

Rok szkolny 2021/2022

SPRAWOZDANIE Z DZIAŁAŃ SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE W ROKU SZKOLNYM 2021/2022

Hasło: Hola, hola panie Cukrze!

Problem priorytetowy: Cukrzyca i zaburzenia odżywiania jako choroby cywilizacyjne, związane z naszym odżywianiem.

Cel główny: Zachęcić do zdrowego, racjonalnego odżywiania się w celu uniknięcia chorób cywilizacyjnych do których należy cukrzyca i zaburzenia odżywiania. Kształtowanie umiejętności radzenia sobie ze stresem, który jest jedną z głównych przyczyn chorób cywilizacyjnych.

Cele szczegółowe:

- Upowszechnianie wiedzy na temat szkoły promującej zdrowie.
- Wzmocnienie roli aktywności fizycznej poprzez promocję sportu i rekreacji.
- Stworzenie w szkole przyjaznego klimatu sprzyjającego dobremu samopoczuciu.
- Zapoznanie się społeczności szkolnej z pojęciem chorób cywilizacyjnych ze szczególnym uwzględnieniem cukrzycy i roli cukru w naszej diecie.
- Kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych.
- Zdobycie wiedzy, dającej możliwość wykorzystania jej w codziennym życiu.
- Pomoc uczniom w radzeniu sobie ze stresem związanym z trudnościami życia codziennego, a także nauką zdalną, hybrydową oraz powrotem do nauki stacjonarnej.

Kryterium sukcesu:

- Wzrost świadomości potrzeby dbania o zdrowie swoje i innych.
- Stosowanie zdrowych nawyków żywieniowych i zasad zdrowego stylu życia wśród społeczności szkolnej.
- Wzmocnienie współpracy pomiędzy uczniami, rodzicami, nauczycielami i społecznością lokalną.

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.

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

1. Zapoznanie uczniów, rodziców i nauczycieli z pojęciem chorób cywilizacyjnych ze szczególnym uwzględnieniem cukrzycy i zaburzeń odżywiania.

Zorganizowanie szkolenia dla pracowników szkoły w związku z pojawieniem się w szkole dziecka z cukrzycą. Przeprowadzenie warsztatów dla uczniów klasy VII poświęconych chorobom cywilizacyjnym takim jak cukrzyca i zaburzenia odżywiania takie jak nadwaga, otyłość, anoreksja i bulimia. Przygotowanie plakatów odzwierciedlających zrozumienie tematu i ich prezentacja na korytarzu szkolnym. Przygotowanie gazetki tematycznej na temat cukrzycy i roli cukru w naszej diecie.

2. Projekt szkolny: „Tydzień Promocji Zdrowia i Profilaktyki – hasło: „Hola, hola panie Cukrze!” - wspieranie idei zrównoważonej diety poprzez urozmaicanie jadłospisu i ograniczanie spożycia cukru, walka z problemem otyłości, bulimii i anoreksji wśród dzieci i młodzieży.

Zorganizowanie warsztatów z panią kosmolog Julią Wnęk poświęconych pielęgnacji skóry twarzy i głowy u nastolatków. Przygotowanie punktu pomiaru wzrostu i wagi na korytarzu szkolnym, gdzie chętni uczniowie mogli uzyskać i zinterpretować swój wynik BMI. Przeprowadzenie „aktywnych przerw” na boisku szkolnym oraz wygłoszenie audycji poświęconej cukrzycy za pośrednictwem szkolnego radiowęzła. Przygotowanie wystawy potraw i przekąsek niskotłuszczowych i niskocukrowych a następnie ich degustacja.

3. Propagowanie zdrowego stylu życia i dobrych nawyków żywieniowych, wzbogacanie diety w warzywa, owoce oraz mleko i produkty mleczne.

Wprowadzanie warzyw i owoców w diecie – jesienne sałatki klasy II, wprowadzanie zasad zdrowego odżywiania na zajęciach świetlicowych „Lato w słoiku zamknięte, czyli dary jesieni”, Dzień Jabłka i Dzień Dyni w przedszkolu. Realizacja programów: „Owoce i warzywa w szkole” oraz „Mleko w szkole”.

4. Promowanie sportu i aktywności fizycznej oraz jej wpływu na zdrowie i dobre samopoczucie człowieka.

Udział w Gminnym Turnieju Piłki Nożnej zorganizowanym w Szkole Podstawowej w Dąbrowicy. Zajęcia wychowania fizycznego i zajęcia SKS. Dzień Dziecka na sportowo. Udział w VII Gminnym Biegu Papieskim zorganizowanym w Szkole Podstawowej w Skopaniu. Udział w XXI Gminnym Turnieju Sportowym o Pucharek Burmistrza Miasta i Gminy Baranów Sandomierski. Wycieczka rowerowa klasy V do Kaczaków; wycieczka rowerowa klasy VII do Nowej Dęby zorganizowana z okazji „Dnia Drzewa i Krajobrazu” połączona z tematyką proekologiczną i rolą otwartych krajobrazów w przyrodzie i ich wpływem na zdrowie człowieka; wycieczka rowerowa klasy V do zajazdu „Bawijadło” w Knapach. Dzień Śniegu i Bałwana w przedszkolu.

