

# Rok szkolny 2023/2024

## SPRAWOZDANIE Z REALIZACJI ZADAŃ W RAMACH SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE ZA I PÓŁROCZE ROKU SZKOLNEGO 2023/2024

**Problem priorytetowy: Zaburzone poczucie własnej wartości uczniów skutkujący niepoprawnym budowaniem relacji rówieńczych.**

**Cel główny:** Wzrost poczucia własnej wartości u uczniów przekładający się na tworzenie poprawnych relacji rówieńczych.

### Cele szczegółowe:

- Przekazanie społeczności szkolnej wiedzy na temat znaczenia relacji rówieńczych.
- Przekazanie uczniom wiedzy związanej ze zdrowiem psychicznym.
- Dostarczenie wzorców i sposobów dbałości o zdrowie psychiczne.
- Uświadczenie negatywnych skutków braku dbałości o samopoczucie własne i innych, a także zjawisk na tle przemocy psychicznej.
- Propagowanie sposobów spędzania czasu wolnego, sprzyjających dobremu samopoczuciu oraz budowaniu silnych więzi rówieńczych.
- Upowszechnianie wiedzy na temat szkoły promującej zdrowie oraz informacji na temat form szkolnej i pozaszkolnej edukacji związanej z promocją zdrowia.
- Zdobywanie wiedzy, dającej możliwość wykorzystania jej w życiu codziennym.

### Działania zrealizowane z zakresu promocji zdrowia w I półroczu roku szkolnego 2023/2024:

1. Promocja sportu i wiedzy o sporcie – aktywne zajęcia wychowania fizycznego i zajęcia SKS na sali gimnastycznej, siłowni i boisku szkolnym; zorganizowanie akcji „Bieg dla Niepodległej”, wyjazd uczniów na mecz siatkówki do Rzeszowa; udział w Mikołajkowym turnieju piłki nożnej w Woli Baranowskiej; udział uczniów w 45. Biegu Nadwiślańskim.
2. Promowanie aktywności fizycznej i czynnego sposobu spędzania czasu wolnego – wyjazd uczniów do parku linowego w Nisku; zorganizowanie spotkania ze specjalistami: fizjoterapeutą, higienistką szkolną; nauka zachowań w ramach pierwszej pomocy – spotkanie ze specjalistą w kl. I; warsztaty rękodzieła w klasie III; udział uczniów w aktywnych przerwach zorganizowanych w ramach Tygodnia Wychowania i Dnia Sportu; wyjazd uczniów klas I-III do wrotkarni w Mielcu; wyjazd uczniów klas VI-VII do Fly Parku w Rzeszowie; wyjazd uczniów kl. IV-V do Muzeum dobrocetek w Rzeszowie.
3. Propagowanie zdrowego stylu życia i dobrych nawyków żywieniowych - wprowadzanie warzyw i owoców w diecie; realizacja programu „Trzymaj formę”; dni tematyczne w szkole i w przedszkolu: Dzień dyni, Dzień jabłka, zajęcia kulinarne podczas lekcji – przygotowywanie pierników, kanapek, sałatek i innych przekąsek w klasach I-VII; warsztaty świetlicowe nt. naturalnych sposobów wzmacniania odporności; realizowanie programu żywieniowego „Jeż” propagującego zdrowe nawyki żywieniowe w klasie I-VI; realizowanie programu „Kubusiowi przyjaciele natury” w klasie I-III.
4. Wzbogacanie diety w warzywa, owoce oraz mleko i produkty mleczne - realizacja programów: „Owoce i warzywa w szkole” oraz „Mleko w szkole”; zajęcia na świetlicy z okazji Dnia owoców i warzyw; przedszkolny blok tematyczny nt. warzyw i owoców.
5. Profilaktyka chorób zakaźnych w tym koronawirusa SARS CoV -2 – utrwalanie właściwych zasad higieny, tematyczne gazetki szkolne, tablice informacyjne w klasach i na korytarzach szkolnych; realizowanie procedur korzystania z pracowni szkolnych, szatni, stołówki, biblioteki.
6. Ułatwianie uczniom adaptacji do nowych warunków szkolnych – realizacja projektu Podkarpackiego Kuratora Oświaty „SP! Serce i Pomoc” –realizowanego w klasie IV.
7. Tworzenie w szkole przyjaznej atmosfery i integrowanie społeczności uczniowskiej –zorganizowanie dni tematycznych w szkole przez Samorząd Uczniowski – Dzień Kropki, Dzień Uśmiechu, Dzień Pluszowego Misia, Andrzejki, Mikołajki, Dzień Chłopaka – Dzień Krawata, Dzień Postaci z Bajek, Tydzień dbania o relacje, Szkolny kalendarz adwentowy; spotkania wigilijne w klasach; piknik szkolny z okazji Narodowego czytania; szkolne akcje/akademie z okazji różnych świąt (dzień babci i dziadka, szkolne jasełka, pasowanie na ucznia klasy I/ świetliczaka/ czytelnika); apel z okazji Dnia oszczędzania w ramach działalności SKO.
8. Rozbudzanie w uczniach ciekawości światem poprzez udział w różnych wydarzeniach kulturalnych jako alternatywa spędzania czasu wolnego – udział uczniów w konkursach plastycznych i muzycznych; zajęcia ogniska muzycznego; zajęcia rozwijające zdolności matematyczne; wycieczka uczniów do Muzeum im. Rodziny Ulmów w Markowej; udział w pokazie rekonstrukcji historycznej powstania stycziowego; warsztaty o odnawialnych źródłach energii; szkolny konkurs fotograficzny z okazji Dnia krajobrazu; wizyta w Centrum nauki Łukasiewicza w Rzeszowie; wyjazd uczniów klas I-III do kina w Mielcu; warsztaty pieczenia pizzy klas IV-V i wycieczka do Regionalnego Centrum Promocji Obszaru Natura 2000 w Tarnobrzegu.
9. Dbanie o zdrowie psychiczne- szeroka działalność wolontariatu- zbiórka żywności „Dar Serca” dla Hospicjum Ojca Pio w Tarnobrzegu,

