakcyjniających pobyt uczniów w szkole i poprawiających ich samopoczucie - Dzień Chłopaka, Dzień Uśmiechu, Dzień koszuli w paski lub w kratę, Dzień moro, Dzień postaci z bajek, Dzień pluszowego misia, Dnia kota, Dzień kapcia i piżamy, Dzień dresów i legginsów, Dzień kolorów. Obchody Dnia Praw Dziecka połączone z powstaniem filmu edukacyjnego szkolnego koła filmowego.

2. Promowanie aktywności fizycznej i jej wpływu na zdrowie i dobre samopoczucie człowieka.

Zorganizowanie obchodów Dnia Dziecka i Sportu jako promocji sportu i aktywności fizycznej. Podczas Dnia Sportu odbyło się spotkanie z trenerem tarnobrzeskiego Klubu Biegacza „Witar” Adamem Maślanką oraz złotym medalistą w biegach przełajowych dla niesłyszących Michałem Wojciechowskim. Promocja sportu i wiedzy o sporcie - udział w Wielkim Teście „Sportowcy dla Niepodległej” na platformie quizizz.com Korzystanie ze spacerów jesiennych i zajęć na świeżym powietrzu podczas Dnia Pustej Klasy. Prowadzenie zajęć SKS. Promowanie zalet aktywności fizycznej poprzez organizację konkursu plastycznego „Aktywność fizyczna, a stres”. Zorganizowanie rowerowych wycieczek integracyjno-krajoznawczych do Tarnobrzega, Rozalina, Nowej Dęby, Marków. Zorganizowanie pieszej wycieczki

do Kaczaków połączonej z ogniskiem integracyjnym.

3. Zapoznanie uczniów z pojęciem stresu, poznanie przyczyn stresu i jego negatywnych skutków dla zdrowia człowieka.

Przeprowadzenie warsztatów dla uczniów - A co to stres? Przygotowanie plakatów odzwierciedlających zrozumienie tematu i ich prezentacja na korytarzu szkolnym. Przygotowanie gazetki i ulotek przybliżających zagadnienie stresu, rodzajów stresu, objawów i czynników wywołujących stres oraz sposobów radzenia sobie ze stresem. Kolportaż ulotek podczas Pikniku zdrowia.

4. Zapoznanie rodziców i nauczycieli z pojęciem stresu, poznanie przyczyn stresu i jego negatywnych skutków dla zdrowia człowieka oraz sposobów radzenia sobie ze stresem.

Kolportaż ulotek dotyczących stresu przygotowanych przez uczniów klasy VII dla rodziców, nauczycieli i pracowników niepedagogicznych.

5. Projekt szkolny: „Tydzień Promocji Zdrowia i Profilaktyki – hasło: Ze stresem nam nie do twarzy” - poznanie sposobów na radzenie sobie ze stresem.

Zorganizowanie Mini Pikniku Zdrowia „Odważ się być zdrowym” – przygotowywanie i prezentacja potraw z wylosowanego wcześniej warzywa lub owocu przez każdą klasę, warsztaty z ziołolecznictwa, zajęcia ruchowe mini zumba, instruktaż pierwszej pomocy przedmedycznej z możliwością samodzielnego wykonania masażu serca na fantomie. Zorganizowanie zajęć z pracownikiem Poradni Psychologicznej – pedagogicznej z Nowej Dęby. Zorganizowanie Dnia Snu – wykorzystanie radiowęzła do przekazania informacji na temat roli snu oraz sposobów na efektywny sen. Zorganizowanie wystawy „Moje hobby, moja pasja” zachęcającej do poszukiwania własnych pasji i zainteresowań jako doskonałych sposobów na rozładowanie stresu.

6. Integrację społeczności szkolnej.

Integrowanie społeczności szkolnej i pielęgnowanie tradycji poprzez obchody Dnia Mamy, Dnia Taty, Dnia Babci i Dziadka, Dnia Kobiet, Andrzejkę, Mikołajkę, spotkania opłatkowe, Walentynki, balu karnawałowego. Integracja uczniów poprzez zajęcia świetlicowe. Kształtowanie postaw tolerancyjnych wobec odmienności kulturowej, społecznej oraz wywołanej chorobą poprzez szereg zajęć poświęconych tolerancji – „Jesteśmy różni, jesteśmy równi”. Wspieranie uczniów w adaptacji do środowiska szkolnego poprzez udział w XI edycji konkursu „ Szkoła wspierająca uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi”. Poszerzenie świadomości otoczenia na temat autyzmu, dodanie otuchy osobom ze spectrum autyzmu i zespołu Aspergera w trudach codziennego funkcjonowania poprzez przyłączenie się do akcji „Jesteś z Wami, niebieskimi motylami zorganizowanej przez Ośrodek Szkolno – Wychowawczy w Jarosławcu”. Organizacja integracyjnych wycieczek rowerowych i ognisk klasowych. Zorganizowanie obchodów Dnia Dziecka i Sportu. Zajęcia integracyjne uczniów po powrocie do nauki stacjonarnej połączone ze spacerami.