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

Sprawowanie opieki nad wyglądem klasopracowni, korytarzy szkolnych i innych pomieszczeń, a także otoczenia wokół szkoły. Aktualizacja gazetek szkolnych. Przeprowadzenie prac remontowych poprawiających wygląd jadalni szkolnej w której spożywanie posiłków będzie naprawdę przyjemne.

6. Integrację społeczności szkolnej.

Zorganizowanie dni tematycznych uatrakcyjniających pobyt uczniów w szkole i poprawiających ich samopoczucie – Dzień Kropki, Dzień Uśmiechu, Dzień Moro, Dzień Misia, Wróżby Andrzejkowe, Mikołajki, Dzień Kapci i Piżamy, Dzień Kolorów; zorganizowanie Dnia Chłopaka dla uczniów i przedszkolaków; konkurs szkolny na najpiękniejszą świąteczną dekorację klasy; Dzień Puzzli i Dzień Postaci z Bajek w przedszkolu; Dzień Mamy i Taty; Dzień ubioru na niebiesko/Dzień kolorowej Skarpetki – wspieranie osób z zespołem Downa oraz wzrost świadomości o autyzmie; integracyjne zajęcia klasy VIII – gry planszowe; szkolny kalendarz adwentowy; spotkanie wigilijne w przedszkolu; Dzień bez plecaka; wycieczki do Baranowa Sandomierskiego oraz kina w Mielcu i Tarnobrzegu klas I – III, zielona szkoła w Bukowinie Tatrzańskiej, wycieczka klasy VIII do Krakowa.

Zrealizowane działania z zakresu promocji zdrowia:

1. Przypomnienie społeczności szkolnej idei, definicji, koncepcji, strategii i standardów Szkoły Promującej Zdrowie – zorganizowanie szkolnego konkursu na logo szkoły promującej zdrowie.
2. Profilaktyka chorób wirusowych w tym koronawirusa SARS CoV -2 – zorganizowanie Wielkiego Pikniku Rodzinnego „Szczepimy się” we współpracy z KGW, Sołtysem, Radą Solecką oraz OSP w Ślężakach mającego na celu zachęcenie mieszkańców do szczepień; wprowadzanie i utrwalanie właściwych zasad higieny – realizowane na lekcjach wychowawczych i przedmiotowych; tematyczne gazetki szkolne, tablice informacyjne w klasach i na korytarzach szkolnych; wprowadzanie i realizowanie procedur korzystania z pracowni szkolnych, szatni, stołówki, biblioteki; udział w konkursie plastycznym na „Najlepszą promocję szczepień przeciw Covid – 19” zorganizowanym przez Burmistrza M. i Gm. Baranów Sandomierski.
3. Profilaktyka czerniaka – gazetka informacyjna, wykonanie plakatów oraz ulotek tematycznych, zajęcia poświęcone przyczynom powstawania czerniaka, jego objawom i sposobom zmniejszenia ryzyka zachorowania na raka skóry.
4. Wspieranie uczniów i rodziców w pokonywaniu trudności związanych z nauką zdalną i wiążącym się z nią stresem oraz powrotem uczniów do nauki stacjonarnej – współpraca dyrekcji, wychowawców, nauczycieli i pedagoga szkolnego z uczniami i ich rodzicami.
5. Ułatwianie uczniom adaptacji do nowych warunków szkolnych – przystąpienie do projektu Podkarpackiego Kuratora Oświaty SP! Serce i Pomoc – adaptacja uczniów klasy III podczas przejścia do klasy IV.
6. Dbanie o zdrowie psychiczne poprzez rozbudzenie empatii – szeroka działalność wolontariatu – kartki urodzinowe dla chorej na glejaka Blanki, zbiórka maskotek dla Bartusia z SMA, zbiórka karmy dla zwierząt dla schroniska w Machowie w przedszkolu połączona z Dniem Kundelka, kartki świąteczne dla osób samotnych, zbiórka żywności dla Hospicjum Ojca Pio w Tarnobrzegu, zbiórki darów dla potrzebujących z Ukrainy.
7. Kształtowanie równowagi pomiędzy korzystaniem z technologii a tworzeniem relacji poza przestrzenią Internetu – przystąpienie do ogólnopolskiego projektu Szkoła Odpowiedzialna Cyfrowo.
8. Profilaktyka palenia tytoniu – udział uczniów klasy VII w zajęciach profilaktycznych i wykonanie plakatów tematycznych.
9. Działania proekologiczne – zbiórka baterii, elektrośmieci i nakrętek plastikowych; udział uczniów klasy VII w II edycji ogólnopolskiego konkursu ekologicznego „Ekowyzwanie” oraz w akcji „Sprzątanie świata – Polska”; udział w gminnym konkursie ekologicznym „Czyste powietrze, czysta gmina”.

