

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