- zbiórka karmy dla zwierząt dla schroniska w Machowie, akcja „Góra grosza”; wykonanie kartek świątecznych dla podopiecznych hospicjum; akcja informacyjna z okazji Światowego dnia zdrowia psychicznego; wykonanie prezentacji multimedialnych z okazji Dnia bez przemocy; poruszanie problematyki zdrowia psychicznego podczas godzin wychowawczych; pogadanka i wykonanie pracy na świetlicy szkolnej z okazji Międzynarodowego dnia osób niepełnosprawnych; kultywowanie świąt i tradycji, np. dzień babci i dziadka, jasełka, wigilie klasowe i szkolna; wykonywanie przez uczniów zadań prospołecznych w ramach Szkolnego Kalendarza Adwentowego.
10. Kształtowanie równowagi pomiędzy korzystaniem z technologii a tworzeniem relacji poza przestrzenią Internetu - zorganizowanie „Tygodnia dbania o relacje” w ramach ogólnopolskiego programu Szkoła Odpowiedzialna Cyfrowo; udział w webinarach dotyczących higieny cyfrowej : „Co z tym zdrowiem psychicznym młodych cyfrowych?”, „Są więzy i są więzi. O neuronalnych węzłach miłości”, „Jak nie być frajerem w świecie cyfrowym? ”, „E-uzależnienia a higiena cyfrowa. Gdzie zatem jest granica?”; pogadanki lekcyjne na temat bezpiecznego korzystania z Internetu.
  11. Działania proekologiczne - zbiórka baterii i nakrętek plastikowych; udział w akcji „Wszystkie dzieci zbierają elektrośmieci”; udział w akcji „Sprzątanie świata”; sadzenie krokusów na terenie podwórka szkolnego przez uczniów szkoły; zbiórka karmy dla ptaków.
  12. Organizowanie spotkań ze specjalistami dla rodziców uczniów wspierających rozwój psychiczny i fizyczny dzieci: „Adaptacja dziecka w szkole i wspieranie jego rozwoju” - spotkanie z pedagogiem w klasach I-III; „Wspieranie dziecka w procesie edukacji”- spotkanie z psychologiem w klasach IV-V; „Higiena wieku dorastania”- spotkanie z higienistką w klasach VI-VII.

Koordinatorzy SzPZ

Aneta Wilk

Marzena Ścipień