Podsumowanie

W ramach szkoły promującej zdrowie w roku szkolnym 2021/2022 skupiliśmy się wokół zagadnienia jakim są choroby cywilizacyjne. Głównymi przyczynami tych chorób jest niewłaściwa dieta oraz stres, któremu uwagę poświęciliśmy u ubiegłym roku szkolnym. Wskazaliśmy wiele sposobów jak można wyrabiać w sobie zdrowe nawyki żywieniowe. Podjęte działania spotkały się dużym zaangażowaniem uczniów ich rodziców oraz nauczycieli. Słowa podziękowania należą się wszystkim uczniom, rodzicom, wychowawcom,

dyrekcji oraz nauczycielom, którzy czynnie realizują zadania szkoły promującej zdrowie.

szkolny koordynator SzPZ

Magdalena Pluta-Ślusarz

REGULAMIN KONKURSU NA LOGO SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE

I. Organizator konkursu

1. Organizatorem konkursu na opracowanie logo Szkoły Promującej Zdrowie jest Zespół do spraw Promocji Zdrowia w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Ślęzakach.

II. Cele konkursu

1. Przypomnienie społeczności szkolnej (uczniom, rodzicom, pracownikom szkoły) idei i definicji Szkoły Promującej Zdrowie.
2. Przypomnienie koncepcji, strategii i standardów Szkoły Promującej Zdrowie.
3. Rozwijanie u uczniów umiejętności twórczych i informatycznych.
4. Promowanie wśród społeczności szkolnej postaw prozdrowotnych i proekologicznych.

III. Przedmiot konkursu

1. Przedmiotem konkursu jest wyłonienie najlepszego graficznego symbolu (logo) dla Szkoły Promującej Zdrowie.
2. Logo wykorzystywane będzie przez szkołę do celów identyfikacyjnych, reklamowych, korespondencyjnych, promocyjnych, itp.
3. Konkurs trwa do 31 stycznia 2022 roku.

IV. Warunki uczestnictwa w konkursie

1. W konkursie mogą brać udział wszyscy uczniowie naszej szkoły, którzy zapoznali się z regulaminem konkursu.
2. Uczestnicy są zobowiązani przedstawić autorskie projekty.
3. Uczestnictwo w konkursie jest jednoznaczne ze zrzeczeniem się praw autorskich na rzecz Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Ślęzakach.
4. Uczestnictwo w konkursie jest równoznaczne z akceptacją warunków konkursu.

V. Forma prezentacji pracy konkursowej

1. Projekt znaku graficznego (logo) powinien nadawać się do różnorodnego wykorzystania: reklama, Internet, pisma, ulotki.
2. Prace należy wykonać korzystając z technik komputerowych, w dowolnym programie.
3. Logo powinno charakteryzować się następującymi cechami:

- być czytelne i łatwe do zapamiętania
- być łatwo identyfikowane ze szkołą promującą zdrowie
- wzbudzać pozytywne emocje
- składać się z:

- tylko z logotypu (stylizacji literowej)

- tylko z sygnetu (symbolu, znaku graficznego)

- lub też zawierać połączenie obu tych elementów.

1. Logo nie powinno być skomplikowane pod względem graficznym i kolorystycznym.
2. Prace należy przesłać na adres: spz.slezaki@gmail.com (w mailu proszę podać: imię i nazwisko oraz klasę).

VI. Kryteria oceny prac konkursowych

Projekty oceniane będą zgodnie z następującymi kryteriami:

- zgodność projektu z definicją szkoły promującej zdrowie
- oryginalność znaku, łatwość zapamiętywania
- czytelność i funkcjonalność projektu
- estetyka wykonania projektu.

VII. Rozstrzygnięcie konkursu

1. W wyniku postępowania konkursowego Komisja Konkursowa wyłoni zwycięzcę konkursu.
2. Dla zwycięzcy przewidziana jest nagroda oraz celująca ocena z przedmiotu informatyka.
3. Prace należy nadsyłać do 31 stycznia 2022 roku.
4. Udział ucznia w konkursie jest równoznaczny z wyrażeniem zgody przez rodziców/opiekunów prawnych ucznia na zbieranie i przetwarzanie danych osobowych w zakresie związanym z konkursem.

Powodzenia!

Zespół ds. Promocji Zdrowia