

# Rok szkolny 2023/2024

## Sprawozdanie z udziału w programie edukacyjnym „Trzymaj formę”

### w roku szkolnym 2023/2024

W programie edukacyjnym „Trzymaj Formę” nasza szkoła uczestniczy corocznie. Koordynatorem programu jest państwowy Powiatowy Inspektor sanitarny w Tarnobrzegu. W lutym odbyło się spotkanie z panią, która koordynuje działania na naszym terenie. Zostały przekazane szkole ulotki i plakat propagujący ideę programu. Nadrzędnym działaniem w tym roku było nagranie z klasą VII filmu o kondycji psychicznej nastolatków i wpływu na ich życie ruchu i budowanie relacji z rówieśnikami. Praca nad filmem miała charakter projektowy i składała się z kilku etapów.

Oprócz tego uczniowie w ramach zajęć z biologii i przyrody **wykonali plakaty dotyczące zagrożeń, jakie czyhają na młodych ludzi pt. Zdrowie? - Ogarniam to**, (mowa tutaj o uzależnieniach, problemach z rówieśnikami, problemy natury psychicznej). W ciągu roku w szkole było podejmowanych wiele akcji związanych z programem, część wynikała z planu pracy, inne pojawiały się spontanicznie, często wychodząc naprzeciw bieżącym problemom.

#### **Oto one:**

**Cykliczne konkursy fotograficzne** pokazujące piękno naszej okolicy w różnych porach roku. Poprzez udział w konkursie uczniowie wybierają się na wycieczki po okolicy, są bardziej uwrażliwieni na piękno przyrody.

#### Wrzesień

**Spotkanie z rehabilitantką** panią Katarzyną Marek. Warsztaty na temat właściwej postawy podczas nauki, pracy przy komputerze. Prezentacja ćwiczeń relaksacyjnych.

#### Październik

**Udział naszych uczniów w Biegu Nadwiślańskim** im. Alfreda Freyera. Naszą szkołę godnie reprezentowali również Zuzia Bajda z klasy 2, Hania Serwan i Szymon Obara z klasy 5 oraz Weronika Marek i Bartek Kaczak z klasy 6.

#### Listopad

**Udział w projekcie: "Świetliczaki na tropie... przysłów"**. Uczniowie zmierzali się z powiedzeniem "W zdrowym ciele zdrowy duch". Wspólnie wykonali pracę plastyczną pt. "Piramida Żywienia" oraz grali w grę edukacyjną "Piramida Zdrowia".

Spotkanie z panią Agnieszką Figacz na świetlicy. **Warsztaty na temat naturalnych sposobów na podniesienie odporności naszego organizmu**.

**Cykliczny Bieg dla Niepodległej**, w którym udział wzięli uczniowie, nauczyciele i rodzice.

#### 9 grudnia

**Udział w "Mikołajkowym Turnieju Piłki Nożnej"** o Puchar Dyrektora Zespołu Szkół w Woli Baranowskiej.

#### 23 lutego

**Wyjazd uczniów na spotkanie z Kolałem raperem**, który płaszczyzną i narzędziem do kontaktu z młodzieżą wybrał muzykę rap. W bardzo czytelny sposób i wprost mówił o trudnych tematach, uzależnieniach, złych wyborach oraz poczuciu samotności. Była to doskonała lekcja profilaktyki.

#### 29 lutego

**Zajęcia kulinarne w klasie II:** "Jak jeść oczami czyli o tym jak walory wzrokowe i smakowe wpływają na posiłek i nasze samopoczucie".

#### 8 kwietnia:

**Nagranie przez uczniów klasy VII filmu „Jestem silna”** z udziałem nauczyciela w-f. Film propaguje zdrowy styl życia, mówi o ważnej roli ćwiczeń fizycznych i wpływu ludzi z bliskiego otoczenia (nauczyciel, trener, rodzic) na dalsze losy dziecka.

#### 12 kwietnia:

**Szkolny Tydzień Zdrowia i Profilaktyki**

**Warsztaty poświęcone zdrowemu oraz zaburzonemu odżywianiu** prowadzone przez panią psycholog Annę Smykla.

**Spotkanie z położną** na temat, jak dbać o szeroko rozumiane zdrowie, jak zmierzyć temperaturę i ciśnienie, jaki numer telefonu wykryć by wezwać pomoc.

**Aktywne przerwy.**

szkolny koordynator programu „Trzymaj formę”

Danuta Boczuła