Działania zrealizowane w zakresie Szkoły promującej zdrowie:

1. Upowszechnianie wiedzy oraz prezentowanie efektów działań szkoły promującej zdrowie poprzez aktualizację informacji na stronie internetowej szkoły w zakładce szkoły promującej zdrowie na szkolnym facebooku.
2. Profilaktyka chorób wirusowych w tym choroby Covid - 19 - poprzez wprowadzanie i utrwalanie właściwych zasad higieny - realizowane na lekcjach wychowawczych i przedmiotowych, tematyczne gazetki szkolne, tablice informacyjne w klasach i na korytarzach szkolnych, procedury korzystania z pracowni szkolnych, szatni, stołówek, biblioteki.
3. Wspieranie uczniów i rodziców w pokonywaniu trudności związanych z nauką zdalną i wiążącym się z nią stresem.
4. Propagowanie zdrowego stylu życia i dobrych nawyków żywieniowych - realizacja programu „Trzymaj Formę” wraz z uzyskaniem certyfikatu, zajęcia przedszkolaków poświęcone zdrowemu odżywianiu i zdrowemu stylowi życia „Jedz zdrowo, żyj kolorowo!” oraz obchody Dnia dyni, przygotowywanie soków warzywno - owocowych przez uczniów, poznawanie wartości odżywczych warzyw poprzez „warzywne stworki”, przygotowywanie wiosennych sałatek i zielonych napoi jako świętowanie Dnia Wiosny. Poznanie sposobów na niemarnowanie żywności dzięki obchodom Dnia Pizzy.
5. Wzbogacanie diety w warzywa, owoce oraz mleko i produkty mleczne - realizacja programów: „Owoce i warzywa w szkole” oraz „Mleko w szkole”.
6. Poruszanie tematyki bezpieczeństwa w sieci - „Dzień bezpiecznego Internetu”.
7. Mobilizowanie uczniów do korzystania ze spacerów i przebywania na świeżym powietrzu. Spacer krajobrazowy zorganizowany z okazji „Dnia Drzewa i Krajobrazu” połączony z tematyką proekologiczną i rolą drzew w przyrodzie i ich wpływem na zdrowie człowieka.
8. Profilaktyka uzależnień - zajęcia dotyczące uzależnień, gazetki tematyczne.
9. Dbanie o zdrowie psychiczne poprzez rozbudzenie empatii. Zbiórka karmy dla schroniska w Machowie, zbiórka artykułów spożywczych, środków czystości oraz artykułów szkolnych dla Domu Dziecka w Skopaniu, kartki świąteczne dla samotnych, pomoc dla hospicjum Ojca Pio w Tarnobrzegu „Dar serca”, Udział w zbiórce pieniędzy „Góra Grosza” dla Towarzystwa „Nasz Dom”, zbiórka płyt CD/DVD oraz monet zagranicznych dla Księżki Sercanów w Lublinie pomagających w Czadzie i na Filipinach.
10. Działania proekologiczne - zbiórka baterii, elektrośmieci i nakrętek plastikowych. Udział uczniów klasy VI w VII edycji ogólnopolskiego konkursu ekologicznego „Mistrz recyklingu i przyjaciele”. Uporządkowanie terenu jako udział w sprzątaniu świata z Herlitz - Ekowyzwanie. Obchody Światowego Dnia Ziemi. Udział w Gminnym Konkursie Przyrodniczo - Ekologicznym „Przyroda wokół

nas". Propagowanie recyklingu z ogólnopolską akcją „Kolorowe kredki”. Popularyzacja postaw proekologicznych i budowanie wrażliwości ekologicznej u dzieci poprzez realizację projektu „Gang fajniaków”.

Podsumowanie:

Realizując zamierzone działania w ramach szkoły promującej zdrowie w roku szkolnym 2020/2021 staraliśmy się skupić wokół zagadnienia jakim jest stres. Przybliżyliśmy całej społeczności szkolnej zjawisko stresu, jego przyczyny oraz skutki jakie on wywołuje w organizmie człowieka. Przedstawiliśmy wiele sposobów jak można radzić sobie ze stresem. Pokazane działania spotkały się z dużym zainteresowaniem i pozytywnymi opiniami.

Serdeczne podziękowania należą się wszystkim uczniom, rodzicom, wychowawcom, dyrekcji oraz nauczycielom, którzy w aktywny sposób, każdego dnia realizują zadania szkoły promującej zdrowie.

szkolny koordynator SzPZ

Magdalena Pluta-Ślusarz